

桑拿天别让“空调病”盯上您

本报记者 司路清

夏日炎炎，空调成为市民消暑的“依赖品”，但是在人们享受空调带来的习习凉风时，可曾想过也会同时招来“空调病”。这种病总是被误以为是简单的感冒，往往被人忽略。殊不知，“空调病”会给患者的身体带来意想不到的伤害。本期《乐活日照》采访相关专家，为您支招如何预防“空调病”。

使用空调 谨防关节炎

所谓的“空调病”是指长时间在空调环境下工作学习的人，因空气不流通，环境得不到改善，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状，以及一些皮肤过敏的症状，如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合症”。

日照市人民医院风湿科副主任医师李成立说：“长期在空调环境下，尤其是每天坐办公室的白领、驾车司机，反反复复受凉，极易患风湿性关节炎。一旦得了关节炎，治疗很困难，所以最重要的是预防。”

那么如何预防关节炎呢？李成立医师说，首先是室内温度不要调得太低，出风口的风向不能直接对着人吹；空调房间，冷气会往下走，在低温环境下避免下腿部受凉；在室内感觉有凉意时，要站起来适当活动四肢和躯

体，也可以多按摩腿部，以加速血液循环和流动。

“空调病” 儿童最易中招

不少父母贪图凉快，长时间开着空调，忽略了空调给孩子健康带来的危害。因为长期使用空调会降低孩子对外部环境的适应能力和自我机体的调节能力。

日照市人民医院的儿科主任王桂菊说：“由于儿童免疫系统稳定性差，抵抗力弱，长期在空调环境下，极易感冒，也可能出现腹泻等症状。夏季，儿童患者比前段时间增加了近三分之一。”

王桂菊建议：有儿童的家庭，要注意调整室内外的温差，温差最好控制在5℃以内，如果空调温度开得过低，特别是儿童玩得大汗淋漓时，一冷一热极易感冒；室内的空调温度不宜调节过低，一般情况下，温度不能低于26℃，选择微风模式；室内开空调的时间也不易太长，最好

经常开窗换气，以降低室内有毒气体的浓度。

预防“空调病” 日常饮食很重要

肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，加上夏季人的胃酸和消化液的分泌减少，抵抗细菌的能力减弱，在有空调的场所容易受冷热的刺激引起胃肠功能的紊乱，导致致病菌的入侵，出现呕吐、腹痛、腹泻等。

王桂菊说，在开空调的房间，应注意腹部的保暖，饮食要以清淡为原则，切忌大鱼大肉和调味较重的食物，多吃新鲜的蔬菜水果。

另外，生冷食物的使用要因人而异，脾胃虚寒的人应该少吃或者不吃生冷食物，老人、小孩也应少吃。“日常饮食卫生也是非常重要的。”

如果不慎引起腹泻，可以合理食用杂粮健脾胃，烹调采用汤、粥、羹等形式，这样有利于脾胃消化吸收。



办公室女性如何躲过“空调病”

长时间在空调房的环境中，反反复复受凉，极易造成颈肩部、肌肉纤维受损。尤其是夏天女性一般穿的较少，质地也比较单薄，如果办公室内空调温度很低，身体相对较弱的女性长时间待在办公室内很容易受凉。

常穿露肩、露背装的爱美女性，久待空调室，容易诱发肩周炎，进而导致颈椎发生退行性改变。本期《乐活日照》为在办公室空调环境中的女性朋友几个建议，帮您度过健康一整夏。

○相关链接

夏日莫贪凉，空调房里添衣裳

女装中不少品牌的夏季款中推出了轻薄、透气的各种开衫外套，面料多为棉、麻、亚麻、丝、纤维等，本报为您推荐几款轻薄透气的小外套。

小外套缓解空调凉风

12日，记者在商场的很多女装专柜发现了一种新款面料，具有防紫外线功能，质地轻盈，飘逸，穿着似有似无，颜色鲜艳丰富，受到很多潮人追捧。

“作品”柜台的导购介绍，

1、在办公室放一件长袖外衣，围巾或大披巾等保暖衣物，尤其经常穿短（无）袖上衣或裙子的上班族女性，身体外露面积较多，在冷气房里受凉机会增加，更需保暖。

2、身体感觉冷时，特别是经常手脚冰凉的人，可喝一点姜茶驱寒，“但不宜多喝，否则可能愈喝愈冷。”专家提醒。因为姜有“发散”作用，会使血管扩张，饮用过多，反而让体温散失，“就像喝酒一样，刚开始血液循环加快而身体发热，但喝到最后，反而畏寒。”专家建议喝了姜茶后，最好让身体动一动，保暖效果更好。

