



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心主治医师 张思彬

【夏季常见呼吸道疾病盘点】

空调病 空调吹出的冷风让室内外温差过大，冷空气刺激呼吸道，导致黏膜血管收缩，降低呼吸道的抵抗力。同时，空调滤网如果长期不清洗，会滋生大量细菌、霉菌和尘螨，随着冷风在室内循环，被吸入人体后容易引发呼吸道感染，出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等类似感冒的症状。

病毒性咽炎、喉炎 夏季人体出汗多，水分流失快，加上睡眠质量可能受高温影响变差，免疫力会有所下降。此时，鼻病

毒、腺病毒等病毒就容易乘虚而入，引发病毒性咽炎、喉炎。患者会感觉咽喉部灼热、疼痛，声音嘶哑，还可能伴有发热、乏力等全身症状。

过敏性鼻炎 夏季花粉、尘螨、霉菌等过敏原大量滋生。花粉随风飘散，尘螨在潮湿的环境中快速繁殖，霉菌在高温高湿的条件下肆意生长，过敏体质的人群接触到这些过敏原后，鼻腔黏膜会出现过度免疫反应，引发鼻痒、连续打喷嚏、大量清水样鼻涕等过敏性鼻炎症状。

【夏季呼吸道防护全攻略】

空调使用有讲究

控制温差 室内外温差不宜超过5-7℃，空调温度设置在26℃左右较为适宜，既能保持凉爽，又能减少与外界环境的温差刺激。

定期清洁 每月至少清洗一次空调滤网，可使用专用的空调清洁剂，彻底清除灰尘、细菌和过敏原，让吹出的风更干净健康。

适时通风 不要长时间紧闭门窗吹空调，每隔2-3小时开窗通风15-20分钟，保持室内空气新鲜流通。

增强免疫力是关键

合理饮食 多吃富含维生素

C的新鲜水果，如橙子、柠檬、草莓等，以及富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼类等，为身体补充营养，提高免疫力。同时，要注意饮食清淡，避免过多食用辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重肠胃负担，影响身体的免疫功能。

规律作息 保证充足的睡眠，每天尽量在23点前入睡，睡眠时间不少于7小时。良好的睡眠有助于身体各器官的修复和调整，增强免疫力。此外，要避免熬夜和过度劳累，让身体得到充分的休息。

适度运动 选择清晨或傍晚天气较为凉爽的时间段进行运动，如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体的抵抗力，但要注意避免过度运动，防止身体过



于疲劳。

个人卫生不能忘

勤洗手 外出回家、饭前便后、接触公共物品后，要用流动的水和肥皂（或洗手液）洗手，按照七步洗手法认真揉搓双手，时间不少于20秒，有效清除手上的病菌。

注意咳嗽礼仪 咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或手肘捂住口鼻，避免飞沫传播病菌。如果没有纸巾，也不要直接用手捂，以免手上沾染病菌，触摸其他物品时造成传播。

避免共用个人物品 不与他人共用毛巾、水杯、餐具等个人物品，防止交叉感染。

【出现症状及时应对】

如果出现咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕等呼吸道不适症状，不要自行盲目用药。症状较轻时，可以先通过多喝水、多休息、保持室内空气湿润等方式缓解。如果症状持续不缓解或加重，如出现高热、呼吸困难、剧烈咳嗽等，应及时就医，明确病因，在

医生的指导下进行规范治疗。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

汛期露营要注意这些事

□本报记者 周美玉

暑期，不少人选择到户外露营，但夏季极端天气多发。野外河边、浅滩这些“清凉地”，可能过几个小时就变成危险的“山洪暴发地”。大兴区消防救援支队提醒市民游客，对于缺乏户外经验的普通人而言，露营绝非说走就走的旅行，切不可盲目尝试。

当前正值汛期，强降雨、雷电、山洪等灾害风险增加，在户外游玩、露营时，市民游客一定要注意，出行前通过气象部门官网、手机APP等权威渠道，及时了解露营地及周边地区的天气预报、地质灾害预警信息。若发布大风、暴雨、山洪、泥石流等预警，请勿前往山区、河道、低洼地带露营；已在露营的游客，需听从属地管理部门指挥，及时撤离。

选址应避开河道、水库下

游、山体陡坡、悬崖下方等危险地段，不擅自在河滩、溪流边扎营，警惕水位突然上涨。尽量选择在地势高、地面平坦坚固、背风的地方停留。优先选择功能完善的正规营地露营，不盲目跟风挑战“网红野生路线”，不深入未开发区域。

大兴区消防救援支队相关负责人建议市民游客随身携带救生衣、手电筒、急救包等应急物资。提前告知亲友行程安排，保持通讯设备电量充足。做好防范措施，如遇突发险情立即拨打110、119、120等紧急救援电话，并在安全地带等待救援。

7月1日，北京市地方标准《帐篷露营地设施与服务规范》实施，涵盖了选址安全、设施安全、防汛安全与应急安全等，大兴区消防救援支队提醒市民群众可以关注参考。

夏季失眠和“空调病”困扰这样除

中医认为，“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

建议晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位3分钟，可帮助散热、防止头晕。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

建议洗完衣服马上晾



如果衣服长期晾不干或洗完没有及时取出晾晒，持续的潮湿环境会给奥斯陆莫拉菌提供特别好的滋生环境。奥斯陆莫拉菌会产生异味。另外，空气比较潮湿时，衣服不容易干，如果衣物之间又挨得紧密，空气不流通，衣物易发霉酸腐，产生异味。

中西医都建议伏天吃姜



俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，中医认为，姜性辛温，能温中散寒，有助排出身体因空调、冷饮带来的寒湿，还能升发阳气，促进脾胃消化。现代医学研究发现，姜辣素能促进血液循环，提升身体基础代谢率，加速汗液分泌，散热解暑，还能刺激肠道蠕动，抗菌抗炎。

红灯

不建议将鸡蛋清洗后存放



鸡蛋清洗后再存放，可能导致细菌性食物中毒。鸡蛋的蛋壳上有数千个微小气孔，表面覆盖了一层天然保护膜（壳胶膜）。用力摩擦或用水浸泡鸡蛋，会破坏这层保护膜，水顺着气孔进入蛋内，给细菌打开入侵通道。如果觉得鸡蛋太脏，可用清水浸湿毛巾轻轻擦拭，去除蛋壳表面的鸡屎和血迹，确保表面干燥。

容易生气是该休息的信号



睡眠具有很强的生物节律性，也就是生物钟，可以平衡各种神经递质和激素代谢。经常熬夜或睡眠差会干扰神经递质的分泌节律和动态平衡，这会使愤怒、烦躁等负面情绪更易出现；同时缺乏会让身体进入防御状态，让人变成一个“小炮仗”，一点就着。