



# 齐鲁晚报大篷车进社区

主办：齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



# 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) 供暖季马上就要到来了,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?又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,很多市民为了贪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,除了多开窗外,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。

## 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——家里暖和了,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。防止皮肤干燥,平时要注意多喝水。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,那就要多添些衣服,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、胖大海沸水冲泡,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,痰少或者没痰,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。

# 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里,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。

“我以前可是从来不敢蹬被子啊,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、眼睛等方面的疾病。”

“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,体内水分丢失多,如果尿量过少,会增加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,就是空气干燥,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 and 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。

## 房间冷热勤交替,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体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。