3、天气热，让人忍不住贪凉猛灌冷饮，但冰冷食物+冰冷环境更容易诱发气喘、头痛

等问题，最好少吃（喝）为宜。

4、坐着工作每1小时起来活动一下。虽然用QQ或MSN和同事沟通很方便，但不妨直接走到对方座位，面对面谈更清楚，也让自己有机会动一动。如果离不开座位，也记得抬一抬脚，转一转脚踝，帮助血液循环。

5、规律运动，流一流汗。从养生角度，夏天本就应该接受外界阳气，如果一直待冷气房，该流的汗流不出去，久了不利健康。

6、如果一进冷气房，呼吸道就“状况百出”，无法专心工作或休息，“不要把症状视为习惯。”专家建议即早就医，适当接受治疗，缓解发炎情况，可减少不适困扰。

这种面料的外套既可以室外可以当防晒衫用，开放空调的汽车内。可以缓解夏天开空调时空调吹出的凉气直接接触皮肤产生的不适感；当然出门也有防晒的功能。

桑蚕丝是具有十八种氨基酸的蛋白质纤维，夏季穿冰凉透气，防紫外线，具有极佳的抗菌特性。被誉为人体的第二肌肤。

棉质衣服具有良好的透

气性、吸汗性、不刺激皮肤。棉质不容易定型，现代棉质类女装都会添加一些莱卡，这样衣服不容易变形。

除了选择传统的开衫，还有很多顾客选择质地轻盈的丝质披肩。新玛特购物广场二楼女士披肩、围巾专柜的导购说：“这个季节，挑选真丝、天然桑蚕丝的披肩的女士很多，披肩实用、材质舒适，花色典雅大方。很多职场白领青睐在空调房里穿着披肩，显得十分有气质。”

（见记者 王超）

治疗“空调病” 生姜有妙用

腹痛、吐泻，腰肩疼痛等是“空调病”患者常会出项的几种现象。中医认为，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，长期处在空调环境中的人们经常喝点姜汤，可有效防治“空调病”。

腹痛、吐泻

肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，加上夏季人的胃酸和消化液的分泌减少，抵抗细菌的能力减弱，在有空调的场所容易受冷热的刺激引起胃肠功能的紊乱，导致致病菌的入侵，出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。

适当吃些生姜或者喝些姜汤，能起到防治作用。

伤风感冒

经常处在空调环境中市民，由于室内室外温差太大，很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤，将有助于驱寒解表，或者用姜汤（加点盐、醋）泡足亦可收到很好的疗效。

腰肩疼痛

盛夏酷暑，在空调房里呆久了，肩膀和腰背易遭受风寒湿等病邪的侵袭，特别是老人容易引发肩周炎，遇到这种情况，可烧制一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复敷数次。此法能使肌肉由张弛、舒筋活血，可大大缓解疼痛。

（宗禾）

聪明用冷气 凉快一整夏

想吹冷气让生活舒适，却不想付大笔电费，也不想赔了健康，《乐活日照》有秘诀帮助你。

◎冷气温度维持至少25℃以上，最好在摄氏26℃—28℃度之间，可避免室内外温差太大，影响体温调节功能，从而引起头痛、流鼻水、咳嗽等不适症状。根据有关资料显示，冷气每调高1℃，约可省下6%的电费。

◎无论使用冷气或电风扇，绝不要直接对身体吹，容易造成头痛，关节部位受寒而酸痛。

◎办公室座位如果在出风口下，又无法换座位时，可利用隔板或布“挡住”（不是封住）风

口，让冷气往两边引流，就不会直吹头部。

◎室内放一盆水调节湿度，避免冷气造成环境太干燥，相对湿度维持60%较为舒适。

◎就寝前，先开冷气降低室内温度，等闷热散去，再关掉冷气，利用电风扇使冷空气在室内对流；或者使用定时装置，吹3—4小时即可，无需整夜开着，因为入睡后体温会渐渐降低，不注意容易受凉。

◎定期清洁冷气及更换滤网，避免积聚的粉尘污垢或病菌随空调一直在室内循环流动，引起呼吸道疾病。

（宗禾）

编辑：王娇 组版：张静