

健康+

夏日开着空调车内睡觉 车载香水密闭放置 开车族警惕车内“煤气”中毒

在炎热的夏季，经常可以在路边看到等候的开车族惬意地吹着车内空调，长时间玩手机或直接闭目睡觉。殊不知，这种行为直接危害到生命。上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊科主任医师陆一鸣教授提醒，这种行为引起的车内一氧化碳即“煤气”中毒死亡频发。

汽车发动时会产生一氧化碳，而此时车内开着空调会产生更多一氧化碳。而当车在发动的情况下停在路边，这些一氧化碳就会通过汽车的缝隙进入车内，此时车窗紧闭，再加上一氧化碳的无色无味，时间一长就会导致人体中毒，甚至威胁生命。

曾有人做过实验，将车停在车行烤漆房内，将汽车空调打开并保持外循环状态，车门窗关闭，用一氧化碳检测仪检测不同时间车内的一氧化碳含量。仅3分钟，一氧化碳检测仪警示灯开始不停闪烁；到25分



钟，车内一氧化碳浓度为91ppm，检测仪警示灯不停闪烁报警，进入车内1分钟后能明显感觉到不适。

不少人认为既然在密闭的车库内会出现这种情况，在室外应该就没事了。其实不然，在急速情

况下，即使在室外，如果没有风，一氧化碳就会积聚在汽车周围，时间越长浓度越高。即使紧闭门窗，或将车内空气设置成内循环还是外循环，汽车周围的一氧化碳还是会通过车身上的各个缝隙，进入车厢内。

陆一鸣介绍，一氧化碳本身是无色无味的气体，且有麻痹作用，人根本就感觉不到它的存在。而一氧化碳与血液中的血红蛋白结合的速度比氧气快250倍，若经呼吸道进入血液循环，与血红蛋白结合后生成碳氧血红蛋白，会削弱血液向各组织输送氧的功能，危害人体的中枢神经系统，造成人的感觉、反应、理解、记忆力等机能障碍，重者危害血液循环系统，导致生命危险。浓度不高时，人会感到头痛、头晕、眼花、恶心、呼吸困难等，但即使感觉到头晕、头痛时，许多时候也因四肢乏力，无法逃离。若浓度急剧升高，人会立即因脑缺氧而窒息死亡。因此，陆一鸣建议，即使在室外，在车内开着空调等待，睡觉不宜过久，特别是几个人一起时更要当心，应将车窗留一条两三厘米宽的缝隙，且每小时通一次风。

此外，尤其在夏季，车内放置的物品也应注意安全。陆一鸣指出，如车载香水，特别是喷雾型香水，因其只有一个喷射孔，一旦堵塞，再加上气温上升，香水加速蒸发，就有可能导致爆炸。据了解，夏天如果阳光直射15分钟，密闭停放的汽车车内温度将高达65℃，远远超出香水的爆炸临界点。而充电宝、电池及有电池的小电器、一次性打火机、汽车清洁剂、罐装饮料等也同样存在爆炸的可能性，因此不宜放置在车内。

还有一些开车族常年在车厢中放置瓶装水，虽然方便却也存在一定隐患。陆一鸣表示，瓶装水尤其是聚酯瓶材质的瓶装水，其底部一般会有一个三角形的标志，其中显示数字1或PET字母，则说明此类水瓶可在高温下释放双酚A。而双酚A属低毒性化学物，长期摄入可对人体健康造成一定影响。叶雪菲

上海名医

多饮热茶、温水泡脚、适量吃姜 夏季养生得学会“热着过”

炎炎夏日，不少人用“凉”抗“热”的方式来避暑降温：躲在空调房里吹冷风，用冷水冲凉，贪吃冷饮……但在中医看来，这些贪凉行为可能导致风寒入体，容易伤及脾胃。日前，在奉贤区塘外社区举办的2016第13期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属市中医院内科主任医师刘晏表示，中医养生讲究顺应自然。夏天炎热不能过度贪凉，一味回避出汗，但也不应不分体质，盲目蒸桑拿追求出汗。专家建议，夏季“热养生”宜选择较为温和的方法，如多饮热茶、温水泡脚、适量吃姜、发汗，切忌走极端。

中医认为，春夏养阳，秋冬养阴。刘晏主任医师表示，现代人普遍过于依赖冰箱、空调等电器，其实夏天不能总回避出汗，过度依赖空调等现代家电无异于阻遏旺盛的阳

气。他说道，不少人在夏天喜欢喝冰饮，实际上温热的绿茶反而更解暑消渴。据介绍，饮用温热的绿茶后，皮肤可慢慢发汗，能帮助散发体内热量，但冷饮只能短暂给人体降温，事实上热量仍困于体内，并不能真正地解渴，同时还会给肠胃带来剧烈刺激，所谓冷饮戕脾，郁久化热。刘主任建议，夏季可用金银花、淡绿茶泡水喝，既能清热解暑、消暑降温，又可预防感冒，而且对脾胃损伤不大。在梅雨或者酷暑的雨季，可在炒菜时适量放些生姜、紫苏散寒，并注意少食生冷食物。

据了解，脚是人体的第二心脏，温水泡脚能够使气血运行通畅，增强新陈代谢。刘晏主任表示，夏季睡前用温水泡脚可以起到消暑解乏的作用。洗热水澡也同样有利于加速身体排热，让人感觉凉爽、舒适。另

外，运动是重要的排汗方式之一，夏季锻炼可以增强身体适应能力，提高人体调节体温的功能。但需特别注意的是，运动时间不要选择太阳最毒的正午，以免中暑，一般建议选择早晨或者黄昏，以慢跑、快走、太极、八段锦等温和的运动方式为宜。

