



采暖季将至，本期大篷车主讲“暖气病”预防常识

# 空气湿度低于40%易导致感冒

本报11月11日讯(见习记者 李洋) 供暖季马上就要到了，很多市民已经开始满怀期待着温暖惬意的到来。漱玉平民大药房提醒广大市民，在这种温暖惬意的背后，藏着我们不熟知的健康隐患——“暖气病”。

“暖气病”带来的危害，小到嘴唇干裂、咽干声嘶、鼻出血等轻微症状，大到呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、心脑血管疾病等严重病症，这无一不提醒我们，

暖气既是“朋友”又是“敌人”。那么，究竟室温保持在多少我们才最舒适？怎样才能预防这些疾病的出现呢？

去年新实施的《山东省供热条例》规定，热企应保证采暖供热期内用户卧室、起居室的温度不低于18℃，而很多居民家中的温度远不止这些，很多市民为了保暖还会紧闭门窗把空调一并“征用”。然而，温度高了，但随之感冒等呼吸道疾病却频繁光顾。

漱玉平民大药房工作人员伊希玉指出，如果室内温度过高，呼吸道水分就会蒸发较多，肺和上呼吸道会比较干燥，容易引发肺炎等疾病。此外，当空气湿度低于40%的时候，感冒病菌和其他能引发感染的细菌繁殖速度也会加快，致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增。

如何预防“暖气病”，伊希玉表示，除了多开窗，更重要的是时刻留意室内温度。相对来说，室温保持18℃—24℃，湿

度保持50%—60%为最佳。如果感觉家中空气干燥，可以每晚临睡前，在床头或床下放一盆清水，在室内多养些绿色植物；其次要养成多喝水的好习惯，但不要养成清晨喝淡盐水的习惯。伊希玉表示，北方本身就是高盐地区，而高盐习惯和心脑血管疾病有很大关系，所以不主张再喝淡盐水。

另外，伊希玉提醒，如果室内较干燥，也可以多吃些黄瓜，少食用酸辣等刺激性的食物。

# 供暖后流鼻血 原是暖气惹的祸

专家提醒：冬季空气干燥注意多喝水，出现病症后及时就医

天气越来越冷，人们下班后都希望第一时间赶回家，享受家中暖气的温度。不过，供暖开始后，人们除了感受到温暖，还发现自己的鼻子、嘴巴、喉咙都出现了不适，这是暖气病的症状，市民需及时注意防范。

本报见习记者 李洋

## 空气干燥嘴唇裂 增加湿度是关键

“有些人为家里暖气不热而烦躁，但我们家暖气太热也很燥人，室内温度在26℃，逼得我把书房的暖气片给关了。”家住临淄牛山路的周女士说，自从11月上旬供暖以后，孩子经常鼻腔干燥难受，自己喜欢用小手去抠，结果动不动就流鼻血。周女士没办法，就买了些专用药水，每隔一段时间就给孩子鼻腔里喷点，以此达到湿润的目的。

“我以前可是从来不蹬被子啊，但最近细心的妻子每晚都得醒好几次给我盖被子，我改天得换个薄被才行。”市民方先生说，他现在每晚都开1个小时的加湿器，并且暖气片上有阀门，他会将暖气关小些，这样才不至于太干燥。

漱玉平民大药房工作人员解释，这些都是“暖气病”惹的祸，“暖气病易引起呼吸系统、心血管系统、泌尿系统、皮肤、眼睛等方面疾病的发病率。”

“首先，嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶，都是‘暖气病’引起的上呼吸道症状。有了暖气后，干燥温暖的室内无异于一个病菌的‘温床’。其次，暖气过热‘抢走’人体的水分，会导致血液黏稠度增高，引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。再次，体内水分丢失过多，如果尿量过少，会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。最后就是皮肤和眼睛。冬季，人的皮肤本身就容易干燥、瘙痒，来了暖气后，室内温度较高，使皮肤纤维失去韧性而导致断裂，从而形成无法恢复的皱纹。冬季户外风干物燥，如果回到室内又因为温度高造成机体缺水，会影响泪液的循环，造成干眼症。”伊希玉说。



漱玉平民大药房工作人员在为市民免费测量血压。(资料片)



漱玉平民大药房为市民提供肩颈按摩仪免费体验。(资料片)

## 补水更需补电解质，多锻炼提高免疫力

造成“暖气病”最大的原因是空气干燥，人体水分流失。至于解决的办法，很多人觉得再简单不过了：多喝水。不过，补水也不是件简单事，有时喝水不少却依然感觉很渴，这是因为只补了水，身体流失的电解质却没有得到补充。

专家指出，人体具有自我调节功能，当环境温度过高时，人体为缓解高温，皮肤就会通过出汗来降低体温，而出汗除了丢失水分外，还会丢失大量的电解质。正常情况下，人体每天会蒸发掉约1000毫升水

分，其中经皮肤600~700毫升，经呼吸道300~400毫升。供暖后，室内干燥，人体会通过皮肤和呼吸等蒸发形式流失水分和电解质。而一旦感冒后，伴随发烧、流鼻涕等症状，则会再次造成人体内水分和电解质的大量流失。大量饮用纯水而不补充电解质的话，会导致电解质失衡，这就是越喝水越渴的原因。

