

久吹空调体质会改变 空调房“生存”手册 您值得拥有

时下，家里、办公室、各大公共场所的空调早已运作起来，许多人几乎24小时处于空调环境中。您知道吗，贪着空调一时清凉，但会给您的健康埋下不少健康隐患。轻则是鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力……医学上称之为“空调病”或“空调综合征”；重则会改变您的体质，让您在中老年时易被疾病缠身。

当我们不得不用空调时，要如何才能健康“生存”？记者走访了中山大学附属第六医院的多位专家，制定了这份“生存手册”。当然，更希望您看过这篇文章后，能充分意识到久用空调的隐患，能少用则少用。

您知道吗？ 空调会改变体质

您也许会问，我天天吹空调，喝冷饮，也没得病啊。您不知道的是，如果久用空调，加之常吃冷饮、少运动，您的体质会无声无息地被改变。

据中山大学附属第六医院中医科主任石显方介绍，如今的白领以寒湿体质多见，而形成寒湿的根本原因是体内阳气不足，再加上外界原因导致。如在夏天，身体顺应大自然，毛孔腠理疏松，阳气往外往上散，身体把秋冬季节在体内积留的“垃圾”通过汗液、大小便排出，让身体处于一个更健康、平衡的状态。但在空调下，人体毛孔腠理处于收缩闭合状态，体内一些需要通过肌肤排出来的排泄物，如身体产生的各种酸性代谢物，却无法通过汗液顺畅排出，积于体内，日久就会形成痰湿、寒湿之邪。

很多白领除了喜欢吹空调，还喜欢喝冷饮，不少女性又爱穿短裙、吊带装，长此以往，这些不良的生活和饮食习惯在不断损害体内的阳气，导致阳气不足。况且，现在很多年轻人常以工作劳累为理由拒绝运动，这更难以让空调所导致的寒湿之气排出体外了。

寒、湿之气久居体内，易导致引起风湿关节痛、头疼头晕、腰酸背痛等症状，还有手脚冰冷甚至麻木，以及痛经、月经不调、腹泻或便秘等情况。等到了中老年后，阳气随着年龄本来就减少，再加上长期吹空调，风湿关节痛更为突出，而且比年轻时病情更重，病程更长，治疗效果更差。



如果办公室空调正对着您的后背，最好加件外套或披肩。

1 空调一开，喷嚏连环怎么办？

市民老张最近添了一个“新毛病”，一进入空调房就不停打喷嚏、流清鼻涕，原以为是感冒了，可吃了药也不见效。到医院检查，方知道原来是“过敏性鼻炎”。

中山大学附属第六医院呼吸内科主任陈正贤教授表示，空调吹出的冷空气会刺激鼻腔内的末梢神经，导致鼻黏膜快速收缩、腺体分泌物增多，进而出现流清鼻涕、打喷嚏等鼻炎症状。

另外，还有些人对空调吹出的灰尘和尘螨过敏。

研究发现，未经清洗的空调过滤网上可能附着大量尘螨，一旦开空调，尘螨等会随之四处飘散。当室内螨虫达到一定浓度，就会诱发过敏性鼻炎。

■生存技巧

定期清洗空调过滤网是关键。对冷空气敏感的人进入空调房时，最好在门口站一会儿，让鼻腔对温差有个适应过程；空调温度不要调太低，更不能对着风口吹；可能的情况下，白天开空调每两小时，开窗通风10~15分钟；地毯、寝具、棉织品也要经常晾晒；过敏症状明显者需及时就医，遵医嘱服用药物来进行治疗。

2 空调吹到膝盖痛怎么办？

26岁的王小姐在一家广告公司做文案，天气炎热，她经常身着短裤、吊带衫就去上班。由于前些日子事务繁忙，王小姐每天近10小时待在办公室的空调房里。最近几天，她总是感觉双膝关节疼痛，并且疼痛症状越来越重，上下楼梯时更有阵阵刺痛感。到了晚上，膝关节还会轻微肿胀。到医院检查后，医生诊断她得了双膝关节滑膜炎。

中山大学附属第六医院康复医学科主任王于领介绍，膝关节本身血流速度就差，当温度低，又穿着短裤、短裙，膝关节血管收缩，血液循环变得更差，这样，膝关节滑膜很容易出现水肿和炎症，导致滑膜炎。长时间待在空调房里，膝关节因受冷刺激而引发滑膜炎、滑囊炎、膝关节炎等，这就是所谓的“空调腿”。

