



三招破解儿童“空调病”困局

◎新都区人民医院 熊 婷

空调成为家庭降温的主要工具，但长时间待在空调环境中，儿童容易出现鼻塞、流涕、咳嗽、腹泻、皮肤干燥等不适症状，这些症状被统称为“空调病”。儿童的体温调节中枢尚未发育成熟，皮肤汗腺功能也不完善，对环境温度变化的适应能力远不如成人。空调环境下的低温、干燥以及空气流通不畅，会打破儿童身体的正常生理平衡，引发一系列不适。若不及时干预，还可能加重症状，影响儿童日常活动和健康状态。因此，家长需重视儿童“空调病”问题，掌握科学的应对方法，帮助孩子在享受清凉的同时远离不适。

一是精准调控空调环境参数。合理设置空调的温度、湿度和通风状态，是预防儿童“空调病”的基础。空调温度需控制在26~28℃之间，这个温度区间既能保证室内清凉舒适，又不会与室外温差过大，避免儿童进出房间时因温差骤变引发身体不适。同时，要注意调节室内湿度，夏季空调运行时会降低室内湿度，过于干燥的环境会刺激儿童呼吸道黏膜，导致口干、咳嗽等症状，可通过在室内放置水盆、使用加湿器等方式，将室内湿度维持在50%~60%。此外，每天需定期开窗通风，上午9~11点、下午3~5点空气质量较好，可开窗通风2~3次，每次通风30分钟左右，促进室内外空气流通，减少室内细菌、病毒滋生，改善空气质量。

二是做好儿童身体防护与护理。加强儿童在空调环境中的身体防护，能有效降低“空调病”发生风险。首先，要给儿童做好局部保暖，空调出风口不要直接对着儿童，同时给儿童穿上长袖衣物或使用薄毯盖住腹部、膝盖等易受凉部位，尤其是在儿童睡眠时，避免冷

风直吹导致着凉。其次，要保证儿童充足饮水，空调环境下皮肤水分流失较快，需及时补充水分，建议给儿童饮用温开水，少量多次饮用，每次100~150毫升，避免饮用冷饮，防止刺激肠胃。另外，要注重儿童皮肤护理，每天用温水给儿童清洁皮肤，清洁后涂抹儿童专用润肤露，保持皮肤滋润，缓解干燥引起的皮肤瘙痒、脱屑等问题。

三是合理安排儿童活动与饮食。科学规划儿童的日常活动和饮食，能增强儿童身体抵抗力，帮助抵御“空调病”影响。在活动方面，避免让儿童长时间待在空调房内，每天可安排1~2次户外活动，选择上午10点前或下午4点后气温较低的时段，带儿童到阴凉处进行散步、玩耍等轻度活动，每次活动30~60分钟，促进血液循环，增强身体对温度变化的适应能力。但需注意，户外活动后不要立即进入空调房，可在室内阴凉处待10~15分钟，待身体温度逐渐下降后再开启空调。在饮食上，需为儿童准备清淡、易消化且营养均衡的食物，多给儿童食用富含维生素的新鲜蔬

果，如西瓜、橙子、菠菜等，补充身体所需营养；同时可适当食用山药、小米等健脾养胃的食物，增强儿童肠胃功能，减少因空调环境导致的腹泻、消化不良等问题。

有些家长认为儿童出现“空调病”症状后应立即关闭空调，让儿童处于常温环境中，这种做法会使室内温度快速升高，儿童身体难以适应。还有家长在儿童出现咳嗽、流涕等症状时，自行给儿童服用感冒药，儿童“空调病”症状与感冒相似，但病因不同，盲目用药可能不对症，还可能增加身体负担。

空调是保障儿童舒适的重要工具，但“空调病”也成为家长需面对的育儿挑战。通过精准调控空调环境参数、做好儿童身体防护与护理、合理安排儿童活动与饮食这三招，家长可有效破解儿童“空调病”困局。同时，需避免误区，根据儿童身体状况科学调整护理方式，若症状严重及时就医。只要家长掌握正确方法，做好日常防护，就能让儿童既享受空调带来的清凉，又能远离“空调病”困扰，健康快乐过夏。◎