

运化难于谷物 猛灌耗损脾阳

家 医生

——抗性淀粉摄入提示

半年没洗的空调 一夜吹出“白肺”

排除信号:没有发烧、流黄涕、肌肉酸痛;
吃普通止咳药、感冒药没用;症状和吹空调明显

并非摄入越多越好

专家提醒,健康饮食没有“单一答案”,抗



五招远离“空调肺”

调好温湿度。温度设25℃-27℃,温差不超过10℃。用加湿器或放盆水,湿度保持50%-60%。避免冷风直吹:出风口朝上或加挡

公益广告



安全第一 规范操作 文明围挡 减少扬尘

安全为首 文明施工

