

# 盛夏将至,如何预防“空调病”

盛夏将至,人们在室内享受空调清风吹爽的同时,应谨防空调病。

空调病的症状表现因人而异,呼吸系统、消化系统、关节肌肉、神经系统最易受累。常见的症状有发热、畏冷、疲乏无力、身体紧缩感、麻木感、头晕、头痛、皮肤发干发紧、皮肤过敏等症状。累及呼吸道时可引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的症状,严重者可能合并细菌、真菌感染,可引起下呼吸道感染,如肺炎。胃肠道受累时可表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心呕吐等。如果肌肉关节受累,还会导致肌肉酸痛,关节疼痛、僵硬、屈伸不利等症状。夏季发生的面神经炎、皮肤局部末梢神经炎也是空调病的常见症状,严重者甚至可以出现面瘫,其症状表现为口眼歪斜。有些女性还会出现月经不调、痛经等症状。

空调病最好的避免方法就是预防。首先,在每年空调使用季来临之前就要做好空调的清洁、保养,因为长时间不使用空调,风道、出风口可能会沉积大量的粉尘或者有一些定植的细菌,如果不做清洁就开始使用,在风的作用下粉尘、细菌飘散在空气中会造成敏感人群的呼吸道反应。相同道理,长时间使用过程中的空调,机组部位容易滋生细菌和霉菌,所以在使用过程中要定期清洁空调,使用消毒剂杀灭和防止微生物的滋生。另外,我们使用空调一般是在密闭的环境中,所以一定要禁止室内吸烟行为的发生,同时每天都要定时(一般以2-3小时为宜)关闭空调、开窗通风,保证室内空气的流通和新鲜,



防止有害气体和粉尘的堆积,有能力的情况下可以同时配置新风系统。

其次,需要做的是一定要设置好空调合适的温度,一般建议空调使用时,设定的室内温度与室外温度差不超过5℃-8℃,室内温度保持在26℃-28℃为佳,并且室内温度不低于26℃。因为如果室内外温差较大,就容易造成机体适应不良,我们人体的植物神经系统难以适应,就会出现人体的生物节律及植物神经功能紊乱。同时“冷”感觉还能使我们的交感神经兴奋,导致腹腔内血管收缩,胃肠运动减弱,从而出现诸多胃肠道症状;“冷”还能使我们的体表血管急剧收缩、血液

流动不畅,使关节受冷导致关节痛。所以一定要注意室内外温差不要过大,切勿贪凉。

另外,长时间使用空调会造成空气干燥,空调环境下的人群普遍会感到皮肤、口、眼、鼻干燥的情况,所以适度地增加空气湿度是非常必要的,可以把空气的湿度控制在40%-60%,在这种湿度下,病原体的致病能力、传播能力会迅速下降,同时在这种湿度下,人体也会感到更加舒适。当然长时间处于空调环境工作的朋友一定不要忘了水分的补充,要多喝水、补充水分,以加速体内的新陈代谢,避免皮肤、口、眼、鼻干燥情况的发生,同时皮肤干燥明显的时候可以适度地使用补水

喷雾缓解症状。

需要提醒的是,如果工作环境的原因不能避免长时间使用空调或者是不能避免空调直吹身体的话,首先一定要自己注意身体的防护,穿长裤、长袖的衣服,并且要注重足部的保暖,必要时可以加盖小毯子防止身体受寒;其次,饮食方面应该注重新鲜蔬菜、水果及谷物类食物的补充,以增进机体的新陈代谢,同时夏季饮品应以温热为宜,要避免过多的冷饮及糖分过多的饮品摄入。金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、薄荷、生山楂、乌梅等或煮或泡都是非常理想的夏季饮品,大家不妨一试。

## 十条防癌建议,饮食分量重



近日,美国癌症研究所(AICR)和世界癌症研究基金会(WCRF)推出了第三版《饮食、营养、身体活动与癌症预防全球报告》。该报告AICR分别于1997年和2007年发布了第一版和第二版。本次发布的第三版报告基于数百项研究结果,5100万人数据,其中包括350万癌症病例,对现有文献进行最全面的评估,并提出了10条癌症预防建议,这是迄今为止关于生活方式和癌症预防最全面和权威的报告。

1.保持健康体重。保持体重在健康范围内,避免成年后体重增加。

2.保持身体活跃。任何形式的锻炼都有助于降低癌症风险。

3.吃富含谷物、蔬菜、水果和豆类的膳食。饮食以植物性食物(如蔬菜、水果、全谷类和豆类)为基础,其中含有膳食纤维和其他营养成分,可以降低患癌症的风险。为了保持健康,AICR建议每一餐都要以植物性食物为主,当准备一顿饭时,餐盘至少有2/3是蔬菜、水果、全谷类和豆类。除了含有维生素和矿物质,植物性食物也是植物化学物质的良好来源。这些生物活性物质,有助于保护体内细胞避免癌变。植物性食物也能帮助我们保持健康的体重,从而降低患癌风险,因为它们中的大多数能量较低。

