

# 雾霾天, 勿晨练少开窗多喝水

主讲: 宁波市第一医院老年科主任 杨 军



**杨 军:** 宁波市第一医院老年科主任、呼吸内科主任医师、宁波大学医学院兼职教授、浙江省医学会老年医学分会委员、浙江中西医结合老年分会常委、宁波医学会老年病学分会副主委。

## 呼吸道最“受伤”

人就像一部精密的仪器, 每一个结构都是适应环境的结果。我们的呼吸系统, 天然地有着阻挡污染物的能力。不过, 人体也处处存在漏洞, 对于微小的颗粒物, 呼吸系统的屏障就无能为力, 而粒径在2.5微米以下的细颗粒物就可以畅通无阻进入呼吸系统。2.5微米以下的颗粒物, 75%在肺泡内沉积。我们可以想象, 眼睛里进了沙子, 眼睛会发炎。呼吸系统的深处也是一个敏感的环境, 细颗粒物作为异物长期停留在呼吸系统内, 同样会让呼吸系统发炎。

PM2.5吸入人体后会除了直接进入支气管, 刺激呼吸道, 干扰肺部的气体交换, 从而引发咳嗽、呼吸困难、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统的疾病外, 还会导致心律不齐、非致命性心脏病等心血管方面的疾病。另外, 它与身体中的血红蛋白相结合后, 影响血液的输送, 对患有贫血和血液循环障碍的病人来说, 可能产生严重的后果, 例如加重呼吸系统疾病, 甚至引起充血性心力衰竭和冠状动脉等心脏疾病。

大气颗粒物中的多环芳烃与居民肺癌的发病率和死亡率相关。多环芳烃进入人体的过程中, 细颗粒物扮演了“顺风车”的角色, 也就是说, 空气中细颗粒物越多, 我们接触致癌物——多环芳烃的机会就越多。

## 外出归来及时清理

对于无孔不入的雾霾, 虽然我们无法避免, 但采取一定的措施, 可以在一定程度上减



轻PM2.5对身体的损害。

首先, 大家应做到雾霾天出门戴好口罩, 防止毒雾由口鼻侵入肺部, 针对这些身型微小的颗粒, 应佩戴专用的PM2.5口罩或者N95防尘口罩; 其次, 注意个人卫生。雾气看似温和, 里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质, 因此雾天外出归来应立即清洗面部及裸露的肌肤。进入室内后, 就要将附着在我们身上的霾及时清理掉, 以防止PM2.5对人体的危害。清理的方法很简单, 做三件事: 洗脸、漱口、清理鼻腔; 再者, 科学生活、饮食清淡, 建议大家保持科学的生活规律, 避免过度劳累, 多喝水, 注意饮食清淡, 少食刺激性食物, 多吃些豆腐、牛奶等食品; 还要尽量减少吸烟或者不吸烟。烟雾中有大量的PM2.5, 会对人体有着直接和间接的危害。如果无法阻止周边的人吸烟, 那么应该尽量远离烟雾。

## 开窗通风挂条湿毛巾

很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散, 是该开

窗通风还是紧闭门窗呢? 可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。开窗时挂条湿毛巾每天起床后开窗换气, 在雾霾天可以试试将一条毛巾或浴巾打湿, 垂挂在纱窗上, 尽量能够完整覆盖, 过滤进入室内的空气内多放几盆绿植帮助净化空气, 如芦荟、吊兰、绿萝等; 开车先开窗, 可以选择在空气环境稍好, 或者车速较快、车辆较少时, 开窗通风一段时间, 再关闭窗口开空调。

很多老年人都有晨练的习惯, 我要特别提醒, 雾霾天不宜外出进行晨练, 避开大雾时段, 选择绿色植被较多的地方, 如公园、市郊等, 或者室内锻炼。对于有基础疾病、尤其是呼吸系统、心血管疾病、糖尿病等免疫力低下的老人, 更要注意避免晨练, 否则可能诱发病情。

由于雾霾天光线弱及气压低, 会对人们的心理健康产生重大影响。所以, 一定要调节好情绪, 保持愉悦乐观的心态, 可以多听听音乐、找朋友多聊聊天等。

记者 鲍云洁 整理

## 橘子皮直接泡茶喝不得

最近黄澄澄的橘子大量上市的时节, 很多市民大快朵颐的同时, 也不想浪费橘子皮, 于是拿来泡茶喝, 结果上吐下泻。医生提醒, 新鲜橘皮和陈皮有所区别, 不能直接泡茶。

梁大伯听说用橘皮泡茶代茶饮能清热化痰, 前不久收集了不少, 晾晒几次后每天泡茶饮用, 不料竟拉起了肚子, 而且一直不见好转。直到就医之后, 他才知道是橘子皮泡茶惹的祸。

