健康视界

医疗 · 相亲 专刊

2018.6.11 星期一 编辑 魏应钦 校对 李赛 E-mail:pdswbzk@163.com 本刊与市卫计委合办

夏季最好“热”着过

医生:过于贪凉,小心疾病上身

炎炎夏日,人们往往喜欢洗冷水澡、吹空调消暑降温,但如果过于贪凉,很容易惹病上身。30多岁的市民郭女士近日就因此中招,她在晚上开了空调后入睡,整整吹了一夜,第二天发现双腿肿胀,膝关节莫名酸痛。到新华区人民医院风湿免疫科就诊后,郭女士被诊断为急性膝关节滑膜炎,也就是人们常说的“空调腿”。

新华区人民医院风湿免疫科主任马永池介绍说,炎热的天气,人们喜欢长时间吹空调、喝上一大杯冷饮、冲个冷水澡等,事实上,这些解暑方式容易对身体造成伤害,严重的会落下病根。其实,夏天更适合“热”着过,不要过于贪凉。

小心吹出“空调腿”

“每年夏天,科室都会接诊不少因常吹空调引发滑膜炎的人,特别是风湿病患者。”马永池说,空调风是循环风,而膝关节本身血流速度就差,再受到冷风刺激,血液循环变得更差,局部组织所需氧气和各种养料就会减少,而代谢产物却在局部堆积,容易出现水肿和炎症,从而引发滑膜炎,严重的甚至会出现关节明显疼痛、积液等,影响关节功能。

人们常常有这样的认识,风湿性、类风湿性关节炎等疾病通常易在寒冷的冬季发病或症状加重。其实,如今反季节风湿病患者正变得越来越多,特别是30岁左右的年轻人,正成为风湿病反季节高发人群。在夏季,他们大都过度使用空调,疏于自我保护,导致风湿病上身。

怎样才能预防“空调腿”呢?首先空调温度不宜太低,避免正对着风口吹;其次尽量避免长时间吹空调;最后是做好保暖,护好膝盖。对于风湿病患者来说,保护好关节非常重要,如果长时间暴露于空调房而不注意保暖,就会加重关节疼痛和肿胀。对于没有风湿病的患者来说,也要切记适度使用空调,经常活动关节,以防疾病上身。

夏季更适合“热”着过

马永池说,夏季人们更适合“热”着过,过于贪凉容易惹病上身。这是因为,夏季气候炎热,是万物蓬勃生长的季节,也是人体阳气最盛、新陈代谢旺盛的时期。根据中医“顺应天然”的养生原则,此时应该养护阳气,不少人用“凉”对抗“热”的方式是不可取的,因为阳气是人体赖以生存的火力,可以推动人体新陈代谢。

俗话说:百病从寒起。可以说,寒邪是导致人体疾病的罪魁祸首。寒邪非常容易损阳气,让整个人变得倦怠无力、新陈代谢缓慢,容易引起感冒、腹泻胃疼、肠道疾病等。此外,还有一些病症不会立即发作,但会潜伏在体内,留下病根。

那么,夏季如何“热”着过呢?一是要远离寒邪。在饮食上应注意少食生冷食物,并且不要长时间吹空调,最好不要用冷水洗头洗脚,下雨天避免淋雨。二是要用热水泡脚,常洗热水澡,解暑要喝热茶。三是要加强运动。中医认为,夏天运动可以加速体内的新陈代谢,增强体质,提高人体免疫力。四是要适当发汗。

另外,“冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法,三伏艾灸根据中医“春夏养阳”的指导思想来顺阳补阳,达到“冬病夏治”的效果,用于预防和治疗冬季好发的虚寒性疾病,效果显著。 (魏应钦)

导读

20分钟内镜下手术
20年老胃病终消除
[AⅡ·2]

世卫组织调查显示,全世界真正健康者仅为5%——
中医治未病 保健功效良好
[AⅡ·3]

专家建议:
高考后放松勿放纵 积极休息睡好觉是关键
[AⅡ·6]

首部学龄前儿童运动指南发布
3至6岁儿童每天户外活动应达两小时

本报讯 由北京体育大学、首都儿科研究所、国家体育总局体育科学研究所三家单位共同研制的国内首部《学龄前儿童(3至6岁)运动指南(专家共识版)》(以下简称《指南》)近日在京发布。该《指南》的目标人群为健康的3至6岁学龄前儿童,首次提出我国学龄前儿童每天运动的指导原则和具体推荐量。

《指南》提出“学龄前儿童的运动应符合其身心发育特点,应以愉快的游戏为主要形式”“全天内各种类型的身体活动时间应累计达到180分钟以上。其中,中等及以上强度的身体活动累计不少于60分钟”。《指南》还建议学龄前儿童“每天应进行至少120分钟的户外活动”。 (吴俊宽)

鹰城微健康