

夏季莫贪凉

谨防「空调病」



三四十度的高温天气里，抱着冰镇大西瓜，在空调房待上一天，一分一秒都不想离开……在很多人心中，这才是夏天正确的“打开方式”。但是，我们也要意识到，在享受空调带来凉爽的同时，“空调病”也潜伏在我们身边，可能给健康带来威胁。

那么，“空调病”到底是什么？对人体有哪些危害？要如何治疗和预防？听听专家怎么说。

扎心了 空调吹出多种不适

“‘空调病’是近年来在都市中流行的一种‘富贵病’。”吉林省中医药科学院第一临床医院内分泌科主任卢丹教授说，长期处于相对低温的房间内，全身汗腺的分泌会减少，同时可能出现器官血管收缩、肢体麻木、胃肠不适、皮肤干燥等新陈代谢异常及内分泌紊乱的表现。

“空调房室内外温差较大，频繁出入会引起咳嗽、头晕、咽喉疼痛、流鼻涕等感冒症状。如果空调温度低，衣着单薄还会引起关节酸痛、手脚麻木。”卢丹表示，长时间在空调环境中工作、学习、生活的人，还会因空气不流通、环境不佳，出现耳鸣、乏力、内分泌失调、胸闷憋气、记忆力减退等症状，以及皮肤发紧发干、易过敏等皮肤症状。

“造成‘空调病’的原因有很多。”卢丹解释说，空调工作需要相对封闭的环境中，通过气体热交换调剂局部区域的温度。在开启空调后的几个小时内，由于空气不流通，室内的空气氧含量会下降，同时大肠杆菌及其他细菌数量也有不同程度增长，导致人体供氧不足，免疫力下降，各种细菌、病毒便乘虚而入。同时，空调开启时会带走环境里的水分，人们吸入的是干燥的空气，呼出几乎是饱和的湿气。时间一长，鼻黏膜、气管黏膜也会变干，严重时会发生干裂，细菌和病毒就会借机入侵我们的身体，从而导致身体出现各种不适症状。

中招了 别把“空调病”当感冒

近日，长春市民冯女士在陪女儿野餐后，出了一身汗。回到家后，她迫不及待地打开了空调，并把温度调至24度。几个小时后，冯女士感觉有些头痛，“可能是感冒了”……其实，冯女士得的并不是感冒，而是症状和感冒很相似的“空调病”。

“感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，与‘空调病’有本质上的区别。”卢丹说，在空调房里待的时间过长，也会出现发烧、鼻塞、咽痛、咳嗽等类似感冒的症状，如果马上去输液、吃消炎药或感冒药，是不对的。要分清是普通感冒还是“空调病”，不能单凭自己的经验用药。

“在区别不了自己是感冒还是‘空调病’的情况下，最好先避免长时间处在空调房中，如果是‘空调病’，那么这样情况就会好转，如果没有好转，还是建议到医院检查，以免引发别的疾病，严重情况下可能引发肺炎。”卢丹说。

那么如果真得了“空调病”要如何诊治呢？卢丹解释道，在空调环境中工作，出现了恶心、头晕、乏力等症状，这是轻微“空调病”的症状，是身体发出的信号，只要多喝温水，离开空调房，多呼吸新鲜空气即可缓解，无需服药。对于一些由于“空调病”导致的消化不良及食欲不振的患者，可以选择适当服用藿香正气水来调理。

卢丹提醒，除服用药物外，还可以求诊专科医生，通过穴位点按、刮痧、针灸等治疗“空调病”。如刮痧定喘穴可以缓解“空调病”引起的咳嗽；针刺大椎穴可以祛风通窍，理气止痛，针对发烧、头痛、颈部疼痛等有疗效；鼻塞时可以按揉迎香穴，一般情况下，按揉后患者会感到鼻子开始通气，不再阻塞，头部也不再昏昏沉沉。连续治疗几天，“空调病”将会得到很大的缓解。

“中医治疗是多方面、多途径的，只要医生辨证准确，方向明确，方法得当，就能够帮助患者缓解不适的症状。但是每个人体质不同，治疗方法也因人而异，这也是中医所说的‘同病异治’的一种体现。”卢丹表示，最重要的是人们在生活中还多要注意，尽量在“空调病”尚未出现或处于早期阶段时给予治疗，以防其进一步发展。

敲黑板 吃透几招远离“空调病”

高温天气，能不能不吹空调？答案一定是“不能”。那么如何正确使用空调就显得极为关键。对此，吉林省中医药科学院第一临床医院内分泌科主治医师黄东辉给出一些建议。

黄东辉表示，从目前门诊接诊情况来看，抵抗力低的老人、婴幼儿，患有有关节炎、糖尿病、痛风、肥胖、甲状腺疾病的患者，以及爱穿裙子、短裤的女性，是“空调病”重点“攻陷”的对象。

