



# 贪凉吹空调吹风扇 小心“有口难开”



李翔

不能大张口,不能用力咀嚼,也不能随意闭口,张口时耳边还会咔咔作响……这些“有口难开”的症状有一个医学名:颞下颌关节紊乱症。在夏天,引起这个病症的多半是吹空调或电风扇所致。

甘肃省第三人民医院口腔中心主任李翔提醒,该病拖延会导致口腔关节区组织不可逆改变,会影响咀嚼、吞咽、言语等功能,一旦确诊,应尽早治疗。

夏天到了,用电风扇时,有些人喜欢离得很近,把风速调到最高挡,长时间吹风,特别是夜间睡觉时整夜吹或在剧烈活动后靠近风扇猛吹,都会引起身体不适。

## 头晕头痛年轻化,原来是空调惹的祸

近日,甘肃省第三人民医院神经内科副主任裴丽娟门诊时注意到一个普遍现象:头晕、头痛、胸闷、腰腿疼痛甚至面瘫的中青年患者逐渐多了起来,这些平日里大多发生在老年心脑血管患者身上的症状,一下子转移到了中青年人身上,究其原因,都是空调惹的祸。

炎炎夏日,空调房里的那一份凉爽别提多惬意,但这惬意的凉风也给人们带来了健康威胁。有调查显示,近40%的人使用空调后出现头痛、眩晕、胸闷、疲乏、胃肠不适、皮肤干燥、腰背酸疼、关节疼痛和肢体僵硬等不适症状,而且感冒的发生率也较高,工作效率和健康状况明显下降。

“空调内部可能孕育大量的细菌和霉菌,而且,封闭环境

中的螨虫和尘埃也有可能诱发或加重呼吸道和过敏性疾病。对于经常依赖空调的人,尤其是免疫系统较弱的儿童和老年人,他们更容易受到这些疾病的影响。”裴丽娟表示,长期使用空调可能导致人体内外水分丧失和血液黏度增加,从而引发心脑血管疾病。而过冷的环境也可能引起四肢关节疼痛、僵硬和肌肉痉挛等症状。对于女性来说,过冷的刺激可能会影

响卵巢功能,导致月经不调。

空调对大脑伤害也相当严重。空调过多地吸收了房间内的阴离子,这会使屋内阳离子过多,从而影响大脑神经系统的平衡,导致人们感到头晕、眼花、记忆力下降等症状。裴丽娟建议,待在空调房内的人员,要适当活动、局部热敷、全身按摩,以促进血液循环、改善不适症状。

如何安全使用空调?裴丽

娟建议,进入空调环境时,应更换湿衣并擦干汗水,避免直接站在空调风口吹冷风。空调房间应定期开窗换气,以保持室内外空气的对流交换,并尽量利用自然风降低室内温度。空调的室内温度应保持在26℃左右,室内外温差不宜超过7℃。

此外,还可伴有颞部疼痛、头晕、耳鸣等症状,严重者可能引起面瘫。

空调设备应定期清洗,以保持清洁,减少疾病的污染源。使用者还应注意增添衣物,保护关节,避免冷饮,多喝

李翔建议,夏天吹空调或电风扇,正确的使用方法是应该设置扫风模式,人与风源不能太近,而且不要直接吹头部、面部,也不要吹得太久。夜深后,环境和人体温度都会自然下降,所以空调温度不能设定太低,电风扇挡位也不能定得太高,尤其是老人、小孩等身体比较虚弱的人群更应谨慎;同时注意睡觉不光背,适当使用衣物或薄毯保护颈肩、胸腹、膝关节等部位免受寒凉。

奔流新闻·兰州晨报记者  
欧阳海杰 实习生 刘思远



裴丽娟

温水,同时注意间歇站起活动,以增进肢体末梢血液循环。

空调在夏季为我们提供了不可或缺的舒适环境,但过度依赖可能带来不必要的健康风险。正确使用空调,保持健康的生活习惯,才能在享受清凉的同时,也能保护好我们的健康。

奔流新闻·兰州晨报记者  
欧阳海杰 实习生 刘思远



### 公告

#### 遗失声明

遗失甘肃铭阳盛德商贸有限公司公章一枚,编号6201028284203,声明作废。

#### 注销公告

甘肃锦华自驾游有限公司,统一社会信用代码/注册号:91627100MA73HDG37B,拟向登记机关申请注销登记,清算组由法人段万等人组成,请债权债务于2023年7月5日起45天内向本公司清算组申请债权债务。地址:兰州市龚家坪北路209号,电话:0931-8238701

#### 注销公告

兰州启航考研辅导学校,全国信用代码526201007202365997,法定代表人王立刚,拟向登记机关申请注销,请债权债务自本公告登报之日起45日内向本单位申请债权债务。地址:兰州市龚家坪北路209号,电话:18693255678

挂失榆中县三角城农村信用合作社在甘肃榆中农村合作银行营业部开立基本账户开户许可证核准号:J8210002221701

挂失兰州市足球运动协会的社会团体法人登记证书副本,统一社会信用代码:51620100C93796710N,声明作废。

广河县买家巷镇蔡家窑村股份经济合作社(统一社会信用代码:N2622924MF7897644U)的银行预留法人章遗失,法人:马海洋,声明作废。

梁锦霞遗失在华鼎中央都会小区购买7号楼2单元2704室购房收据一份,票号:2018000348 金额:20000元,票号:2018000349 金额:447216元,声明作废!