4.限制摄入快餐和其他高脂肪、淀粉或糖的加工食品。限制这些食物有助于控制热量摄入和保持健康的体重。证据表明,食用快餐和西式饮食是导致体重增加、超重和肥胖的原因,而肥胖与12种癌症有关。淀粉或糖含量高的加工食品往往血糖负荷高,会增加子宫内肿瘤风险,应尽量少吃。

5.限制食用加工肉制品。

食用适量的红肉,如牛肉、猪肉和羊肉。红肉(牛肉、猪肉和羊肉)是导致结肠癌的一个原因。不过,研究表明,每周摄入适量的肉类(340-511克)不会增加结肠癌风险。但对加工肉类(火腿、培根、腊肠)而言,证据表明,饮用含糖饮料会增加结肠癌风险。但对加工肉类(火腿、培根、腊肠)而言,证据表明,即使是非酒精的消费量,癌症风险也开始增加。

6.限制含糖饮料的摄入量。多喝水和不加糖的饮料。证据表明,饮用含糖饮料会导致体重增加、超重和肥胖,与12种癌症有关。含糖饮料提供能量,但可能不会像食物一样产生饱腹感,从而促进能量的过多摄入。

7.限制饮酒。为了预防癌症,最好不要饮酒。先前的研究表明适量饮酒对冠心病有预防作用。但对于癌症预防来说,证据表明:任何形式的酒精都是一种强致癌物。它与6种不同的癌症有关。担心患病的人最好不要喝酒。如果一定要喝,男性一天饮用酒精量不超过25克,女性不超过15克。

8.不使用膳食补充剂来预防癌症。对大多数人来说,从健康膳食中就能获得足够的营养。专家并不反对使用多种维生素或特定补充剂来帮助那些特定人群,例如育龄妇女和老年人,但大家不要期望任何膳食补充剂能像健康饮食那样降低癌症风险。研究显示,补充高剂量的胡萝卜素与吸烟者肺癌风险增加有关。因此,如果要服用补充剂,最好咨询营养师。

9.坚持母乳喂养。母乳喂养对母亲和婴儿都有好处。

10.癌症诊断之后,如果可以的话,遵循专业人士的建议。任何确诊癌症的人都应该接受训练有素专家的专业营养建议。

## 忍气吞声可能憋出癌

谈及癌症,我们首先联想到的是不良生活方式。但有研究发现,相当一部分的癌症病人有着相似的性格特征——C型性格。这类性格的表现很像“老好人”,他们害怕冲突、打掉牙往肚里咽、爱生闷气;由于负面情绪不能及时宣泄,导致一系列退缩表现,如屈从于权势、过分自我克制、忍让、顺从,为取悦他人或怕得罪人而放弃自己的爱好、诉求;经常无力应付压力,而感到绝望和孤立无援,往往表现出过分的克制、谨小慎微、没有信心等。

当人长期处于隐忍压抑的状态中,负能量在内心堆积,容易导致内分泌功能紊乱、器官功能失调,从而容易患上癌症。研究显示,忍气吞声的C型性格者癌症发病率是正常人的3倍以上。

为什么会有人宁可把自己逼上绝路,都不敢表达和宣泄?过度隐忍性格的形成常常来自得不到足够爱的成长经历。当一个人在心底无法相信自己值得被爱,他在所有的关系中都会显得小心翼翼。哪怕牺牲自己,都不敢提

出异议。因为,他们太害怕被抛弃。面对不公平的关系,无论他们表面上如何风平浪静,心底里的痛苦情绪一直在翻涌吞噬。在这样一次又一次的伤害与隐忍的恶性循环中,人的自我评价不断降低,自我保护能力越来越弱,癌症性格便慢慢形成。

有办法跳出这个怪圈吗?认识问题是第一步。常常反问自己:如果生命只剩下一个月,我愿意自己是目前这个样子吗?时刻警醒自己,很多事情如果现在不做,就可能永远没有机会做了。抓到人生的重点,就不会过分纠结于不重要的人际关系。第二步,写下真心话。把自己从来没说出口的话全部写下来,思考如果真的到了生命终结那一天,没有说出的这些话是否会让自已后悔。趁着现在有机会,是不是可以尝试表达出来?第三步就是行动。找一个安全的环境,找几个自己信任的人,尝试表达内心真实感受,看看是否会出现自己想象中可怕的结果。慢慢从中找回安全感,找到自己的能量,相信自己足够好、值得被爱。

