

炎夏莫让空调损阳气

古人云：人法地，地法天，天法道，道法自然。虽然现如今空调早已成为人们夏季必备的“解暑神器”，但其毕竟不能等同于自然状态，长期处于空调环境，对人体健康产生的危害远超人们的预期。

专家表示，“空调病”已成为夏季常见疾病，且发病率呈逐年升高趋势，但其并非不可预防。只要顺应自然变化，适量运动，做好保暖护膝等措施，一样能让您在炎炎夏日过得既舒适又健康。

夏季常生病 空调罪难逃

转眼已进入 8 月，持续高温让人们无论是在工作场所还是家中，都越来越离不开空调。室外汗流浹背，室内温度骤降，空气流通不畅，打喷嚏、头晕头痛、四肢冰冷、困倦乏力、咽喉肿痛、皮疹等一系列问题随之而来。而作为长期处于空调环境的特定人群，“空调病”已成为多数白领夏季的一大健康困扰。

空调病，顾名思义，即夏季空调环境所致的疾病。长期处于空调环境中，易使人产生鼻塞流涕、头痛喷嚏、腹泻怕冷、困倦乏力等类似感冒的症状。相关数据表明，空气湿度在 50%~60% 时人体感觉最舒适，夜晚休息时，由于人体各组织的机能处于半停滞状态，人体放松，消耗的能量最低，此时，空气湿度保持在 60%~70% 时舒适度最高。而空调作为功能强大的空气抽湿机，在夏季制冷给人们带来凉爽感觉的同时，也会产生大量的冷凝水，这些冷凝水来自空调房间这个有限空间的空气内，这样就会使室内的空气变得越来越干燥。空调长时间开放，空气干燥且不流通，人久居期间就容易出现头晕疲乏、咽喉肿痛、工作效率低下等症状。

不少白领女性出于工作需要常在长时间使用空调的情况下穿着短裙，导致下肢膝关节疼痛问题突出，四肢冰冷、肩颈酸痛、关节不适也是白领女性常见的困扰。而长时间处于低温环境导致的气损，会引起月经失调和痛经，这也是如今女性不孕症越来越高发的原因之一。更有部分患者，从外部高温环境突然进入低温空调房，导致周身长出荨麻疹，所以夏季皮肤病发病率上升，空调实也罪责难逃。

顺时而为 夏季养阳

“我们从中医和人体生长角度谈夏季保健，首先就是要顺应自然。”内科专家高洁建议，要保持健康，需做到顺应四时变化，即“春夏养阳，秋冬养阴”。按照自然规律，春夏是人体阳气生发的时节，而秋冬季节阳气渐趋潜藏。在阳气最旺的夏季，人体活动最为旺盛，此时可以适度增加活动量以保养阳气，“夜卧早起”。

“阳气”又与人们常识中的“上火”有着根本的区别。高洁谈到，有些人喜好吃凉性食物，应警惕上火。而与之不同的是，人体的阳气在四季乃至一天里发生着有规律的起伏变化。例如，常见的咽喉疼痛和口腔溃疡症状，往往就不是因为“上火”，而是“阳气”生发至一定程度潜降不足所致，此时，如果盲目使用寒凉药物或生冷食物将“阳气”折损，会影响气血的流通，反而无益。

其次是注意“形神兼备”和“动静结合”。炎炎夏日需心静，但正所谓“养生莫善于动”，夏日的大忌是久待空调房，长时间静坐不动。事实上，适量的运动不仅顺应了气血生发的自然规律，也能避免空调环境带来的一系列健康危害。

此外，夏季养生要特别注意调养脾胃。夏季高温，人们容易贪食冷饮冰品，这其实是对脾胃有着较大的损伤，易导致气血衰败。气血沸腾，肺、肝脏等功能处于活跃状态，马上受凉之后，也会损伤人体的阳气。

益气养血 安然度夏

说起“空调病”，不少白领谈之色变，认为虽然其危害颇多，但由于工作环境限制，这种夏季亚健康的状态其实防不胜防，实在难以克服。事实上，哪怕不能改变空调环境，白领们也完全能从细处着手，做好保健工作，工作健康两不误。

据高洁介绍，空调温度与室外温度保持 5~7℃ 的温差最为合适，所以在空调房内，白领们可以调节空调温度，控制温差以缓解身体不适感。如无法个人调控空调温度，可在进空调房前先待在温度不太低的走廊等地等待汗止，让身体有一段过渡适应期，其后再缓缓步入空调房。否则大汗淋漓时毛孔舒张，突然进入低温环境，容易让寒气乘虚而入。

在空气流通不畅的空调房不能久待，白领们可根据环境灵活变通，如在中午休息时间多走出办公室，适量活动，出汗排毒，不仅能促进空气交换，劳逸结合，也有助于保持心情愉悦。

有膝关节疼痛困扰的白领女性应注意增添衣物，做好膝部保暖。可在穿着短裙时搭配丝袜保暖，或带上披肩或护膝。在干燥的空调房内，谨记多喝热水，远离冷饮，少食寒凉（温度和性质偏凉的食物），慎一味服用凉药。高洁建议，如已经出现“空调病”相关症状，可在平时采取一些针对性措施。药食配合，可益气养血，补脾益肾。如散风寒的食物有生姜、芫荽、白萝卜，补血的有阿胶、熟地、大枣等。

另外，可用简单的医疗手段进行治疗。平时常对膝部进行热敷有助于疏通气血、活动经脉；针灸也是温通经脉行之有效的方法；而辅助药物如补益类药物复方阿胶浆，空腹可食，早晨阳气生发时服用最佳。（李劼）

