

# 92岁老人吹出“空调肺” 夏季吹空调有讲究

本报讯 持续高温，空调成了生活必需品。但是，因吹空调导致的疾病却与日俱增，近日，建德市第一人民医院呼吸内科就接诊了一名“空调肺”患者。

## 一直呆在空调房 耄耋老人患上“空调肺”

92岁高龄的高爷爷（化名）本身患有慢阻肺等慢性病，因年龄大了行动不方便，居家养老期间活动范围基本在家。最近持续高温，高爷爷家里的空调一直开着。一天傍晚，高爷爷突发高热，家人急忙将他送入医院。医生在查找病因的过程中发现，高爷爷平日空调温度开得比较低，因为怕浪费电，也不开窗通风，而且空调使用多年，从未清洗过。空调里吹出来的风带有大量的灰尘和细菌，很可能给高爷爷肺部感染埋下祸根。

呼吸内科陈澍医师介绍，这就是典型的“空调肺”，因吹空调引发的肺部感染。具体原因可能是因为室内外温差大，引起老年人自身免疫力降低，导致肺部感染；也可能是空调风中大量的细菌被吸入肺部，从而引发肺部感染。

## 如何预防“空调肺”？

那么，该如何预防“空调肺”平安度夏呢？

医生建议，老人吹空调应注意以下几点：空调温度比室外低7℃为宜，每隔2小时关机通通风。由于开空调时我们的房间窗户都是关闭的，必然会造成空气干燥，且容易流失水分，对鼻腔、口腔黏膜等造成伤害。因此，老人在吹空调时可以多喝些温水。此外，老年人最好不要长时间在空调房中逗留，建议每隔2小时关掉空调，开窗通风。

空调机内部长时间不清容易滋生各种细菌、霉菌，随着空气散入室内后，抵抗力弱的老人和儿童就容易出现空调相关的肺炎，应定期把过滤网从室内机取出，清洗干净。有高血压、心脑血管病史的老年患者，血管自我调节能力较差，遇到忽热忽冷刺激无法像正常人一样迅速调节，快速降温容易使心血管调节功能发生紊乱而导致意外。老人在吹空调时还要注意保护好颈、肩、膝盖等重要部位。

## 还得注意“空调综合征”

空调房内容易流失水分，造成鼻腔和黏膜过干，甚至引

发支气管炎，还会导致皮肤过干、发痒、起疹子。需要多补充水分，室内也可通过种植物和开加湿器来增加空气湿度。呆在空调房内的时长不要超过4小时，温度设置在26℃左右，每天定时打开窗户通风，多呼吸新鲜空气。

带着一身热气进入空调房，会使脑血管快速收缩，极易引起头痛。建议走出空调房前，先把温度调高或关闭空调；进入空调房后，先待3—5分钟，把身上的汗水擦干，然后走到室外在阴凉处待一会儿再回到室内，反复两三次，使身体适应室内低温。

长时间在办公室、写字楼里工作，可以备一件保暖衣物，尤其是年轻女性，膝部的关节最好用毛巾或厚点的衣服加以保护。尽量避免久坐，适时站起来活动活动，以增进末梢血液循环。

眼睛干涩是一种常见的空调病，特别易发于戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人群。在空调房内，除适度用眼药水外，不妨拿条温毛巾敷眼，有助于缓解症状、消除疲劳。

(通讯员 赵志勇 汪俊美)

## 健康建德

以热制热！伏天里喝一碗，不劳医生开药方

本报讯 现代人在夏季常用吹空调、吃雪糕等方式来降暑，但在没有空调的古代，人们在饮食上讲究“以热制热”的热养法。

羊肉就是“以热制热”的好东西，不仅性温补身还富含营养。自古民间就有“伏天一碗羊肉汤，不用医生开药方”的说法。难熬的三伏天喝上一碗热腾腾的羊肉汤是真的再合适不过了。

## “伏羊”入肚，省苦增辛

说到夏季的饮食习惯，“清淡饮食”想必是大多数人的共识，但同时也是误区所在。这个季节应该比平时更注重蛋白质的摄取。三伏天，人体力消耗增大，会损失不少蛋白质氨基酸，尤其是对于老年人来说更是如此。适当吃些高蛋白的食物，有助补充体力，保存精力。

伏天吃羊肉的原理是中医的“春夏养阳”原理，在这个季节不能吃太寒的食物，应该做到“省苦增辛”。也就是说，并不是吃得越苦越好，从补阳的角度讲，也应该吃点辛膻味。适当吃点暖性的羊肉，有利于发散滞留在体内的寒气，疏通筋脉。当然，白切羊肉最好，不建议红烧。

## “伏羊”也可“冬病夏治”

三伏天是一年中人体阳气最盛的时期，是祛除寒邪、蓄养阳气的最佳时机，也有利于治疗及预防冬季易发的虚寒性疾病。而冬病是指一些与阳气不足相关的疾病，若人体阳气不足，导致寒从内生，易引起冬季常发的慢性疾病。

即便是健康人群，在最炎热的三伏天也会受到来自冷饮、空调等外界寒气的入侵，所以“伏天一碗汤，不用开药方”的思路也是有道理的。此外，羊肉还有安心止惊和抗衰老的作用。

## 伏天羊汤虽好，但并非人人适合

患有冬天反复发作或加重的慢性疾病者，包括慢性呼吸系统疾病、脾胃虚寒型消化系统疾病、骨关节疾病、产后病等，且属中医辨证为虚寒证的患者，不宜食用。热性体质、容易上火、牙痛、口舌生疮、急性肠炎或其他感染性疾病的人也不宜食用。肝炎病人过多食用羊肉，会加重肝脏负担，导致病情加重，也不推荐。

## “伏羊”烹饪大有讲究

要注意烹饪方式。夏季吃羊肉，首先要注意的就是“降火”，也就是应该采用清淡的烹饪方式。建议尽量采用清炖的手法，避免烧烤等方式。同时在烹饪时少放食盐、葱姜，更应避免辛辣燥热的作料。

要注意食物搭配。在烹饪时有人喜欢加入食醋去除膻味，但是醋性甘温，与羊肉同煮容易生火动血。所以，对于心脏功能不良及血液病患者不宜加醋同食。此外，羊肉不可与竹笋同食，不宜与栗子、半夏同食，吃羊肉时不可喝茶水，易便秘。

(来源：健康杭州)

## 总府社区：为老服务更贴心

天气炎热，为让辖区老人有一个歇歇脚、吹空调、喝茶下棋的避暑好去处，近日，梅城镇总府社区林场小区党建驿站临时开业，为辖区居民提供休憩避暑港湾。此外，社区还组织红黄蓝志愿服务队上门为独居老人送去防暑用品，并叮嘱老人注意夏季用电用水安全。

(通讯员 洪燕菲)



建德 全国文明城市

“社会主义核心价值观”公益广告

# 社会主义核心价值观

国家	富强	民主	文明	和谐
社会	自由	平等	公正	法治
公民	爱国	敬业	诚信	友善