

# 冬季谨防“暖气病”

本报记者 朱传胜

外面天寒地冻,室内暖意融融,这似乎是一件惬意的事,然而这样的环境却容易诱发“暖气病”。省中医药科普文化巡讲专家、市中医院心血管科主任赵金岭提醒,冬季供暖期间要控制好室内外温差和空气湿度,经常开窗通风,多补充水分,谨防“暖气病”。

赵金岭介绍,“暖气病”和“空调病”一样,不是传统医学上的疾病病种,主要是室内干燥引起鼻咽干燥、浑身乏力、流鼻血、干咳等症状。从中医角度看,冬季天气干燥,加之屋内暖气,导致燥邪较盛,使人体内燥热蓄积化火,而大部分老年人有“老病儿”,有些“老病儿”虽然本身与季节关系不大,但很可能在体内燥热较盛的时候因为一些小感冒类的疾病最终导致旧病的发作。

赵金岭指出,“暖气病”会对身体的各方面造成影响,具体来说有下面几种:一是血液黏稠度上升,心血管疾病高发,症状是心慌、胸闷等。暖气过

热会抢走人体的水分,导致血液黏稠度增高,引起血压升高,还可能因血压波动大、冠状动脉不堪重负引发冠心病。二是空气干燥,易患呼吸系统疾病,症状是嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶。室内空气过于干燥,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等大量附着在黏膜上,容易引发上呼吸道感染,进而发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。三是体内水分流失,易患泌尿系统疾病,症状是尿量减少、排尿疼痛等。有暖气的屋子里通常比较干燥,身体内的水分丢失较多,如果你经常忘喝水,尿量就会越来越少。正常人尿量应该在每天1500ml至2000ml之间,起冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用,但如果尿量过少,就会增加患泌尿系统感染和尿路结石的风险。四是久居干燥室内,皮肤很受伤,症状是皮肤干燥、瘙痒,出现皱纹等。在冬天,人的皮肤本身就很容易干燥、瘙痒,若在温度较高的暖气房里待久

了,就会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性,甚至断裂,从而形成无法恢复的皱纹。

如何远离“暖气病”?赵金岭给出五条建议:一要控制好室内温度和湿度。要想远离“暖气病”,就要从家居环境着手,其中很重要的一点就是保持适宜的室内温度和湿度。赵金岭认为,应将室温控制在18℃至24℃之间,湿度在50%至60%之间为宜。倘若室内温度过高,则会干扰人的散热功能;如果散热不良,就易刺激体温升高、血管扩张、脉搏加快、心率加速。保持湿度最直接的方法就是人工加湿,如往地面洒水、使用加湿器、在暖气片上放盆水等。同时,可在室内养些绿色植物,有助于调节室内空气湿度。二要经常开窗通风。封闭干燥的室内环境是“暖气病”的罪魁祸首。赵金岭指出,室内空气流通不佳,易使空气中存留大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,加上室温过高,很容易带来“暖气病”。因此,

冬天应经常开窗通风,在空气质量良好的情况下,每天不少于两次,保证室内空气新鲜,但要注意避免对流风,每次开窗时间不少于10分钟。三要多吞咽津液。赵金岭教授的方法是:每日晨起,微闭口唇,舌抵上腭,当嘴里唾液增加到一定量时,随意念将其缓慢吞下,反复3至4次。唾沫充肺,人的皮肤就饱满、滋润。现代医学证实,唾液中含有免疫球蛋白、氨基酸等,这些物质能参与机体新陈代谢和生长发育,增强免疫功能。四要多补充水分。高温低湿环境会带走人体更多水分。赵金岭表示,在暖气房中,应该注意养成规律饮水的习惯,多吃含有水分较多的水果和蔬菜,可以起到润肺止咳、润肠通便的作用。五要保证充足的睡眠、乐观的情绪,减少心理压力,以增强机体的抵抗力。赵金岭表示,供暖期间,经常按揉照海穴、太溪穴、三阴交穴,可达到滋阴、润肺燥的目的,有效缓解内燥引起的不适感。



服务百姓  
关爱健康

## 温热病与卫气营血辨证

本报记者 孙阁河

在中华传统医学的宝库中,关于温热病与卫气营血辨证的论述无疑是一朵奇葩。只是由于它们理论体系的形成和完善相对较晚,虽然中医专家都对其耳熟能详,但是许多爱好中医的普通群众对其不甚了了。昨日,记者采访了市中医院急诊科主任张军锋,请他谈谈这方面的知识。

张军锋介绍,温热病是中医的术语之一,一般情况下,中医把感染性热性病统称为温热病。古代对于热病多用温病概括,后人则认为热病轻的为温、重的为热,但实质上是相同的,所以温与热往往互称,又统称为温热病。其发病特点是起病急、发展快、变化多,初起时多见热象偏盛,而且容易化燥伤

阴。常见的感冒、麻疹、肺炎、流脑、乙脑等传染病、流行病,在中医看来都属于该病范畴。另外,温热病又分风温、春温、湿温、暑温、冬温等。对于温热病,中医多按卫气营血来辨证论治。

