

在空调的世界里,成人欢声雀跃,小孩却感受各异。吹了空调一晚后,有的孩子发烧感冒,有的孩子呕吐腹泻,去就诊,医生说这是得上“空调病”。什么是“空调病”?36 的高温,吹风扇还是吹空调?除了空调,还有哪些降暑好方法?

下面,广州中医药大学第一附属医院儿科主治医师欧阳学认给您一一解答。



# 妙招预防“空调病”

## 小孩能不能吹空调

答案是肯定的。小孩体温调节能力差,高温、潮湿环境下,容易出现发热、感冒等呼吸系统疾病和痱子、湿疹等皮肤病。炎热夏天,空调、风扇或者凉席都可以降温,可以根据不同需要选择。

## 什么是“空调病” 危害有哪些

空调本身是没毛病的,空调病是由于空调的低温、室内环境的污染引发的人体健康问题。常见鼻塞、鼻痒、伤风、流泪,或伴有发烧、腹泻、咳嗽甚至肺炎等。

中医认为,这属于寒包火的现象。欧阳学认指出,室外天气炎热,温度较高,人体出汗自然较多,血管扩张。进入空调房后,感受风寒,汗腺关闭,产热散热失去平衡,阴阳失调,百病丛生。

空调病的关键是常年不清洗滤网,细菌病毒横飞,刺激人体,进入呼吸道,诱发发烧、感冒,甚至支气管炎

肺炎等,空气干燥,浑浊循环,满布尘螨灰尘,肌肤缺水,咽喉干涩;幼童长期待在空调房内,排汗减少,影响新陈代谢,温度过低,腹部受凉,引发呕吐、腹泻等。

## 有哪些降暑方法

1. 夏季,儿童日晒和活动时间宜早上9点半前或下午16点半后,这样能有效避开高温和紫外线。
2. 夏季活动量要适中,不能过于剧烈和长时间,尽量选择绿化较好场所,避免出汗过多引起虚脱。
3. 要充分补水,保证每天8杯水,同时看出汗排尿情况随时随地补水,必要时补充电解质、补液盐等,饮食宜清淡均衡易消化,穿着宜宽松柔软透汗。
4. 外出时不能让宝宝长时间待在婴儿车,在无法散热的小车里容易中暑。
5. 外出时,应必备雨伞、帽子、水杯、纸巾等日用品,以及清凉油、风油精、藿香正气口服液等药物。

## 如何预防“空调病”

1. 夏季来临之际,清洗滤网、空调,除尘除螨。家庭大扫除,并定期清理,必要时用空气净化器。
2. 严格控制空调温度,空调温度可以控制在26到28,建议不低于24,室内外温差不要超过5,不要对人体直吹。
3. 加用空气加湿器或在房间放一盆水,湿化空气,减少干燥影响,多喝水。
4. 早晚开窗透气,满足室内新鲜空气需要,不建议全天候开空调,也不建议开关空调交替。
5. 在空调房内,注意肩、膝、腰、小腹等部位保暖,必要时增添衣物保护。
6. 锻炼身体,合理饮食,禁止儿童冷饮,清淡营养,荤素搭配,规律睡眠,增强体质。

## 夏吃姜 驱虚寒



生姜是日常生活中不可缺少的调味品,很多菜式里面都会用到,甚至现代很多养生保健茶里面都用到了姜。民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,但在炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢?

### 为何炎夏要吃辣姜

中医认为,生姜能散寒暖胃、止咳止呕,属于辛发之物,可祛散身体寒邪、振奋人体的阳气。易伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船或有怕冷、手足发凉、吃冷食后易腹泻、纳差等体质偏寒、脾胃虚寒者适合多吃姜,因为姜性温,可以用来温中驱寒。而体质燥热、阴虚、湿热、痰热之人则不宜食用生姜。

广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁表示,夏季炎热,人体气血趋于体表以散热,而体内处于相对虚寒的状态。加上人们为了避暑进食生冷的瓜果,外吹空调风扇,导致寒邪侵袭人体。这时适当吃些生姜可以外散表寒、内化里饮,以保证人

体气血的流通、预防生病。

### 吃姜趁早升阳气

夜间休息时,难免没盖好被子受了寒,唐梁建议,早上起床阳气开始升发,吃点生姜可以激发人体阳气的运行,散发可能感受的风寒邪气。所以,流行早上起来喝姜枣茶是有一定道理的,但是阴虚燥热、湿热之人不宜饮用。

夜间入睡时,人体的阳气要潜藏入体内,人们才能获得良好的睡眠,而姜性温味辛主发散,刺激气血的运行,影响睡眠,因此民间有“晚吃姜赛砒霜”一说。但晚餐仅把姜当做调味品放入一些,对一般人体及睡眠的影响不大,对于燥热、阴虚之人可能会有些影响。

“吃姜是很有讲究的,吃得对可以养生,吃得不对却伤身。岭南夏季绵长,很多老广贪凉,叹空调、饮冷饮,容易造成寒凉感冒,推荐红糖姜枣茶、姜丝鸭肉粥,有助于驱逐体内寒凉。”唐梁说。

## 呵护膝关节 你需要这样“动”

对于膝关节,如果能在病情尚浅之时重视起来,去爱护它、珍惜它,必然可以延长它的使用寿命。到底,怎样才算科学地使用我们的膝关节?是否做到不活动或少活动膝关节就足够了呢?带着以上问题,记者采访到有关专家。

### 专家:不动或过动皆不可取

广州市红十字会医院骨科副主任医师孟庆奇表示,凡事具有两面性,对于膝关节来说,如果经常不活动,会容易引起废用性退变;反之,过度运动会很容易造成磨损。

因此,我们要在“动”和“静”之间找到合适的平衡点,也就是我们常提到的适度运动,这样才能尽量延长膝关节的使用寿命。

那么,这个点该如何把握呢?孟庆奇指出,这是因人而异的,比如日常生活中膝关节的活动量比较大的老人,回家后就应该以休息为主,以促进膝关节在劳累后的修复;如果在生活中膝关节的使用频率不多,那么老人就应该针对膝关节周围的肌肉进行锻炼,以充分激活膝关节的内循环,维持它正常的代谢,而不至于让它懒惰下来。

### 疼痛初期可适当锻炼

人体一直处在一个消耗-修复的平

衡状态,当这种平衡状态被打破,就会出现疾病。

孟庆奇认为,膝骨关节炎在治疗上可以大体分为4个阶段:1.基础治疗,包括减肥、膝关节周围肌肉锻炼等;2.口服药物治疗,包括非甾体抗炎药、软骨营养药物等;3.关节腔封闭治疗,包括激素、麻醉药品和关节润滑剂;4.保膝手术、关节镜微创治疗及最终末期的大手术关节矫形治疗。

在膝关节疼痛发病初期,对于大多数患者,特别是女性患者而言,可以通过膝关节周围肌肉锻炼,增加膝关节的稳定性,从而达到缓解膝关节疼痛的目的。

下面几种膝关节周围肌肉的锻炼方式,可提供给大家进行参考:

方式一:深蹲,注意屈髋、足跟发力、膝不过脚尖。

方式二:如果做不到深蹲,可以考虑采用静蹲的方式,屈髋、足跟发力、膝不过脚尖。

方式三:取站立位或卧位,膝关节下置弹力球后主动屈膝,动作要慢,做到慢屈、慢伸。

方式四:骑自行车、游泳。任何锻炼的方式,只要不引起膝关节的不适,同时又能达到激活膝关节周围肌肉的效果,老人都可以进行。