因此要想预防“暖气病”，就要及时给身体补充水分和电解质，增强身体免疫力。对于健康成人而言，最简单的补

充电解质的方法是直接饮用含有电解质的饮品。一般的功能性饮料都含有多种电解质，可以满足此方面的需求。

除了补水之外，可以通过多到户外参加体育锻炼，减少“暖气病”的发生。冬季体育锻炼时，应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。专家认为，老年人和孩子最容易得“暖气病”，这部分人更不能“猫冬”。供暖季还会引起皮肤干燥，导致瘙痒症，因此洗澡时水温应在32摄氏度左右，不宜过多使用香皂。

## 房间冷热交替，绿色植物增加屋内湿度

目前人们的居室环境已经变得越来越舒适，越来越不受自然气候的制约，但这反而成了引发各种居室病症的“罪魁祸首”。

所以，经常调节居室温度，冷热交替的环境可以使人的生理体温调节机制不断地处于“紧张状态”，生理调节能力可以逐渐适应温度的急剧变化，提高了人体的适应能力。

“当然要从根源上解决两大‘暖气病’成因！首先要解决外部环境干燥。天气晴朗时，

定时开窗通风，避免细菌孳生。经常拖地，在室内安置水盆、湿毛巾或者往地面洒水等方法增加室内湿度，还可以用加湿器或在室内养些花草，调节室内湿度。再就是控制室温，温度不宜过高，冬天室温稍微低点对健康更有利，有研究表明，室温在17℃—20℃时，脑力工作者的工作效率最高。”漱玉平民大药房工作人员建议。

“暖气病”的另外一个环境条件是空气湿度低于40%，各种细菌繁殖速度会加快。

“为了增加空气湿度，除了传统用加湿器、在床前摆盆水来加湿外，在室内多养些绿色植物，也是一个不错的办法。”漱玉平民大药房专家建议说。市民可选择一些会“吐”氧气的仙人掌类植物，可以在夜晚呼出氧气，在清新空气的同时，可使室内感觉湿润温和。而吊兰、巴西木、发财树等大叶绿色植物可以从叶子中蒸发出更多的水分，增加室内湿度。富贵竹、百合、水仙等观赏绿色植物也有很好的“消毒”功能。

## 清扫卫生死角 减少细菌滋生

1.清扫暖气死角——专家说：保持暖气片的清洁干净，要经常打扫，如果有灰尘沾在暖气片上，它就容易随着温度的升高蒸发在空气中，引起呼吸道疾病。随着室温的升高，一些细菌会伺机活跃起来，容易诱发咳嗽、哮喘等疾病。

2.每天别忘开窗——家里暖了，往往就不爱开窗。尤其在供暖初期，室内温度突然变高，会让人体对冷热的调节还没适应，容易出现头晕咽喉肿痛的症状。专家说：室内温度不能太高也不能太低。尽量保持在16度到22度之间，所以建议在供暖以后每天通风两到三次。每次15到20分钟左右。

3.皮肤保湿——皮肤保湿主要注意两点：第一，适当选用健康的保湿护肤品。第二，多喝水。最好早晨起床喝一杯蜂蜜红枣水，蜂蜜里含有的氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D能滋润肌肤，红枣能让气色更好。中午则可以在午餐后选择普洱茶，普洱有很好的保湿、抗氧化作用。晚上一杯温开水让身体充满水分。

## 暖气病多发 穿衣饮食巧防范

衣——在家里不要穿的衣服过多，因为如果在家还穿很多的衣服，而屋子里有暖气，温度高，就很容易出汗，这样也就加快了水分流失。如果打算要出门，那就得多添些衣服，要保证足够暖和，避免因温差太大，忽冷忽热，而不小心感冒了。

食——要优化选择温性水性食物，尤其在寒冷季节供暖期间，应尽量多喝开水，多吃各色蔬菜，还要多吃水分充足、含有多种维生素的水果，如苹果、梨、香蕉、橘子等。另外，要选择一些温热性质的食品，如芝麻、萝卜、豆腐等，不吃或少吃辛辣食品，也要注意不饮或少饮酒。

## 常备花草茶 可帮助治疗暖气病

针对“暖气病”中的不同病症，很多花草茶及水果食物便可帮助解决。

半夜口渴是“暖气病”最常见的症状之一，可以喝乌梅麦冬茶来治疗。乌梅3枚，麦冬3克，加开水冲泡后饮用。暖气引起的鼻干以早晨睡醒后最为严重，有的鼻腔可有少许血丝，严重者则会出现鼻流血。可以用金银花、罗汉果泡水饮用。鼻出血可以饮藕节汤。

咽喉肿痛时，市民可选用金银花、生甘草、胖大海冲泡，代茶频饮，对暖气烘烤引起的咽喉红肿、疼痛有很好的疗效；暖气病引起的咳嗽一般为干咳，痰少或者没有，可以取梨榨汁液后，略加凉开水饮用。因暖气病出现的便秘，宜“润”不宜“泻”，可用芝麻核桃饮：黑芝麻、核桃仁各30克，炒熟研碎每次取10克，加蜂蜜10毫升，温开水冲服，每日1次。