■生存技巧

白领尽量不要长时间待在空调房内，如工作需要不能离开，最好穿长裤或长裙等来保护膝关节，避免其受凉。如果穿短裙或短裤，可在关节部位盖毛巾或是毯子，以起到保暖作用；同时应避免空调凉风直吹腿部，并注意空调温度不要过低，以26摄氏度为宜。夏天保护关节最重要的是锻炼——在不感到疲劳的情况下适当锻炼。

3 大汗淋漓吹得口眼歪斜怎么办？

“没想到出汗对着空调吹了一下竟然面瘫了”。在中山大学附属第六医院神经内科门诊看到，一位20多岁的小伙子因打球热出一身汗，直接站在空调前对着吹了一段时间，随后竟然口眼歪斜、眼睛闭不拢——面瘫了。

中山大学附属第六医院神经内科主任李中介绍，面瘫也称面神经炎，发病的外在原因尚未明了，有人推测可能因面部受冷风吹袭，面神经的营养微血管痉挛，引起局部组织缺血、缺氧所致。患者表现为突然感觉面部表情肌板直不适、流泪、口眼歪斜对侧、漱口时漏水。照镜子时发现病侧抬头纹变浅或消失、眼睛闭合障碍、露睛、鼻唇沟变浅等。面瘫可发生于任何年龄人士，其中以中青年居多，男性略多于女性。

■生存技巧

夏天室内外温差大，大量出汗后不宜马上吹空调，一冷一热很容易导致面瘫。需注意的是，面瘫如果拖的时间长才治疗，神经水肿状态持续，或者本身神经损伤已经很严重，就有可能留下后遗症，影响面容。建议大热天从外面刚进屋，要等10分钟后，再开空调，同时避免冷风直吹面部。

4 一直吹空调，皮肤干燥怎么办？

长时间开空调会使肌肤容易干燥，影响光泽和弹性。严重时，皮肤还会发痒、起疹子。除了多补充水分，身体也要经常保湿。

夏天容易出汗，中山大学附属第六医院皮肤科主任陈志和建议使用清爽型护肤品，既不容易堵塞毛孔，还有利于排汗。洗澡后，趁身体含水量较高时涂上一层乳液，让水分留在皮肤底下，让肌肤“喝饱水”。

空调房里之所以容易导致肌肤干燥，其主要原因在于，空调环境会令肌肤表面和深层水分快速收干，胶原蛋白流失严重。而办公室里的打印机、复印机、电脑等带来辐射和静电，也会迅速抽干肌肤水分。

经常处在空调环境中的上班族，要多喝水，并食用一些富含维生素C的新鲜水果。

■生存技巧

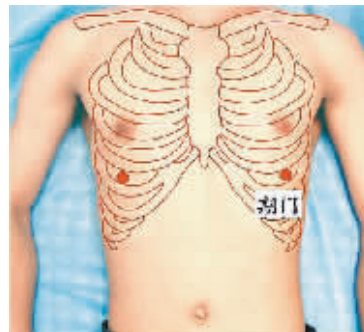
加湿器、一盆水、在床头放一杯水，这三种方法都能起到加湿的作用，但效果肯定很有限。而且，加湿器并不适合所有人。高龄或有慢性病且不爱出门的人，适宜使用加湿器；经常出门、又常在空调房驻留的人，使用加湿器要慎重，一不注意就会因室内外湿度反差太大，患上呼吸道疾病。

■小贴士

5 个小动作 远离空调病



风池穴 (图①)



期门穴 (图②)

搓揉鼻翼

每天抽空用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力。同时可以多搓揉鼻翼，以改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎。

按按脖子

按揉风池穴（见图①）。按揉风池穴时，将两手拇指指腹按于风池穴，其余四指附于头部两侧，由轻至重按揉1分钟，可有效缓解鼻塞流涕、头痛眩晕、颈项疼痛等病症。

揉揉肋间

按揉肋间的期门穴（见图②），有舒肝理气、保健肠胃作用。按摩时取坐位或仰卧位，中指指腹按于期门穴，顺时针方向按揉2~3分钟，用力适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为度。

捏捏肩膀

通过提拿双肩来缓解肩颈酸痛。具体做法是，被按摩者坐直，按摩者双手虎口张开，四指并拢，做有节律的拿捏动作。需要提醒的是，按摩肩膀不要用力过重、过久，尤其是患有心脑血管疾病的人。

踮踮脚尖

空调房空气流通差，容易使人疲倦。疲倦时可以起身练习踮脚尖，它不仅能让血液供给心肌足够的氧气，还能锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，缓解疲乏症状。踮着脚尖走路，每次走30~50步，根据自己的身体状况重复几次。

据《羊城晚报》