刘主任特别指出：“有些年轻人为了追求发汗，蒸桑拿的时间往往

过长，很容易引起虚脱，那就不偿失了。”他强调，夏季养生需因人而异，量身订做，把握分寸，切忌走极端。“一些老年人为了节约用电很少开空调，但如果气温特别高，还是需要进行一些防暑降温的措施，建议不妨在晚饭后开启空调，在睡前关闭或与电扇交替使用为宜。”

吴瑞莲

专家介绍

上海中医药大学附属市中医院内科主任医师

中华医学会中西医结合消化内镜学会学术委员、海派中医张氏内科主要继承人之一、交通大学炎症性肠病诊治中心顾问及分中心主任

擅长中西医结合诊治慢性萎缩性胃炎、疣状胃炎、消化性溃疡、肠易激综合征、炎症性肠病、功能性消化不良、反流性食管炎等脾胃病以及脂肪肝、肥胖症等代谢性疾病。



刘晏
主任医师、硕士生导师

时令养生

夏季高温 谨防头痛来袭

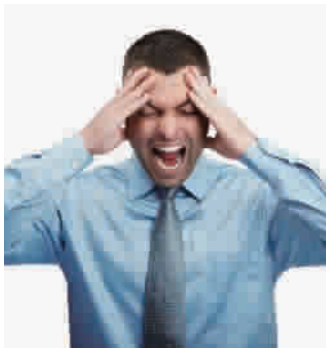
刚刚入夏，已有不少人开始头痛起来。许多人去了医院却找不出原因，但头痛仍像约好了一样，时时找上门。对此，复旦大学附属中山医院青浦分院神经内科主治医师陆丽霞表示，头疼的原因非常多，发热、炎症、血压异常、贫血、中毒、疲劳、肿瘤等都能引起头痛。但在夏季，出汗、冷刺激、情绪易燥、睡眠不好、女性经期往往会诱发季节性头痛。

陆丽霞介绍，炎夏气温高，人体为了散热降温，使汗腺通过汗液的蒸发而丢失大量的水分，如果此时不及时补充水分，则会使人血容量减少，大脑因此而供血不足，故而产生头痛，此类头痛被称为低颅压或低血压性头痛。因此，在夏季应及时补充水分，可适当饮用淡盐水。

夏天，人们都喜欢吹着空调吃冷饮、喝冰饮料，但这种行为也会导

致头痛的发生。陆丽霞解释，夏季人体全身的血管都处于扩张状态，当大量冷食骤然经口腔进入胃内时，不仅口腔、胃粘膜的血管收缩，面部、颈部血管也因突如其来“降温”而急剧收缩，并反射性地引起脑血管痉挛，这种痉挛虽为时短暂，但它却使大脑忍受不了突如其来的血液断流，而无法迅速做出应激反应，于是产生头痛，该类头痛称之为冷饮性头痛。因此，即使在炎夏也不应过于贪凉，应适当进食冰冷食物。

天热易烦躁，人们往往会产生忧虑、焦虑等情绪，从而导致偏头痛的发作。据调查，有84%的忧郁症患者都会伴有偏头痛症状。同时，在生活或工作中遇到种种不愉快或是生气、焦急、激动等剧烈的情绪刺激后会感到全身不适。这类紧张性头痛往往是由心理情绪所致，陆丽霞



指出，由于人体受到夏季高温闷热的影响，导致人的植物性神经出现紊乱，出现心烦、急躁等负面情绪，同时长时间的工作让神经处于紧张状态，继而引发了头痛。

此外，许多人在夏天往往睡眠不佳，这也是导致头痛发生的原因

之一。陆丽霞表示，夜间气候炎热，易造成睡眠质量下降，由于睡眠不足而引发头痛。此时，应注意休息，可适当午睡来补充睡眠。

相较于男性，女性在夏季更易患上头痛。这与女性自身内分泌有关，尤其女性在月经期更易发作头痛，口服避孕药也可诱发。另外，女性体质相对虚弱，对环境的适应力相对较差，在出入空调房时，因血管的剧烈收缩，也极易出现头痛。

对此，陆丽霞建议，平时要注意劳逸结合，保持环境安静，光线不宜过强。对于患有其他疾病的患者，如高血压、糖尿病等，定期测血压、血糖，调整服用可引起头痛的扩血管药物。生活中规律进食，避免辛辣、刺激性食物，戒烟戒酒，可配合相关药膳进行调理。

叶雪菲

会员福利大放送

冠心病患者 如何安度三伏天？

夏天天气炎热、人体大量出汗，加上频繁进出空调环境，成了冠心病的高发期。患者应如何预防？冠心病发作后应怎么办？三伏天如何养生？由新民晚报等主办的2016第15期新民健康周周讲，周四(7月14日)将开讲“冠心病患者如何安度三伏天”。讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！叶雪菲

因专家“粉丝”较多，参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

玩转健康圈

为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年，“别克·她们·风华绝代——宋氏三姐妹特展”正在上海朵云轩艺术中心公展。新民健康会员中心将给会员带来大福利，在平日票80元，周末票100元基础上，新民健康会员价仅需50元！快来拨打会员中心热线：021-80261680抢票吧！

7月6日下午2:00，上海交大医学院附属第九人民医院（瞿溪路500号）将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由血管外科崔超毅医师带来“下肢动脉硬化——不可忽视的腰腿痛”科普讲座。

7月12日下午2:00，浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由功能医学科余会元主任医师带来“疾病与食物不耐受”科普讲座。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。