

# 你嫌冷她嫌热 写字楼打响“空调温度战”

## 体质不一样, 抗冻级别也不同

怎么这么热? 在大行宫某写字楼里工作的高小姐, 看到室内温度达到了28℃, 抱怨道: “谁又把空调温度调高了!” 因为室内外温差太大, 她感冒了, 嘴唇、喉咙干痒, 脸上还起了痘痘。

进入冬季后, 写字楼里的空调温度大战悄悄打响, 由于个人体质不一样, 空调温度着实“众口难调”。



漫画 俞晓翔

### 【空调很忙】 温度打多高? 众口难调

温度低了“冻人”, 温度高了“热晕”, 空调到底该开多少℃? “喊热族”和“怕冷族”各有各的道理, 空调温度频繁调整, 着实“很忙”。

高小姐的办公室有10个人, 一男九女。小伙子阳气足, 应该不怕冷吧? 恰恰相反。就是他最先提出, 空调温度太低。这小伙子每天就是一件羽绒服加一件衬衫, 开车上班, 进办公室就脱羽绒服。

而高小姐和另两位同事, 每天骑车上班, 秋裤、羊绒衣、保暖内衣……一个也不能少。

“在单位不方便脱秋裤, 每次都热得一身汗。”高小姐说, 20平方米的办公室, 中央空调设定20℃刚刚好。可是总有人悄悄调到28℃。无奈之下, 她只好开窗通风。但这也不是个好方法, “吹多了, 吃不消。”

徐先生在白下路一处办公楼上班, 40平方米的办公室, 用一台柜式空调供暖。徐先生抱怨, “我坐在窗户旁边, 漏风, 又在空调机的侧面, 暖风过不来, 每天都冻死了, 其他人又说热。”徐先生只好自备热水袋, 还买了个会发热的鼠标垫。

### 【“抗冻”级别】 缺乏锻炼的人, 冬天怕冷

人的“抗冻”级别与很多因素有关, 男女在温度适应能力上存在一定差异, 而着装的不同, 更是促成了这场空调拔河赛的白热化。

另外, 体质也是重要的因素。专家表示, 缺乏锻炼的人, 下肢血液运行不畅, 在办公室坐的时间又长, 所以冬天就比较怕冷。

有颈椎病和腰椎病的人, 一旦受冻, 就可能非常酸疼。所以即使感觉不冷, 也会“自觉”多保暖一点。

### 【健康提醒】开空调, 只要感觉不冷即可

南京市中西医结合医院副主任医师李芳说, 不管是夏季还是冬季的“空调病”, 多是室内外温差过大导致的。

室内外温差大, 容易诱发感冒、发烧和咳嗽。长期处于温暖干燥的环境, 皮肤容易干燥, 喉咙会干哑, 嘴唇也容易上火。

空调制热时, 长期处于封闭的环境, 空气不流通, 会导致空气中含氧量下降, 二氧化碳指数增加, 时间久了就会产生头晕、

健忘、反应迟钝的症状。

空调温度到底打多高最合适? 李芳提醒, 因为空定制热效果、室内密闭程度以及个人体质差异, 无法用一个固定值来量化这个温度值。只要感觉不冷即可, 不一定非要感觉温热。否则, 过暖的室内容易使人昏昏欲睡, 不仅降低办公效率而且不利于身体健康。

此外, 如果在空调房里呆的时间过长, 可以抽空出去透透

气, 定期开窗通风。

长时间呆在空调房里, 皮肤容易缺水, 最直接的补水方式就是多喝温开水, 不仅能预防感冒, 还有助于缓解因干燥引起的喉咙干痒等症状。

另外, 入冬以后空调的内网罩要及时清洗, 否则空调在制热时, 温暖的环境反而变成细菌滋生的温床。如果它们通过呼吸道进入人体, 会造成呼吸道感染。

现代快报记者 刘峻

### 冬令进补, 有啥需要注意的? 看这里!

#### 喝鸡汤进补之前 先对着镜子看看舌头

快报讯(记者 刘峻) 昨天是冬至, 进九了。按照南京的民间习俗, 要喝老母鸡汤。不过, 老母鸡汤虽然有补益功效, 但不是什么人都适合。

瞿师傅上个星期就开始喝老母鸡汤进补了。瞿师傅是个老慢支, 咳嗽比较多, 喝了几天老母鸡汤之后, 咳嗽频率比以前更多了。他去医院就诊, 才明白自己的体质不适合喝老母鸡汤进补。

