

炎炎夏日,待在空调房是一件多么舒适的事情,有的人甚至一待就是一夜。然而,空调固然舒服,几个小时下来,头开始晕沉沉,四肢无力,手脚也不灵活了,甚至出现鼻塞、流涕等感冒前期症状。记者从市区几大医院了解到,最近一周,因长时间吹空调得“空调病”的患者骤增。

感冒、咳嗽、腹泻、流鼻涕……

炎炎夏日 小心被“空调病”盯上

本报记者 晁秀丽

天气炎热,“空调病”患者增多

“最近天太热了,不开空调根本不行,可整天待在空调房,一不留神就感冒了,发烧,咳嗽,一个多周了都没好。”最近,市民刘女士深受空调其害,在炎热的夏天因为吹空调患上了重感冒。刘女士说,夏天感冒最难受,热了还想吹空调,吃冷饮,感冒也不

容易治好。

记者从市区几大医院了解到,近期因为天气炎热,由于吹空调导致的感冒、咳嗽、腹泻的患者明显增加。临沂市中医医院康复科主任王学明告诉记者,长时间在空调房间内,会令人感到头痛、头晕、胃肠不适,乏力,还会有类似

着凉感冒的症状出现,甚至会降低人体的抗感染能力,这就是“空调病”。

“长期待在空调房里,不仅容易患呼吸道疾病,关节和肠胃也易受凉。空调的低温环境能刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,而使关节受损,受凉,后背僵硬、腰和四肢疼

痛。肠胃在过于冷的状态下,尤其是吃了冰冷的食物后,拉肚子就不足为奇了。”王学明提醒,在空调环境下时间越长,人越容易得“空调病”。若出现疲乏、精神倦怠、四肢酸软等症状,你可能已经被空调病“盯”上了,这时患者要及时就医。

老人小孩和妇女是易感人群

在临沂市人民医院儿科门诊,蒋女士带着5岁的儿子来看病。蒋女士说,儿子这两天总是咳嗽,有点腹泻。医生诊断后表示,是空调吹的。“这段时间,孩子白天基本上是待在空调屋内,只有晚上凉快了才跑出去玩玩。”蒋女士告诉

记者。

“相对于青壮年,老人小孩和妇女因抵抗力比较低,更容易患‘空调病’的招。儿童身体正在发育中,免疫力较弱。空调房内的温度太低,或者长时间不通风,会使细菌增多,致使孩子感冒。”临沂市人民

医院儿科副主任医师吴兴富说,“呼吸道在空调的作用下会变得十分脆弱,冷气一旦突破了呼吸道的脆弱‘防线’,轻则出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道疾病,重则还会引起下呼吸道感染,如肺炎等。”

吴兴富表示,因为个体差异,患空调病的症状也有所不同,一般出现周身疲劳无力,四肢肌肉关节酸痛,头痛等症状,甚至还可能引起口眼歪斜。由于老人和孩子自身抵抗力较差,妇女穿着比较单薄,很容易患空调病。

空调温度不要低于26℃

室内外温差过大是导致“空调病”的直接原因。对此,专家表示,家庭开空调时,一定要避免被空调风直接吹到,空调温度要以皮肤不感到冷为宜。

“开空调时温度最好控制在26℃至28℃,同时不要在空调房里待过长时间,如

果一待就是七八个小时甚至10小时以上,就可能对身体不利。开空调时还要常开窗通风,保持室内空气清新。从户外进屋时更不能贪一时的舒适马上开空调或将空调温度开得太低。出空调房时最好先关了空调,打开门窗,等到身

体适应再出门。”王学明表示,空调风送来凉爽,给大家带来了不冷不热的中性热环境,可与此同时,低温又让某些腺体和汗腺闭塞,血流不畅,降低了人的代谢功能。承受室内外温度较大变化的能力也被减弱了,人变得容易生病。

王学明提醒,首先,空调不要一直对着头部吹;其次,高温天气下人体水分流失快,因此需多喝水以补充水分,不要渴了才喝水;再者,饮食要注意,多吃西红柿等蔬菜,喝些绿豆汤等,同时,每天保证充足的睡眠。

延伸阅读

夏天要学会“热着过”

夏天养生该注意些什么?中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。因此,我们要顺着规律,采取以热制热的“热养”法。

夏季养阳要远离寒邪。饮食上应注意少食生冷食物。夏天就应该用姜等食物来温中散寒,把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好。并且不要长时间待在封闭的空调房里。不可用冷水洗头洗脚,雨天避免淋雨,因为冷水最伤阳气。

夏季“热养”要用热水泡脚。

因为脚是人体的第二心脏,热水泡脚可以供给它能量。“热则血行,寒则血凝”。热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。

