



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。



## 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,促进机体排汗散热。

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;同时缺觉会让身体进入防御状态,让人变成一个“小炮仗”,一点就着。