张军锋介绍,说到温热病与卫气营血辨证,就不得不提到一个人,就是清朝的中医大家叶天士。叶天士出身中医世家,自幼聪慧过人,悬壶行医后,名盛天下,被誉为“天医星”。当时,尽管温病这一名称在《黄帝内经》中就有,但关于温病的病因、病机和治疗缺乏系统的论述。另外,温病与伤寒虽然同属于外感疾病,但温病的治疗方法被归于《伤寒论》的六经辨证体系中,并没有单

独的论述。叶天士经过多年的临床实践,上承《黄帝内经》和张仲景、刘完素、吴又可等诸家之说,不断探索和创新,并大胆脱离《伤寒论》六经论治的思路,另辟蹊径,把温病概括为卫、气、营、血四个阶段,依照《黄帝内经》中的相关理论,创立完善了卫气营血辨证论治体系。后来,叶天士的学生顾景文将他口述的记录整理成《温热论》,另一个学生华云岫将他的病案整理成《临证指南医案》。《温热论》和《临证指南医案》系统记载了叶天士在温病学方面的成就,为温病学说体系的建立奠定了基础。

张军锋介绍,卫气营血辨证将外感温热病发展过程中所反映的不同病理阶段,分为卫

分证、气分证、营分证、血分证四类,用以说明病位的浅深、病情的轻重和传变的规律,并指导临床治疗。也就是说,温热病邪由卫分、气分、营分、血分四个阶段不断深入,病情就会逐渐加重。从病变部位而言,卫分证主表,邪在肺与皮毛;气分证主里,病在胸、膈、胃、肠、胆等脏腑;营分证邪热入于心营,病在心与包络;血分证则邪热已深入心、肝、肾,重在耗血、动血。《叶香岩外感温热篇》说:“温邪上受,首先犯肺,逆传心包,肺主气属卫,心主血属营。”叶香岩就是叶天士,香岩是他的号,希望更多的人能了解这样的中医大家,有更多的人传承中医文化。



扫二维码  
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

## 专家教你如何科学坐月子

本报记者 孙阁河

坐月子能不能洗澡?能不能运动?能不能多吃鸡蛋?昨日,一位读者致电本刊热线,咨询坐月子的事情,她说母亲和婆婆两人叮嘱坐月子的事项很多,但相互矛盾,不知道该听谁的,想让记者帮忙问问专业人士。昨日,记者采访了马村区人民医院综合服务部主任、妇产科主管护师王雅莲,请她科普一下这方面的知识。

王雅莲解释,坐月子在医学上称为产褥期,是分娩后身体恢复所需要的一段时间,通常为6周(42天),但实际生活中,产妇都是在一个月左右就开始与正常人一样生活了。现在,像这样在老观念和医学之间左右为难、

不知道该如何正确度过这段特殊时期的产妇很多。其实,因为每个人的体质、生活习惯、所接受的教育程度以及地域差异等不一样,产褥期的护理也存在着很大的差异。

王雅莲介绍,在人们的传统观念中,对如何坐月子还是有很多误区的。误区一:淡月子。老人的传统经验认为,坐月子的前几天,产妇饭菜中不应该放盐,否则会影响母乳产量。其实这是不对的,因为不吃盐会使产妇浑身乏力,提不起精神,甚至会患上低钠综合征。正确的做法是,饭菜可以适当清淡,也可以正常饮食,但不能一点盐不加。另外,产后一周内可吃清淡易消

化食物,后三周可增加蛋白类食物;时令水果可温水加热后食用。误区二:懒月子。传统经验认为,产妇不能经常下地,要静养才对,甚至是吃饭都不让下床,而是端到跟前。正确的做法是,顺产的产妇当天即可下床走动,但记得动作幅度不能过大。若是剖宫产,手术两天之后要下床活动,但是每天要保证足够的睡眠时间,根据体力适当进行活动,不要做重体力劳动、不提重物。误区三:闷月子。按照以前留下的传统习惯,产妇不得见风。因此,即使是在炎热的夏季,产妇也要穿着长衣长裤、戴帽子,同时将房间门关死,不留缝隙,以免通风。正确的做法

是,产妇的房间最好能定时通风换气,但产妇和新生儿避免在风口处,防止受凉。月子室内温度以22℃至26℃最佳,避免和室外温差过大。每日最少开窗通风两次,每次30分钟。误区四:脏月子。有些老人认为,坐月子期间要不洗头、不洗澡、不刷牙,否则就会落下月子病。正确的做法是,一般情况下,产后一周就可以洗澡,但最好是采用淋浴,且每次洗澡时间要短,尽量在10分钟内洗完。刷牙可在产后第二天开始,但不能用冷水刷牙漱口。科学坐月子提倡洗澡、洗头,避免出汗过多不舒适或产褥感染。产后一周可根据自身恢复情况洗澡、洗头,时

间不宜过长,避免着凉,不能盆浴。误区五:蛋月子。就是坐月子期间吃越多鸡蛋越好。这是不科学的,产妇一定要确保营养均衡,每天食用鸡蛋两三个就可以。

王雅莲提醒,产妇一定要了解恶露方面的知识。正常情况下,恶露持续时间为4~6周。血性恶露3~4天,量为平常月经量。浆液性恶露持续10天,血色伴分泌物。白色恶露持续3周,分泌物增多,血量逐渐变少。恶露会受产妇活动量和哺乳频次影响。42天恶露干净后需要进行产后复查,42天内禁房事,剖宫产至少避孕3年。