常洗热水澡。因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒,并且能够补充阳气。

夏季解暑要喝热茶。因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。

夏季运动必不可少。《易经》

里讲“运则生阳”,夏天运动,可以加速体内的新陈代谢,并且有助发汗。锻炼还可以加强热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑和一些常见的热证。但专家特别提醒的是,夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午,因为大汗淋漓会伤气血。一般建议选择早上,因为人体早上的阳气比较弱,这时锻炼可以补阳气。还需要注意的是,要选择慢跑、太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

记者 晁秀丽

【夏季最宜喝8种养生茶】

夏季天气炎热,体力消耗较大,同时胃口变差,不少人会消瘦下来,这时可用清补的方法进行调理。多喝养生茶,不仅可以消除暑热,还能恢复体力。1.百合花+绿茶;2.柠檬红茶;3.莲子心茶;4.薄荷茶;5.玫瑰花+桂花;6.菊花茶;7.山楂茶;8.葛根茶。

【9种食物千万别放冰箱】

1.热带水果:水果易被冻伤变质;2.黄瓜:会失去特有的风味;3.西红柿:低温中会变软烂;4.火腿:会缩短保质期;5.青椒:会变黑变味;6.巧克力:易出现白霜,发霉变质;7.中药:引入细菌;8.叶子菜:易烂;9.面包:低温下会变硬。

【每天做到九个“3分钟”轻松延寿】

生活中九个起着神奇养生功效的3分钟:1.刷牙持续3分钟;2.水沸后再烧3分钟;3.吃热喝凉间隔3分钟;4.睡醒后赖床3分钟;5.生气不超过3分钟;6.如厕不超3分钟;7.每天腹式呼吸3分钟;8.运动间隙歇3分钟;9.开水泡茶3分钟。

【人字拖别穿太久了】

人字拖是很多人炎夏必选的清涼、方便的拖鞋之一,但长久穿人字拖有害健康:1.易导致皮肤变硬和脚后跟皸裂;2.脚部更容易受到外伤;3.你的肌肉和肌腱不堪重负;4.对脚踝没有支撑;5.不能给予我们的双脚拱形支撑;6.会造成髌关节和腰部的疼痛。

【夏季泡脚解暑祛湿】

夏日泡脚时,可加入益气生津的药物,西洋参成本较高,可以选择比较便宜的五指毛桃、黄芪、千斤拔等药物。再者,夏季需要解暑养阴,可以用西瓜翠衣(西瓜表面很绿的一层,可入药)、荷叶(选荷叶边更好)、麦冬等入药泡脚,达到降暑目的。

记者 晁秀丽 整理

编辑:王咏梅 组版:徐伟

失眠小偏方

失眠的情况很多人都有过,只是轻重不同而已。长时间失眠,不仅仅是精力差、迷糊、发展下去,还会导致神经衰弱,甚至抑郁症。科学家有一个统计,人不睡觉只能活三天。睡不好,百病找。

广西瑶族有一个偏方能很快解决失眠痛苦,而且能一劳永逸不再复发,取酸枣仁60克炒熟,白芍500克,人参150克,刺五加150克,丹参150克,茯苓3克置瓷煲内蒸透。集齐以上6味中药,一起暴晒30天后,煎煮30分钟,过滤去渣收汤。每日服用1-2次或睡前一小时喝两勺,3-5天即可进入深度睡眠状态,一个月左右进入自然状态后即可停用,百年偏方,药食同源无药物依赖孩子老人都能

用,这个治失眠小偏方改良后通过现代制药技术超浓缩提取。国家优先给予批号唯一能改善睡眠功能食品,并命名为“神舒宁口服液”进行大面积推广“神舒宁”纯中药成分,不但能在3天内调整深度睡眠,按疗程服用,调整脏腑阴阳,兼以柔肝,强心,舒肺,固肾,制止心火过旺,以肾精养肝血,以肝血滋补肾精,养心安神,从而根本上解决失眠困扰。

神舒宁对人睡困难睡眠不足/易醒/多梦/惊醒/早醒/不能熟睡醒后疲乏不解/神经衰弱/心情烦躁/焦虑抑郁/失眠引的胃部不适/更年期综合症等人群有非常好的效果。

订购热线:400-666-5527

根据《公司法》及有关规定,临沂商城易轩珠宝商行个人独资企业营业执照注册号371301300029721)经研究决定向商行登记机关申请注销登记,特此通告。
商行负责人:李忠华
临沂商城易轩珠宝商行
2015年8月3日

根据《个人独资企业法》及有关规定,临沂市兰山区普通蓝领营销中心,投资人:潘磊(营业执照注册号:371302200048255)经研究决定,拟向登记机关申请注销登记,请债权债务关系人自公告之日起30日内,依法向我单位申报债权债务清算,特此公告。
临沂市兰山区普通蓝领营销中心
2015年8月4日

经双方协商一致,陈杰(出让人)将已核准登记的临沂市兰山区群腾网吧,个人独资企业,营业执照注册号371302328018818(厂名)名称转让给刘涛(受让人)使用,陈杰(出让人)对本名称不再享有使用权,并依法办理注销手续,特此公告。
2015年8月4日