

# 出了空调房需在阴凉地待会

进入中伏以来,合肥的气温节节攀升,一度逼近历史最高值,炎热的夏天,很多人自然而然地选择躲进了空调房,享受空调带来的凉爽,但是,长期待在空调房就真的好吗?来看省针灸医院康复二科主任、副主任医师李飞怎么说。

■唐何勇 王津淼 记者 李皖婷 文/图

## 释惑:到底什么是“空调病”?

“长时间在空调环境下工作学习的人,因空间相对密闭,空气不流通,且室内外温差较大,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状。”

李飞介绍,室内空气不流通还会滋生致病微生物,产生皮肤过敏的症状,这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。一般来说,易患空调病的主要是老人、儿童和妇女。

## 建议:

### 预防“空调病”,你最好这样做

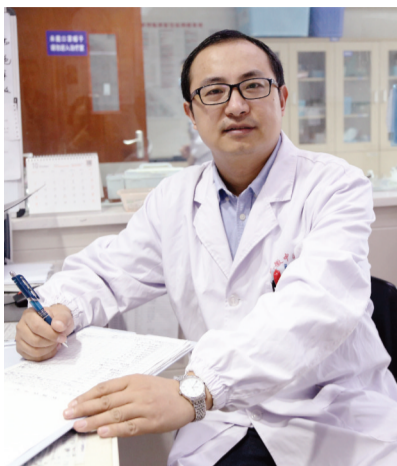
中医养生学认为,预防空调病的产生首先要学会护阳气。由于使用空调一般均在夏季,根据“春夏养阳”的道理,夏日要注意阳气的充实。如不要常吃冷饮,以免损伤脾胃阳气;又如夏日过性生活,要有节,因为“房劳伤肾”,而肾为一身阳气之根。

由于空调病的病变部位主要有肺,故平素要加强对自己的肺脏的保健,中医学认为“悲忧伤肺”,所以一定要保持精神上的愉快。

此外,还要注意通经脉。由于空调病常致四肢不温、经络不通,故常在空调房间呆的人应多吃一些能通经脉的食物和药品,如桃仁、山楂、红花、红景天、当归丸等。

## 提醒:从空调房出来最好先在阴凉地待会

李飞特别提醒,使用空调必须注意通风,每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。



名医简介:李飞,康复二病区副主任(主持工作)。擅长针灸结合现代康复技术治疗神经系统疾病和病症,如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

从空调环境中外出,应当先在阴凉的地方活动片刻,身体适应后再到太阳光下活动;若长期在空调室内者,应该到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢。

空调室温和室外自然温度不宜过大,以不超过5℃为宜,夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前适度的户外活动,有利于促进血液循环,预防空调病。

在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样降温太快,很容易发病。

李飞建议,应经常保持皮肤的清洁卫生,这是由于经常出入空调环境,冷热突变,皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故应常常洗澡,以保持皮肤清洁。

特别注意不要在静止的车内开放空调,以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生意外,即一氧化碳中毒。

如果在空调房呆久了出现感冒发热、肺炎、口眼歪斜时,就要及时请医生诊断治疗。

## 踢毽子好处多 糖尿病人多参与

傍晚的合肥市全民健身广场,正在踢毽子的“毽友”们三五人一拨,十来平方米的一小块地方,八九拨人互不干扰,彩色的羽毛球毽和着笑声在人群中起起落落。

毽球,又称毽子,是一项不折不扣的草根运动,因其场地要求低、活动方便、老少咸宜,而深受市民喜爱。那么,怎么才能踢好毽球?毽球运动对于健身又有哪些好处呢?市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。■记者 江锐

## 毽球健身好处多

陈炜告诉记者,毽球对锻炼身体非常好,各种动作可以舒展身体。“青少年在课间踢踢毽子,有助于消除大脑疲劳,精神饱满地继续下节课的学习。对有一定活动能力的中老年人来说,踢毽子可促进身体血液循环,增强神经与肌肉的联系,是很好的健身方法。

从运动的角度看,踢毽子可以当做一项全身运动,因为在踢毽子的过程中,需要做一些盘、磕、拐、蹦、转等动作,踢毽子可以锻炼身体的脚、腿、腰、颈、眼等部位。

踢毽子可以提高人的关节柔韧性和身体的灵活性,在踢毽子的过程中,对技术和动作都有相应的要求,要求毽子在踢的过程中不能落地,动作须在瞬间完成,运动中大脑要高度集中,做到身心合一,踢毽子可以让人身心变得舒畅。

踢毽子特别适合糖尿病患者。踢毽子过程中,腿部、脚部的运用较多,这样有助带动全身的血液循环,从而调节身体健康。踢毽子对颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等疾病的患者能起到缓解病情的作用。