李惠利医院中医科医生张增祥说, 新鲜橘子皮会刺激肠胃, 因为其表面附着有农药或保鲜剂, 一般的水洗日晒可能并未将这些有害物质去除干净。另外新鲜橘皮中含有芳香油, 会刺激消化道, 导致消化功能紊乱, 直接吃容易上火。

张增祥解释, 陈皮和鲜橘皮是两个概念, 后者经过晾干炮制后才是陈皮, 坊间有“九制陈皮”的说法。之所以叫陈皮, 是说橘子皮陈得越久越好, 一般应放置隔年后再用。虽然陈皮是一味理气、健胃、化痰的常用中药, 但和鲜橘皮完全是两回事。他提醒市民, 最好不要用鲜橘皮泡茶或泡酒, 自己晒制陈皮时, 也要注意橘皮表面有没有长霉, 长霉的陈皮千万不要使用。

记者 陆麒雯



## 快速放松法

吐故纳新, 吹嘘呼吸; 熊经鸟伸, 身心受益。



人以天地之气生, 四时之法成。

## 中医养生

# 冰糖雪梨化秋燥

入秋之后, 天干物燥, 由于缺乏水分的湿润, 常使人的咽喉、鼻腔有干燥之感, 秋燥之邪更易通过口鼻呼吸道或皮肤毛孔而侵犯入肺, 常常造成许多平时不咳嗽的患者, 也会经常咳嗽, 而且是喉痒咳嗽, 干咳无痰, 也被俗称为“秋季燥咳”。

很多人会选用冰糖炖雪梨的方法来润肺止咳, 江

东明楼街道社区卫生服务中心中医康复科张焕军表示, 雪梨水分充足, 清甜可口, 味甘性寒, 含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、C、胡萝卜素等, 具生津润燥、清热化痰之功效, 特别适合秋天食用。冰糖味甘性平, 有补中益气, 和胃润肺的功效。冰糖雪梨同煮具有清热生津, 润肺止咳的作用。所以, 对急性气管炎和上呼吸

道感染出现的咽喉干、痒、痛、音哑、便秘等症状, 食用梨均有良效, 特别是对于因肺燥造成的无痰干咳患者来说, 梨就更是不可多得的好食材了。

不过, 冰糖雪梨虽好, 但也不是万能方, 需因人而异, 否则会适得其反。张焕军表示, 冰糖雪梨用于老年人的秋季燥咳完全没有问题, 但如果是湿咳(即咳嗽

时有痰的情况), 这个偏方就不能随意使用。他提示, 痰湿型的咳嗽痰多黄稠, 咳嗽有痰时, 首先要做的并不是止咳, 而是化痰。且甜食易生痰生湿, 这种情况下, 服用糖分高的食物非但无效, 反而可能因此生出更多的痰, 让咳嗽更难痊愈。由于该方糖分高, 糖尿病患者也需谨慎食用。

记者 陆麒雯

## ● 推荐食谱

### 冰糖炖雪梨

原料: 雪梨2个、冰糖30克~60克、水。

做法: 雪梨一个, 洗净, 去皮, 切去顶部当盖子, 再借助小刀和勺子挖除中间的核。

把冰糖放入中间, 盖上盖子, 把处理好的雪梨放入深盘或深碗(蒸好的梨会流出很多甜汤, 最好选深一点的容器来蒸), 最后放入蒸锅隔水蒸1个半

小时至2个小时, 让梨完全软化就可以了。

觉得挖空梨核麻烦, 可以把梨洗净后去皮去籽, 切成大块, 放入碗中, 加入冰糖, 再入蒸锅蒸软就可以了。可以用蒸盅或是砂锅盛梨块, 也可以用电饭煲来蒸。

功效: 梨润肺清热, 生津止渴, 与冰糖同用, 增强润燥止咳作用, 可治疗小儿肺燥咳嗽、干咳无痰、唇干咽干等症。



## 眼皮跳, 多休息

“左眼跳财, 右眼跳灾”流传已广, 从科学的角度分析, 眼皮跳与吉凶并没有联系。市第六医院副院长、眼科专家袁建树表示, 引起眼皮跳的原因可能有以下几种:

1. 个人生理反应。如紧张、劳累、用眼过度、较长时间在强光或暗光下工作、用电脑时间过长等, 使眼皮乏力而不由自主地跳动起来。

2. 个人心理反应。如一些心理压力过大的考试者、某些神经性疾病的患者等, 都可能出现眼皮跳动的症状。

3. 一些眼部疾病的早期反应。如角膜炎、结膜炎、屈光不正、近视或远视又没有戴合适的眼镜, 都可能导致眼皮跳。

4. 面部神经受到刺激。当颅脑内的一些血管出现异常, 血液从血管经过时, 血管就对面部神经的根部产生了压迫, 造成眼部及面部肌肉的自主抽动。

袁建树提醒, 出现眼皮跳的情况首先要注意多休息, 如果不能缓解就要到医院详细检查一下, 以免出现其他眼部疾病。

记者 陆麒雯