



穿着贪凉,当心引病上身!

天热,人们喜欢在有空调的室内办公、学习、生活,许多人为了通风还在空调房里开电扇,可随之而来的空调腿病、腰背脊椎疼痛、胃痛、痛经等却屡屡袭人。也有不少女士为了追求凉快,穿吊带衫、短裙等,甚至有男士打赤膊,而光脚穿鞋、踩人字拖也成了一些人热天里的选择。殊不知,这种贪凉行为可能引发多种疾病,促使老年病年轻化。穿着贪凉,会引起哪些疾病呢?我们又该如何防范?本期健康周刊就为你梳理一下贪凉引起的几种病。

蔡富根/整理

■ 贪凉部位:肩膀

贪凉表现: 吊带衫

贪凉后果: 肩周炎

不少喜欢穿吊带背心的女士常有肩膀酸痛的感觉,肩膀反复受凉会导致肌肉水肿、损伤和粘连,若不注意保护和锻炼,年纪越大粘连越厉害。

肩周炎俗称“五十肩”,是一种常见于50岁左右的老年病,当今因为空调普及,此病有明显提早患病趋向。很多女性年轻时如果不注意肩膀保暖,也容易患上此病。

穿吊带衫吹空调、背单肩包不换边、伏案工作或长时间维持同一姿势视屏,都会导致肩部肌肉供血不足,进而发生水肿、粘连。

肩周炎归属于中医学的肩凝症、漏肩风范畴,病因病机为年老体虚、气血不足,受风寒后正气下降,外加慢性劳损,使肩部气血瘀滞,复感风寒湿邪,以致肩部气血凝滞所致。有人也称其为冻结肩,在肩前、肩后或肩外侧可摸到压痛点。



防治措施

平时应注意肩部不要受风湿侵袭,更要防止肩部外伤,不要用力过猛地抬举重物,以免引起肩周痛。

经常有规律地活动上臂,可侧立在墙边,将患侧朝着墙,将手指在墙上慢慢向上爬行,逐渐加强肩关节的运动;或在高处装一个滑轮,用绳子穿过,用手拉住绳的两端,用健侧拉起患侧的肢体进行锻炼。此法能治疗肩痛,也是预防肩痛发生的有效方法之一。

女性朋友在空调间穿吊带衫时不妨加一件薄薄的小披肩,能有效御寒保暖。吊带衫尽量选择双肩的,后颈系带式吊带更易让颈椎受累。

■ 贪凉部位:腿

贪凉表现: 短裤或超短裙

贪凉后果: 膝关节疼痛

每年到了天热的时候,膝关节疼痛患者明显增多。调查病因发现,80%是因为在开空调的低温室内工作、学习和生活时间过长,膝关节受寒冷刺激而导致滑膜炎、滑囊炎和膝关节炎等疾病。

在这些患“空调腿”的患者中,有1/3是18至30岁的青年人,2/3是45岁以上的中老年人,其中还有不少是旧病复发。室内开启空调后,地面水平温度最低,人的双腿长期处于地面低温中,加之夏季多着短装,暴露在外的双膝容易受寒凉刺激。



防治措施

为预防“空调腿”病,尽量不要长时间在空调房内。

如因工作原因不能离开低温空间,最好穿透气的长裤、丝袜等保护膝关节、脚底心。短裤短裙在公共场所容易接触细菌,也不利于隐私部位健康,建议最好不要在公共场所或者人多的地方经常穿。

■ 贪凉部位:肚脐

贪凉表现: 露脐装

贪凉后果: 慢性胃病

中医称肚脐为神阙或脐中穴,它既是重要的穴位,也是人体对外界抵抗力最薄弱的部位。

夏秋邪湿之气较盛,如不加以护卫,病邪就会由此侵入体内而引发疾病。穿露脐装时由于腰腹部裸露,出入空调场所容易受冷热刺激引起胃肠功能紊乱,导致病菌入侵,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道系统疾病。

脐部周围是带脉巡行的部位,带脉最怕冷。穿露脐装过久,因贪凉而长时间吹空调等都会导致带脉受寒而引来各种妇科疾病。



防治措施

早、晚天气较凉爽时或者阴雨天气温较低时,最好不穿露脐装。

电扇、空调的凉风不要正对脐部猛吹。

穿露脐装骑车时,车速不宜太快。

穿露脐装时,由于脐周部位裸露,因缺少衣着保护,往往容易遭到意外损伤,如烫伤、擦伤、划伤等。因而,日常起居或工作中要小心,动作幅度不宜过大过猛,避免脐部意外受伤。

■ 贪凉部位:脚

贪凉表现: 光脚穿鞋,长期穿拖鞋、凉鞋

贪凉后果: 足部皮肤病、腰腿痛、关节炎

到了炎热季节,不少人的双脚本就容易出汗,如果不穿袜子直接穿鞋,会使脚上的皮肤直接与汗液亲密接触。一般的帆布鞋、运动鞋、板鞋等休闲鞋透气性有限,细菌、真菌在充满汗液的鞋与脚之间繁殖,更容易引起足部疾病,如脚气、细菌感染等,甚至出现皮肤发红、糜烂、起水疱等症状。

中医俗语,寒从脚下起。脚对头而言属阴,阳气偏少。脚远离心脏,血液供应不足,长时间下垂,循环不畅,皮下脂肪层薄,保温性能差。

脚一旦受凉,便通过神经反射,引起上呼吸道粘膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,以致隐藏在鼻咽部的病毒、病菌趁机大量繁殖,容易使人发生感冒或使哮喘、气管炎、胃肠病、关节炎、腰腿痛、痛经等旧疾复发。

长此以往,还容易导致血管舒张功能失调,诱发肢端动脉痉挛、关节炎和风湿性等疾病。此外,脚部温度过低还容易引起胃痛、腹痛、腰痛、静脉曲张、冠心病等疾病。



防治措施

尽量不要光脚穿凉鞋,减少穿拖鞋、凉鞋的时间;尤其是皮肤易过敏者,最好选择吸汗效果好的薄棉袜,保持经常换洗。

需要多准备几双鞋,轮换着穿,不穿时把鞋子放在通风处晾晒,保持鞋内干燥。

睡前温水泡脚,也可改善腰腿痛症状。

来源:《文汇报》《生命时报》