

暖气空调左拥右抱

当心跌入“温暖的陷阱”

随着气温持续走低，越来越多的人喜欢开着取暖器和空调，窝在“温暖如春”的房间里。可是，暖和之后，常会出现感冒、咽干、嗓子痛、皮肤干、头晕、胸闷等症状，被称之为“暖气综合征”。专家提醒，冬季取暖期间要控制好室内外温差和空气湿度，经常开窗通风、多补充水分，谨防被“暖气病”找上门。

室内温度过高 带来干燥污染

天气渐冷，人们待在开了空调的房间，因长时间门窗紧闭、空气流通不好，加上空调、电暖器等取暖设施造成室温过高，使得室内空气更加干燥、污染加剧，为病菌的滋生和传播提供了温床，致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增，所以人们会出现不同程度的内热和种种不适感。

正常情况下，人体每天会蒸发掉约 1000 毫升水分，其中经皮肤流走 600—700 毫升，经呼吸道流走 300—400 毫升，而打开空调后，人体的水分丢失变得更快、更多。一般来说，只要长时间在温度 25 摄氏度以上、湿度 30% 以下、通风不良的暖气房间里生活，就非常容易患上“暖气综合征”。

呼吸道心血管 和皮肤最受累

“暖气综合征”带来的健康损害主要有三个方面：

1. 上呼吸道症状
嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶



图 TP

等上呼吸道症状。通常，如果及时补水，这些症状都能得到有效缓解。反之，如果持续时间太长，使呼吸道黏膜分泌物减少，灰尘、细菌等附着在黏膜上，刺激喉部引发咳嗽，甚至可以直接引发支气管炎、支气管哮喘等疾病。

2. 心血管系统

作为推动全身血液循环的系统，对于生命维持的意义不言而喻，但如果暖气过热、持续时间太长，则会“抢走”人体的水分，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。同时，由于血液浓缩、血液的黏稠度增高，再加上血管遇热扩张后，血容量也会相对不足，就很容易增加缺血性脑卒中等意外风险的发生率。

3. 皮肤

冬季人的皮肤容易干燥、瘙痒，室内温度较高会加速皮肤水分流失，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。

补水的同时别 忽略补电解质

由于造成“暖气综合征”最大的原因就是空气干燥、人体水分流失加快，所以很多人会想当然地觉得，解决的办法再简单不过了：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。

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。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大量流失。所以，如果只是大量饮用纯水而不补充电解质的话，会导致电解质失衡，这就是冬季越喝水越渴的原因。

要科学有效地预防“暖气综合征”，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。

除了自身补水外，建议冬季房间温度最好控制在 18℃—22℃ 较为适宜，否则室内外温差过大，更易导致感冒。

如需保持空气湿度，不妨在暖气片上放块湿毛巾，让毛巾里的水分慢慢蒸发，或是勤在花盆里洒些水，或是在室内多养些绿色植物，都是不错的办法。室内植物最好选绿萝、吊兰等，因为这些植物叶面蒸腾的水分比较多，既可以调节室内空气湿度，同时还有吸附空气中有害气体的作用。

老年人和儿童 千万别“猫冬”

冬季虽然天气寒冷，但人们应尽量多到户外参加体育锻炼，增强身体抵抗力，减少“暖气综合征”的发生。冬季体育锻炼时，应根据天气情况和个人身体健康状况合理安排运动量。老年人和孩子最容易得“暖气综合征”，这部分人更不能“猫冬”。

饮食方面，多吃水果蔬菜对预防“暖气综合征”的效果也很不错，如梨、苹果、香蕉、橘子、萝卜、白菜、冬瓜等都是很好的选择。这些水果、蔬菜中除含有水分外，还含有多种维生素，能生津、润燥、消炎、祛火，增强身体抵抗力。

上海中医药大学预防医学教研室博士 宋花玲 摘自健康上海12320

谨防诺如病毒侵袭

预防诺如病毒非常重要。诺如病毒发病急、传播速度快，常常造成聚集性流行，危害严重，症状几乎都以呕吐、腹泻、发热、腹痛为主。但这些症状都是自限性的，并不需要进行相应的抗病毒治疗。急性胃肠炎造成的危害主要是脱水和电解质紊乱。

因此，轻症的患儿通常居家治疗就可以。主要的措施包括：不限制饮水，利用第三代口服补液盐防止和治疗脱水；补充锌剂；选择吸附剂（蒙脱石散）和益生菌（布拉氏酵母菌、乳酸杆菌等）辅助止泻；不用抑制肠道蠕动的止泻药（如易蒙停），不用抗生素。若不伴有剧烈呕吐，可以继续正常饮食，母乳喂养的婴儿也不必断奶。

