

勤开窗户 加强运动

炎炎夏日教您防范“空调病”

随着气温逐渐升高,不少单位和家庭都开启了空调。然而,空调吹多了,随之而来的问题也不少,最明显的就属“空调病”了。近日,记者走访临沂市各大医院了解到,“空调病”患者越来越多,医生提醒,经常开窗换气,加强体育锻炼,科学的饮食是预防空调病的关键。

空调病的影响

临沂市中医医院保健科主任医师高阳介绍,易患空调病的主要是老人、儿童和长期熬夜的妇女。尤其是一些久坐办公室的白领女性,整天处于低温空调下,又穿短衣短裙,这样的寒冷刺激很可能影响卵巢功能,使排卵发生障碍,出现月经失调或肚子疼,成了女性特有的空调病类型。另外,一些体质弱的老人、儿童以及婴幼儿,由于温差感觉不灵敏,吹空调不当也会引起空调病。

“提高人体免疫力,增强抗寒耐热能力,对于预防疾病是大有裨益的。”高主任说,从中医角度来看,夏天养生保健不仅不能过度贪凉,反而要注意驱寒,“我们不反对使用空调,但不要对其产生依赖。对于长期待在空调房间的人来说,除了

勤开窗户、加强运动之外,科学的饮食养生也十分重要。”

开窗换气驱走病菌

夏天开空调的房间里一般都是关门关窗,空气不流通容易使室内灰尘、尘螨的浓度升高,长期待在这样的环境下,就容易引起诸多过敏性反应,比如哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等。此外,由于空调本身还是细菌、病毒的“储蓄罐”。空调一开,这些潜伏已久的细菌、病毒就有可能飘散到房间四处,体质弱的儿童、老人、妇女及长期熬夜的人特别容易中招染病。

“开空调的时间不要过长,每3-4小时开一次门窗换气,以确保室内外空气交换,让室内有足够多的阳离子、负离子,让病菌没有潜伏的空间。”高主任介绍。

室内外温差不要过大

正常情况下,人体自身具有很好的温度调节功能,但若长期待在空调环境中,这个调节功能会变得不稳定。加上室内外温差大,血管会急剧收缩,极易导致感冒。此外,长期对着空调风口吹可直接损伤受寒的部位,像肩、颈、四肢、膝盖易出现关节疼痛、僵硬,本身有颈椎病的人更可能因为局部肌肉受寒痉挛,血管收缩而出现眩晕症状。

高主任建议,夏天开空调的房间与外面的温差不要超过7-8度,并且空调房间的温度最好控制在26度到28度之间,这样的温度对人体来说比较舒适。

如何防“空调病”

要预防空调病,其实最好的办法就是加强运动,提

高自身抵抗力。高主任认为,越是抵抗力差的人,身体的调节功能越弱。长待在空调房的人最好坚持每天运动一小时,让身体出汗,而时间最好选择清晨和傍晚不会太晒的时候运动。

生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。经常待在空调房的人经常喝点生姜茶,将有助于驱寒解表,能够有效防治“空调病”。

经常待在空调房的人还可以用食疗药膳来预防空调病,用薏米、芡实、山药、茯苓煲汤喝。暑热之时,也可以用菊花、金银花泡水喝,既清暑益气,又可以预防空调病。

临沂市中医医院保健科高主任提醒市民,如果得了空调病,应及时看医生治疗,千万不能久拖,西医会对症治疗,中医会根据病情分型辨证施治。

(记者 王咏梅)

小知识>>>

什么是空调病?

炎热的夏天在有空调的房间里工作、学习、聊天,是一件十分惬意的事情,然而长时间待在空调环境下的人,因空气不流通,室内外温差过大,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状。如果在空调房间温度调得较低的地方呆得时间过长,加上衣着单薄,就会引起关节酸痛、颈僵背硬、腰沉臀重、肢痛足麻、关节僵硬、头晕脑胀或肩颈麻木。这些症状就是空调综合症,俗称空调病。



高考特刊是社会各行业展示自身优势、树立良好形象的平台,也是各院校成为招生最佳基础的第一次亮相。

齐鲁晚报 鲁南商报 联合推出 权威发布

鲁南两报2011年度高考号外

跃龙门

出版日期: 2011年6月10日 (周五)



- 高考试题及答案。
- 专家试题点评。
- 高考招生政策动态变化,详细解读及志愿填报相关内容。
- 热门学校、专业指导性前瞻。
- 高考后的放松、休闲出游等。

为进一步增强高考特刊的权威性,集中满足考生需求,齐鲁晚报、鲁南商报精英团队联手打造临沂第一高考资讯号外,在高考结束后权威发布,对今年试题进行全面分析,公布标准参考答案,详细介绍高考志愿填报相关政策等信息,增加特刊的实用性和权威性。

号外索取热线: 8966110 号外招商热线: 15866937315 13969905905