黄东辉提示，在空调温度上，正常成年人应把温度控制在26℃左右。老年人和孩子的室内外温度相差5℃比较合适，室温保持在26℃——28℃为宜。有关节炎、糖尿病、痛风等疾病患者最好在医生指导下使用空调，避免温度过低，加重病情。

同时，空调开启的时间不宜过长，要经常开窗换气，保持室内空气流通。大汗淋漓时不要立即进入空调房间，更不要站在空调风口图一时痛快，尤其要避免空调直接吹向颈部。同时，要及时清洗空调上的过滤器，以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长，给人体带来危害。从空调房内出去之前半小时，最好先关上空调缓一缓，不要直接从低温环境进入到高温环境中。

“女性夏季衣着清凉，如果不注意保暖，上了年纪关节容易出现问题。”黄东辉说，如果工作环境的原因不能避免长时间使用空调或者不能避免空调直吹身体的话，一定要自己注意身体的防护，穿长裤、长袖的衣服，并且要注重足部的保暖，必要时可以加盖小毯子防止受寒。

最后，黄东辉还提醒大家，现在很多人有预防“空调病”的意识，但是经常用错方法。例如，怕冷气吹多了着凉感冒，所以夜里睡觉的时候一边开着空调，一边盖着厚棉被，觉得这样就可以防止“空调病”，事实上这是一个典型的误区。人体呼吸道是脆弱的，盖被子只能保暖，不能阻止冷气从呼吸道进入人体。这么做一觉醒来口鼻发干，还是会有患病风险，所以睡觉时，空调温度应尽量调至27℃左右，如果可以，最好还是打开窗户靠自然风入睡。

（刘鹏璐）



健康提醒

治暑夏感冒方

【处方】白扁豆（炒）12g，厚朴10g，薄荷10g，生姜2——5片，紫苏叶7g，痛腹泻，不思饮食，恶心呕吐，肢倦乏力，神疲懒言，口黏口苦等症。

【制用】每日一剂。加凉水1000毫升，浸泡30分钟后，煎取药液150毫升，共煎3次，分3次温服。【禁忌】油腻、辛辣之品。

【功能】和中化湿，解表祛暑。【主治】暑夏之际，感受寒凉、暑热，症见身重头痛，发烧高热，口干口渴，或伴有腹



每周一方

怎么做到低碳生活



拒绝一次性筷子

生活中和树木有关的东西到处都是。去饭店吃饭，怕服务员没有认真清洗筷子而要求使用一次性筷子的朋友，我想应该不在少数吧。为何不自己携带呢？现在有出售可折叠的餐具，携带很方便，放在包里也不占地方。

走路或骑车上班

如果你是有车一族，如果你居住地距离单位并不十分遥远，请步行或骑自行车上班。也许你因此牺牲了几十分钟的睡眠时间，但你收获的却是新鲜的空气、沿途的风景以及越来越健康的身体，你还为拥挤的交通做出了减负的贡献，一举数得，何乐而不为？

节约用电

电是生活中不可或缺的。节约用电，一般都是体现在细节处。比如：人走出屋子，就随手把开关关上；用节能灯泡替换普通灯泡，瓦数不要太亮，只要能不损伤视力就行；不要频繁地开冰箱，这里有个小妙招，可以把冰箱里有的东西都记录在一张纸上，需要拿什么，只要看看纸就知道，而不用稀里糊涂总是翻来找出到最后发现其实根本就没在里面；买空调选节能型的，夏天把空调温度调高一些，既减排又能避免空调病；如果居住楼层较高，建议安装太阳能热水器……



节约打印用纸

我们都知道，纸是由树木制造而成的，而树是一个天然的二氧化碳吸收器，同时可以制造氧气，净化空气。如果没有了树，地球将无法想象会是一种何等景象。我们提倡，打印文件请用双面，有一些宣传广告纸的背面是空白的，完全可以再次利用。这样一来，我们等于挽救了一半原本要被砍伐的树木。

用手帕代替纸巾

不知道还有多少人记得，曾经的我们无论是抹眼泪还是擦嘴角，用的都是手帕。不要觉得那是上世纪的古老玩意儿，这是环保的象征。纸巾也是树木的产物，纸巾的利用率比打印纸还要低，很可能只是用到了中间那一小块，然后就被丢弃了。请在口袋里预备一块手帕吧。