南京市中西医结合医院副主任中医师徐大成介绍说, 一般来说, 脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群都不宜喝老母鸡汤进补。老母鸡汤属于比较厚腻的滋补食

疗汤品, 脾胃功能较差的人, 不但不能充分吸收其中的有益物质, 反而会给脾胃带来负担。痰湿体质和湿热体质一般人不好鉴别, 但有个基本的鉴别方法, 就是看舌头。

只要把舌头伸出来, 对着镜子看一下, 舌体胖大, 舌苔滑腻、白腻, 舌边常有齿印成排的人, 一般属于痰湿体质。脾虚的人舌边一般也有齿印。湿热体质的人舌苔不但比较腻, 还会带些黄。如果出现上述特征, 最好不要喝老母鸡汤进补。可以先到医院尝试中医调理, 等体质比较健康时再进补, 才能达到进补的效果。

#### 鸡汤、鱼汤 90%的营养在肉里

快报讯(见习记者 张玉洁) 前天, 家住玄武区的谷女士炖了鱼汤。鱼汤还剩下一点, 谷女士让老公把汤喝掉, 鱼肉吃不完, 扔掉也没关系。可老公说, 营养全在肉里, 吃了肉, 把汤倒掉才对。鱼汤的营养到底“在汤里还是鱼肉里”? 夫妻俩争了半天。昨天, 谷女士拨打现代快报96060热线询问。

南京市中医院主任医师谢英彪说, 有些人认为汤里营养成分

更多一些, 其实是个误区。他说, 肉里的蛋白质、氨基酸等营养物质不容易到汤里去, 反而是脂肪容易煮到汤里, 所以鱼汤、鸡汤等汤, 90%的营养在肉里。

另外, 谢英彪提醒, 一些人喜欢喝“老火汤”, 把汤炖上8到12个小时, 其实这样蛋白质会变性, 肉会变老, 反而不易吸收。炖荤汤, 1至1个半小时肉就能烂, 不需要炖太长时间。

#### “一九”到“三九”冬令进补最佳时

冬季进补是我国传统的防病强身、纠正虚弱体质的保健养生方式之一。营养专家提示说, 冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间。

冬季气温低, 人体为了保持一定的热量, 就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解, 以产生更多的能量, 所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物, 如米、面、肉类、蛋类、奶类等。同时, 气候寒冷, 会影响人体的泌尿系统, 排尿增多, 随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多, 因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。还可多吃蔬菜, 适当

增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品。

一切进补都与人体的消化吸收有关, 只有脾胃功能正常, 消化吸收功能才好, 进补才能有效。因此, 冬至进补既要营养, 又要容易消化吸收。营养专家建议大家多吃一些酸味水果和蔬菜, 如梨、柿、柑橘、香蕉等。

人的体质各异, 其阴阳盛衰、寒热虚实偏差相当大。因此, 冬至时节饮食应因人而异。需要注意的是, 在进补期间, 如遇感冒、发烧、腹泻, 应暂停服用各类补品, 待恢复健康后再进补。

新华社

**爱华装饰**  
NEW AIHUA DECORATION

2012年度感恩盛典 | 大牌云集 | 给力促销 | 超值特惠 | 王的盛宴

**跨年家装团购 Style**

**2013 “跨年家装签售会”**

品牌沙发、家电、暖冬高档床品

百名顶级大牌设计师云集 现场抽奖, 100%中奖

2012年12月22-23日  
南京市北京东路22号和平大厦13楼

83225336

(凭券作单, 未带户型图即可领取食用油3瓶)

敬请  
关注!

抢先下单  
无需等待/无后顾之忧

亲~年终盛典  
装修送橱柜!

(免费停车, 凭户型图即可领取食用油1瓶)

0利息0担保0抵押

新爱华装饰合作伙伴中国建设银行  
为广大业主提供安居分期付款业务