## 常见踢法有四种

踢毽子最常见的方法有四种:盘踢、磕踢、拐踢、绷踢。

1.盘踢。一腿站立支撑,另一腿屈膝外展,向内向上摆小腿,用踝关节内侧踢毽,等毽子落到膝盖以下位置时,抬脚再次踢起,可单脚持续踢,也可双脚轮流踢。盘踢是踢毽入门的基础。

2.磕踢。自然放松站立,用手抛起毽子,然后提起大腿用膝关节将毽子磕起,注意小腿自然下垂,大腿不要外张或里扣。刚开始可以用手接毽,辅助练习,熟练后即可以磕踢、盘踢交替进行。磕踢特别适用于毽子下落时距离身体很近的情况,是盘踢的有益补充。

3.拐踢。大腿放松,小腿发力向身体后斜上方摆动,用踝关节外侧踢毽。当毽子距离身体较远时,可以抬起大腿去接踢。这种踢法能够照顾到身体外侧和斜后方很大范围。

4.绷踢。大腿向前抬起,上身微微前倾,小腿向前摆动,髋关节、膝关节放松,在踢毽子的一刹那踝关节发力将毽勾起。绷踢的发力可高可低。

## 娱乐方法也很多

陈炜介绍,踢毽子除了可以作为一项体育运动之外,它还可以当做是一项娱乐游戏项目,老少皆宜。

踢毽子可以自己一个人踢,综合使用各种踢法进行计数;也可组织多人一起踢,比如其中的一种叫做“走毽”,所有的人都围在一起,一人一脚地将毽球传动,在锻炼身体的同时,也可增进人与人之间的感情交流。几位朋友围成一圈互相传踢;当人数达到六七人甚至以上时,就有必要选出一位技术高超的踢毽爱好者,请他站在场地中央,不断接毽并向外围传踢。既锻炼了身体,又增进了友谊,不失为一举两得的健身项目。

## 养阴扶阳、健脾和胃、清心养心……

# 老中医提醒:夏季养生要掌握三个原则

“暑”和“湿”是夏季的主要特点,蒸桑拿一样的天气里,安徽省中医院主任医师施卫兵提醒大家,做好夏季养生切记要掌握三个原则。

■陈小飞 记者 李皖婷

## 原则一:养阴扶阳

“养阴扶阳”,是这个季节的气候特点决定的。夏季的特点是:暑+湿。在传统中医看来,都是“邪气”,但两者的性质却截然相反。

暑属于“阳邪”,易损耗人的津液,导致人体产生“热变”,我们常用的方法是避暑、养阴、生津。湿属于“阴邪”,特点是下行,比较重,比较浊。湿气一重,人体比较容易受影响的器官就是属土的脾。脾脏被困,肠胃就不舒服,于是出现肚子胀、不想吃饭、大便不成形、四肢有时候冰凉……所以,这个时候也需要扶阳,比如服用温阳化湿的五苓散之类。

## 原则二:健脾和胃

这个原则也是由夏季的特殊天气造就的。夏天,人们大量喝水,脾胃运化水谷、水湿的工作量大增加;体力消耗大,也需要脾胃有个良好的精神状态。在这种情况下,把脾胃保养好,就十分重要。

施卫兵推荐了几种健脾和胃的办法:适当吃一些带有刺激性的调味品,比如辣椒、香菜、大蒜、醋、姜、葱,另外,苦瓜也可以多吃点;多喝粥,冰镇冷饮食用时要有度,不能贪图一时之快伤了脾胃;还可以按摩腹部(饱食和饥饿时不要按摩)和一些穴位,比如位于膝盖斜下方的足三里穴。

## 原则三:清心养心

夏季在五行上与火对应,在五脏上与心对应。而这个季节,也是心脏负荷最大的季节。赤日炎炎,人体血液流动加快,心脏的工作量增大。这种天气还容易让人心火亢奋,应“清泻”“心火”。

“清泻”“心火”首先要学会避暑,天既然热了,就少到人多的地方。其次,保证充足的睡眠,学会睡“子午觉”,就是子时(23:00)之前必须入眠,午时(11:00~13:00)再补一觉。另外,可以吃一些清凉的食品,比如莲子粥、百合粥、绿豆汤、赤豆汤等。

此外,专家还提醒广大市民,要注意流行性乙型脑炎、中暑、腹泻与痢疾等夏季多发性疾病的预防。预防可以用一句话来概括:外界干净,内部清气。外界干净,就是保持饮食卫生,注意避暑,创造一个“干净”的外部小气候;内部清气,就是脾胃、心、肺功能运转良好,能抵御外部邪气。达到这两点,自然可以安度夏天。