## 夏季清养,石斛是最对症的药材



六月,夏意初萌,天地间阳气生发,人体也如此。然而夏季宜少吃滋腻厚味的药材,以滋阴清补为关键。

金元名医朱丹溪在诸多滋阴药材中首推铁皮石斛,称其为“滋阴圣品”。李时珍也在《本草纲目》中强调了铁皮石斛“强阴益精,久服厚肠胃,轻身延年”的功效。

中医说,“暑伤气,热伤阴”,加上生活压力过大,饮食比较油腻,往往是处于“阳常有余,阴常不足”的状态,

所以常会出现胃口不好、失眠多梦、烦躁不安,还会多汗、无力等。此时,石斛就是最对症的药材,可以起到滋阴生津、清补去火的作用。

需要注意,石斛的品种繁多,有药用价值的都高达70多种,“而其中唯铁皮石斛与紫皮石斛最适合养生保健使用”,全国首家石斛研究所、云南省龙陵县石斛研究所所长赵菊润介绍说,它们不仅药性平和,而且口味不像其他石斛口感那么苦。“我之前只要上火就会出现口腔溃疡,到医院医生就给开点维生素,基本不起作用,后来我查了许多文献,发现口腔溃疡主要是由免疫

力低导致的,于是我便开始有意识地吃点石斛,现在5年了,我都没有再出现过口腔溃疡了。”浙江中医药大学吕圭源教授在铁皮石斛大健康产品深入高峰论坛上分享自己的经历。

“在药店买些铁皮石斛、西洋参打成粉每天冲服就不错。”浙江中医药大学药学院陈建真教授也有用铁皮石斛养生的习惯,“铁皮石斛中含有丰富的生物活性多糖,所以冲出来的石斛茶有些粘稠,不用加糖口感就不错。”

如果嫌麻烦,也可以选用一些含有铁皮石斛的饮品,森山铁皮枫斗根据朱丹溪的名家配方,选用名贵药材科学配伍而成,清热生津、滋阴益胃,对食欲不振、舌干而红、余热不清等症状也有明显改善作用。

## 喝菊花枸杞饮清肝明目



推荐人群:平素用眼较多、眼睛分泌物多且黄等人群。

材料:白菊花5克、枸杞子5-10克。

烹调方法:菊花和枸杞一同放入茶杯中,用沸水冲泡5-10分钟,代茶频饮。

汤品点评:菊花自古就被视为护眼良药,其性味甘苦、微寒,有清肝明目、清热解毒、疏散风热的功效,用于风热感冒、肝火上扰引起的头痛目赤、视物昏花、头晕口苦、舌生疮等症。白色菊花味道甘甜,平肝

明目的效果好,适合眼睛干涩的人群;黄色的菊花味道稍苦,清热能力强,常用于疏散风热,如果上火、口腔溃疡,用它泡水能败火;野菊花多用于清热解毒。防治电脑眼病一般用白菊花较好,除了单用菊花之外,还可再加些枸杞,以增强清肝明目疗效。

不过,如果眼睛有炎症,出现用眼疲劳仅凭休息、食疗护眼是很难缓解的,必须有针对性地到正规医院接受治疗。

## 炒鸡蛋,验出油好坏

炒鸡蛋是检验餐馆用油质量的“试金石”。

如果饭馆用的油好,炒出来的鸡蛋是金黄色的,干干净净,吃起来又滑又嫩。

如果用的是质量差的油,炒出来的鸡蛋,颜色就很

暗淡,口感也不好。

换句话说,要是发现餐馆里的炒鸡蛋不对劲,最好还是换一家吧。



## 高温养生关键词: 防暑 降温 补水



大量研究表明,当人体暴露于高温,则会引起人群中暑,发生虚脱、晕厥和热射病等。此外,长时间暴露于高温下,会对身体调节机制造成很大负担,心率、呼吸速率、血液粘稠度和凝固性都会随之增加,而血管收缩反应减弱,循环系统功能下降,引发机体循环系统、呼吸系统、肾脏器官等功能性障碍。

6月全国各地持续高温,天气炎热,此时的健康防护更是必不可少。对高温的健康防护有三个关键词:防暑、降温 and 补水。

防暑。最简单的办法就是尽量躲避高温,减少高温暴露。在高温天气下,应避免在一天中最热的时候外出,减少剧烈运动。如果已经外出,则尽快转移至可庇护场所中以避免高温暴露。法国国家级热浪应对策略中心建议,人群在高温天气下保证1天中待在一个凉爽的地方持续2小时~3小时。因此,家长在校门外等待接孩子的时候,可以尽量避免待在室外,而是在附近的房屋中避暑,最大程度减少暴露。此外,千万不要将小孩单独留在已经停驶的车辆中。

降温。在室外温度很高时,关闭门窗并开启空调或电扇,以保持房间温度的凉爽。可以在室外温度降低一些时开窗通风。但是温度高于35℃时,电扇已经不足以阻挡热浪引起相关疾病,建议还是使用空调。夏季可增加洗澡次数,保持身体凉爽。如果在室外活动,需要注意穿着浅色、宽松的衣物。同时,佩戴有遮阳的帽子,以及太阳镜,避免紫外线侵害。

补水。高温时身体为调节温度会产生大量汗液,因此身体需要及时补充充足水分,例如喝白开水、绿豆汤等。要注意避免喝糖分高及含酒精的饮品。