对于婴幼儿而言，在流行季节前去服用轮状病毒疫苗，可以有效防止轮状病毒所造成的急性胃肠炎。当然，最主要的还是做好个人卫生，不和感染者密切接触。

瑞金医院

骨质疏松症老人的冬季养生

冬天是闭藏的季节，此时阳气潜藏、阴气盛极，人体的阴阳也与自然界相符，将阳气渐渐收于内。所以冬季养生应以敛阴护阳为根本，为来年春天的生机勃勃做好准备。从五行来看，冬季属水。五脏之中，肾与水相应，这也说明冬季养生的重点应是补肾。

天气寒冷，防寒保暖是当务之急。骨松老年人一定要注意背部的保暖。从中医讲，背部为阳中之阳，足太阳膀胱经和督脉都是从这里经过的。督脉总管一身的阳气，如后背吹到寒风，就会损伤人体的阳气，营卫不和，易受风寒。足太阳膀胱经也主一身之表，风寒之邪侵袭人体时，足太阳膀胱经首当其冲，人体会出现风寒痹阻，全身骨骼和关节疼痛。保暖可以多穿件马甲之类的衣服或铺好被褥，经常让背部晒晒太阳，使背部不会着凉，温通经脉。

天冷了，还是要坚持运动。“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”骨松老年人晨练最好等到日出以后再进行，日出后

不仅气温上升，空气中的污染物也会减少，同时足够的光照能促进维生素 D 的活化，有利于钙质的吸收和骨骼代谢功能。场地尽量是土地或草地，大风或雨雪天不宜户外运动，一方面是防止滑跤跌倒风险，另一方面也是防止风寒湿邪，避免呼吸道感染。活动之前，一定要先活动各个关节，以免受伤。冬季练养最适宜练内功，达到冬季养肾、敛阴护阳、补肾强骨之效。“吹”字功、摩腰、五行健骨操等都是不错的养肾功法，非常适合日常养肾。

冬季寒冷，进补食物还是以护阳温补为上。骨松老年人冬令进补也强调“补肾”的原则，“五色当五脏”，黑色与肾脏相合，所以如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌骨鸡、甲鱼、海带、紫菜等物，都可以养肾气。冬令进补还要在保温、御寒的基础上。选用高热量、高蛋白的食物或中医所说的“温热”食物，如狗肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鹿肉、鱼虾、鸽、海参、乳类等，但除“滋补”外，还要适当补充维生素，如薯类、大

白菜、萝卜等富含维生素 C、维生素 B、维生素 A，不仅可以补充足够维生素，还可清内热而起到“护阳”的作用。这也符合骨质疏松病人的膳食要求，补充适量的蛋白质和维生素 C、维生素 A 能促进骨胶原蛋白形成，促进骨细胞代谢。

冬至节气，“一阳出生”，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养。而发挥其滋补功效，是一年中“进补”的最佳时期。骨松老年人的中药进补，应该根据各自体质特征而适应进补，而不是一律温补肾阳的中药如鹿茸、仙灵脾、海马、冬虫夏草等。最宜补益气血，正气充足，营卫肌腠坚固，风寒湿邪才能不乘虚而入；补肾强骨，骨髓充养，熏泽骨体，达到筋骨强健之根本。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 吴晨 摘自上海大众卫生报

健康养生

责任编辑：郭爽
微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
邮箱：9773859@qq.com
热线电话：22897276



不是过敏体质，为何冬天也会皮肤瘙痒

天气渐凉，很多人出现了皮肤过敏症状。复旦大学附属中山医院皮肤科副教授王强指出，近期，门诊常见的过敏性皮肤疾病包括：荨麻疹、湿疹（尤其是乏脂性湿疹）、瘙痒症、季节性皮炎、面部皮炎、季节性接触性皮炎等，银屑病、带状疱疹等也会高发。

防治秋冬过敏性的皮肤病，日常要注意保湿补水、防晒，可以使用滋润皮肤的护肤品，比方说凡士林、尿素脂可以使用；另外，可以在房间里放置加湿器等也会有帮助。需要提醒的是，过多地使用洗面奶及去脂力强的洁肤用品，容易破坏皮脂膜而降低皮肤抵抗力，引发脸部秋季过敏性皮炎。

对于患有皮肤瘙痒症且每逢换季时节病情就较重的患者，建议在换季时做好预防。首先要管住嘴巴，对于鱼、虾、酒、辣椒等食物尽量不要食用；其次，洗澡避免用过烫的水，皮肤痒时切忌抓挠。

在选择药物的时候，可以使用抗组胺药物，根据不同的人群选择不同的抗组胺药物。在外用药物的选择上，要尽量少用皮炎平等激素类药膏，防止皮肤对此类药膏形成依赖。

复旦大学附属中山医院



图 TP

上海硕电电子科技有限公司

股票代码：871912 亚马逊电商：Sermaxx
项目：硕电手机无线充电外壳软件V1.0

荣获

2017年上海市高新技术成果转化项目

电话：13818381042 李山群

地址：青浦区练塘镇工业园

区蒸夏路361号 淘宝店 天猫店

