

咳嗽头晕乏力 当心得得了“空调病”

进入三伏，天气格外闷热难耐，许多市民都会选择打开空调清凉一下，有的人甚至一天到晚都呆在空调房里。殊不知，长时间吹空调，轻者会出现咳嗽、鼻塞、口干等不适，严重时还会出现四肢乏力、肌肉关节酸痛，甚至引发面瘫等症状。十堰市中医医院中医专家孟彪提醒市民，不要过度依赖空调，当心患上“空调病”。

■文、图/记者 徐国文 特约记者 郑石
实习生 夏铎雨



孟彪为“空调病”患者把脉。

市民得了“空调病”而不知

42岁的张先生是城区一单位的办公室职员，入伏以来，他一直觉得自己的身体状态不好，早上起床身体沉重、关节酸痛、容易感冒。为此，他到城区一家医院的呼吸内科就诊，治疗数天后，他的感冒症状消失了，可关节酸痛、身体沉重的情况没有缓解。

近期，张先生在熟人的介绍下，来到十堰市中医医院风湿科就诊，风湿科主任孟彪接诊了他。“检查发现，张先生患上的是典型的空调病，只是他自己不知道。”孟彪说，最初，张先生以为身体沉重、关节酸痛是因为感冒引起的，并没有往“空调病”上考虑。

考虑张先生平时工作比较繁忙，孟彪辨证施治，开好中药处方，制成中药颗粒，便于携带服用，同时辅以中医

特色疗法——督脉灸为他治疗。经过一段时间的治疗，张先生身体沉重、四肢乏力的不适症状逐渐缓解，目前身体状况良好。

孟彪告诉记者，许多人夏季出现咳嗽、发烧、浑身无力等症状后，认为可能是感冒引起的，没有从根本上找出病因，最终导致治疗效果不是很好。其实，这些不适症状多数是长期吹空调引起的。

夜晚长时间吹空调易得病

为什么长期吹空调容易得病呢？孟彪介绍，夏季，室外气温最接近人体的温度，人体表面的毛孔张开，然而空调吹出来的寒气顺着人体张开的毛孔侵入体内，导致人体受凉，从而出现各种不适症状。

“晚上睡觉最容易患上空调病。”

孟彪表示，中医表明，人体体表的温度靠“卫气”维持，“卫气”的作用是保护人体基表，避免寒邪、凉气入侵。夜晚睡觉时，“卫气”入里，人体抵抗能力降低。这种情况下，一直吹空调非常容易遭受寒气侵袭，造成早起时出现关节酸痛、感冒等情况，严重者甚至会患上风湿、面瘫等疾病。

孟彪提醒，只要不是天气太热，最好不要长时间使用空调，更不宜通宵开空调睡觉。同时，房间尽量保持通风，空调温度不要调得过低，不要让冷气直接吹向身体，以免寒气入体。

可以喝姜汤防“空调病”

夏季，当人们从室外走进空调房时，毛孔会因受冷而闭塞，尤其是出汗的人，汗出到一半，就把湿气和邪气关在皮肤内，容易出现流清鼻涕、怕风、

头痛等症状。夏季该出汗时就应该出汗，只要不是在烈日下暴晒中暑就行，出汗后还应及时补充水分。

孟彪提醒，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。夏季，处在空调环境中的人们应该经常喝点姜汤，可有效防治“空调病”，而姜汤最好在早上服用。

中医治疗“空调病”效果好

孟彪介绍，做好以下几点，就可以远离“空调病”。夏季，市民可以早起练八段锦、太极拳等增强体质，提高机体抵抗力。同时，夜晚少吃烧烤之类的食物，避免身体出现内热，导致毛孔张开受凉。日常饮食尽量清淡，多吃常温的西瓜、绿豆汤等消暑食物。

市民如果发现自身症状严重时，应及时到医院就诊，查明病因。中医讲究辨证施治，根据个体差异治疗，从根本上解决问题。例如像市民张先生这种情况，火针、督脉灸、中药、伏贴等中医疗法有很好的效果，特别是督脉灸疗法可以温补督脉，通过强壮真元、调和阴阳、温通气血而治疗疾病，具有传统灸法所没有的优势。

专家简介

孟彪，主任医师，湖北中医药大学兼职教授，硕士研究生导师，第四批全国中医优秀人才，十堰市名中医，十堰市技术能手，十堰五一劳动奖章获得者，十堰市中医经典大赛冠军，湖北省中医药学会风湿病学会常务委员、肾病学会委员，《风湿病与关节炎》杂志编委。

讲文明 树新风 公益广告·未成年人暑期安全篇



呵护今天的少年 成就明天的栋梁