拒绝塑料袋

曾几何时，家里堆着红蓝白绿很多塑料袋，都是上菜场、超市购物时带回来的。若是还能重复装非食物物品的倒还好说，万一破了不能用了，就扔进垃圾堆，殊不知塑料袋是难易分解的，而且还会严重污染环境。随着“限塑令”的出台，使用塑料袋的人越来越少了，取而代之的是可重复利用的购物袋，希望我们在生活中可以长久的使用购物袋。

茶是夏天好伴侣

喝对了能护心

茶是夏天的好伴侣，但对于心血管病患者也存在一定禁忌，只有喝对了，才能护心。

绿茶，配点柠檬

绿茶中富含儿茶酚等多酚类化合物，对于改善心血管健康有一定益处。美国普渡大学研究发现，在绿茶中加入一些富含维生素C的柑橘类食物如柠檬等，能提高人体对儿茶酚的吸收效率，可使儿茶酚的保健功效增加4倍。

黑茶，高血压慎喝

黑茶因外观为黑色而得名，其中富含的黄酮类物质对心脏有一定的益处。2012年美国《预防》杂志曾推荐，每天喝3杯黑茶能将高血脂风险降低36%。但是，这其中也含有14——70毫克的咖啡因，如果患者血压较高或者心率过快则应慎用。

白茶，最怕华法林

白茶色泽银白灰绿，通常来说，适合所有心脏疾病的患者饮用。一方面它能降低血压、血脂，另一方面对于整个血液循环系统也有益处。但服用华法林的患者应当慎用，以免增加出血风险。

乌龙茶，远离抗凝药

乌龙茶中富含单宁酸、茶多酚等活性物质，可以消食去腻，对于高血脂有一定的缓解作用。但是，服用抗凝药物的患者应当远离，以免增加不良反应的风险。

甘菊茶，吃阿司匹林的慎喝

冠心病患者常会伴有失眠，甘菊茶能定心安神，饮用后能在一定程度上缓解上述症状。但是，它会与阿司匹林相互作用，从而增加不良反应的发生风险，饮用前最好咨询医生。

（杨 宜）



晒后修复首选芦荟凝胶

夏天来临，皮肤在强烈紫外线的照射下，晒伤不可避免，因此，晒后及时修复显得尤为重要，否则可能会造成长期伤害。专家表示，选择晒后护肤品要慎重，芦荟凝胶是最安全、最有效的一种选择，晒伤严重者，还请及时就医。

据护肤专家指出，晒后护肤品的配方中通常含有大量浓稠的含油成分，会在皮肤表面形成一层润肤屏障，皮肤产生的热量不能散发出去，致使脸部炎症与灼烧感加重。此外，许多晒后修复护肤品中都含有化学物质和香料，这只会更加刺激皮肤，起不到舒缓修复的作用。

相比之下，芦荟凝胶是一个很好的选择。芦荟起源于阿拉伯半岛，是一种传统的草药，记载于公元前16世纪的《埃伯斯纸莎草书》和公元一世纪中叶老普林尼的《自然史》中，具有舒缓、清凉等作用，且无副作用。皮肤科专家说，芦荟对皮肤有直接的冷却作用，而从芦荟中提炼出的纯净、透明的凝胶除了能让皮肤中的热散发出来，还能锁住水分，作用温和，是晒后护理的首选。

然而，皮肤科专家表示，若晒伤引起的疼痛持续且剧烈，还是应该尽快咨询皮肤科医生。

（刘 洋）

国家基本公共卫生服务项目（100问）

55. 老年人健康体检时为什么要做血常规和尿常规检查？

答：老年人的消化吸收功能减弱，免疫力降低，通过血常规检查可早期发现贫血、感染及其他血液方面的异常。通过尿常规检查可早期发现肾炎、尿路感染等疾病，也可以为其他疾病的诊断、鉴别诊断提供重要线索，如痛风、肝炎等。同时，血、尿常规检查简便易行，因此，老年人健康体检时要做血常规和尿常规检查。

56. 老年人健康体检时为什么要做肝功能、肾功能检查？

答：随着年龄的增长，肝肾功能逐步减退，而且老年人易患多种慢性疾病，如高血压、糖尿病等，都会引起肝肾功能损害。同时，由于老年人长期服用多种药物，也会引起肝肾功能损伤。因此，选择肝功能、肾功能检查项目来评估肝和肾功能，判断疾病程度和药物的毒副作用反应情况，用以指导临床治疗。

57. 老年人健康体检时为什么要做心电图检查？

答：老年人易患心脏病，如冠心病、心律失常、心肌病、心肌梗死以及自主（植物）神经功能紊乱和代谢紊乱等，这些都会导致心电图异常。由于有些老年人临床表现不典型，可以通过心电图检查，早期发现心脏的异常问题。又因为心电图监测的方法简便易行、无损伤，因此，选择心电图检测作为老年人健康体检的辅助检查项目。

（待 续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办