遗失天水市麦积区天禧苑二期2B号楼3单元502室吴治顺兰州铁路局经济适用住房买卖合同书及售房专用收据,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期7B号楼2单元601室程商南兰州铁路局经济适用住房买卖合同书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期1号楼2单元501室袁文洲兰州铁路局经济适用住房买卖合同书及售房专用收据,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期4A号楼2单元302室牛桂琴兰州铁路局经济适用住房买卖合同书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期1号楼4单元301室张华兰州铁路局经济适用住房买卖合同书,特此声明。

遗失天水市麦积区天禧苑二期1号楼1单元403室董小刚兰州铁路局经济适用住房买卖合同书及售房专用收据,特此声明。

遗失天水市麦积区道北天禧苑二期5号楼1单元101室王艳琴兰州铁路局经济适用住房买卖合同书。特此声明

遗失兰州乾圣商贸有限公司开具给甘肃省红旗便利连锁有限公司退货单据3张,单据号:T21000068677, T21000068678, T21000068676, 金额为3444.8元,若后期单据出现,单据无效。

### 遗失公告

挂失孟宇欣残疾证证号:610113196804221641

挂失张玉娟上岗证(620123197608017925)

挂失寇登军保险执业证号 02000262012380002016000397

挂失郭小梅保险执业证号 020002620123800020120002

挂失兰州旭英矿物质水有限公司预留在建设银行和平支行印鉴卡上的财务章一枚,特此声明。

挂失兰州天联计算机有限公司预留在兰州银行开发区支行的公章声明作废

挂失兰州天联计算机有限公司预留在兰州银行开发区支行的财务章声明作废

挂失关晓华红山万和城16号楼2单元2302室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失王宇敏红山万和城7号楼3单元303室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失吴吉科红山万和城6号楼2单元1903室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失苏小薇红山万和城11号楼2单元1003室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失姜永达红山万和城9号楼1单元601室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失王银徽红山万和城4号楼1单元304室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失苗雪莲红山万和城6号楼2单元2501室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失姜波红山万和城4号楼1单元903室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失蒋思利红山万和城11号楼1单元2101室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失麻有生红山万和城16号楼2单元2702室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失王艳芬红山万和城16号楼一单元1401室兰铁局办证押金票据2000元,声明作废。

挂失王俊武红山万和城9号楼2单元1702室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失王为天红山万和城9号楼1单元1501室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失张小军红山万和城9号楼2单元2102室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失李莉红山万和城2号楼1单元1903室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失张改芝红山万和城16号楼一单元1601室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失徐世萍红山万和城16号楼1单元102室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失袁睿红山万和城6号楼2单元802室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

### 奔流新闻·兰州晨报 同步发布

#### 登广告 办挂失



微信扫一扫,使用小程序

4662740 8150592

挂失孟祥站红山万和城16号楼2单元2602室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失关淑兰红山万和城16号楼2单元2301室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失姜福明红山万和城11号楼1单元2602室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失姜涛 红山雅轩1号楼2单元301室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失万海涛红山万和城7号楼2单元702室兰铁局房屋办证押金票据2000元,声明作废。

挂失金文东红山万和城7号楼2单元1801室兰铁局房屋办证押金票2000元,声明作废。

挂失马军红山万和城23号楼2单元1704室兰铁局房屋办证押金票2000元,声明作废。

挂失甘肃鼎昌物业管理有限公司开户许可证,核准号:J8210016080101 编号:8210-00702158 开户行:兰州银行股份有限公司兴陇支行 账号:101472000553379

挂失甘肃鼎昌物业管理有限公司预留在兰州银行股份有限公司兴陇支行的单位公章、财务章、李学明法人名章,营业执照正副本,统一社会信用代码:91620100MA74BUCA32

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

## 分类广告

0931-4662740  
0931-8150592

温馨提示:敬请读者核实信息 安享权益

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办,从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。

|                 |                |                  |             |                |             |
|-----------------|----------------|------------------|-------------|----------------|-------------|
| 七里河 13893126050 | 13919783768    | 西关 13008774749   | 13919150533 | 雁滩 13919283848 | 13919364049 |
| 安宁 13119416621  | 13893228907    | 东岗 13993138394   | 13919211748 | 西固 13893273391 | 13150019000 |
| 河口 13321221799  | 天水 13321386833 | 临夏州站 18309303681 | 18215098861 |                |             |