

待在空調房 勤做六件事

外熱內冷，這可不是在形容人的個性，而是夏天室內外溫度的真實寫照。炙熱的暑氣把人逼到空調房內，室內外溫差大，就像季節交替忽冷忽熱，容易引發一系列“空調病”。

臺灣臺北振興復健醫學中心健康檢查科主任林雨亭指出，夏天從外面進入室內，尤其當室內外溫差超過5℃時，腦血管從擴張狀態急速收縮，最容易頭痛。由冷入熱，若身體中樞無法正常調節，會出現中暑、嗓子疼、鼻塞等風熱感冒癥狀。在空調房內待的時間過長，還容易導致皮膚乾燥、發癢等問題，特別是患有慢性皮膚病的人，對溫度變化相當敏感。下面教大家6招，能有效防止“空調病”。

分段進出室內外 帶着一身熱氣進入空調房，由於熱脹冷縮，極易導致頭疼、心臟病甚至中風。建議採取分段進出法：在室內先待3~5分鐘，然後走出室外到陰涼處待幾分鐘，扭扭腰、伸展一下身體後再進入室內，反復2~3次，等身體較能適應室內低溫，就可留在空調房內了。這種方法特別適合中老年人，尤其是高血壓、糖尿病患者。

控制溫差和濕度 控制室內溫度和濕度同樣重要。老年人身體代謝減緩，血液循環較差。關節對溫

度、濕度的變化很敏感，不應長時間待在空調房內。室內濕度過大，還容易誘發過敏，這時最好能開啓空調除濕功能。建議室內外溫差最好不要超3℃~5℃，室內濕度保持在60%左右，溫度在25℃~26℃之間。

多喝水 經常待在空調房內，容易導致水分流失，造成鼻腔和黏膜過幹，甚至引發支氣管炎。所以需要多補充水分，水溫不宜過冷或過熱，35℃~40℃的溫水是最佳選擇。

保濕工作不可少 臺灣大學醫學院附屬醫院皮膚科主治醫師陳衍良強調，長期受冷氣侵襲，肌膚容易乾燥，影響光澤和彈性。嚴重時，皮膚還會發癢、起疹子。除了多補充水分，身體也要經常保濕。夏天容易出油、出汗，建議使用清爽型乳液，既不容易堵塞毛孔，還有利於排汗。洗澡後，趁身體含水量較高時塗上一層乳液，讓水分留在皮膚底下，讓肌膚“喝飽水”。除了呵護身體，環境也得保濕。隨時放一杯水在身旁或適度栽種植物，也能增加環境濕度。而且，植物能減少二氧化碳濃度，起到調節空氣的功能。

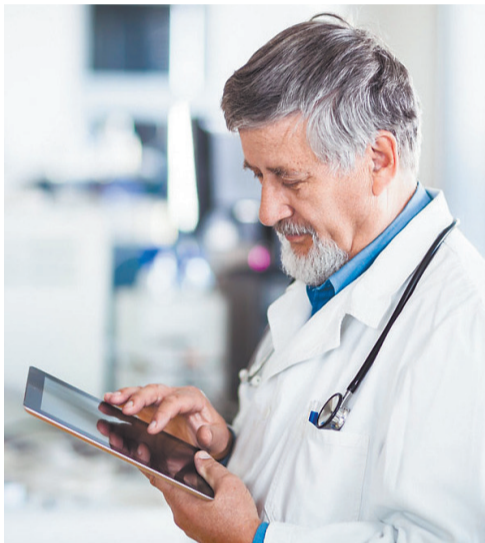
給眼睛一點溫暖 眼睛乾澀是一種常見的“空調病”，特別好發於戴隱形眼鏡或有慢性結膜炎的人。結膜是一層透明的薄黏膜，當缺乏維生素A、喝酒、



吸烟、空氣污染時，都會出現結膜乾燥癥狀。在空調房內除了適度滴眼藥水外，不妨拿條溫毛巾敷眼，給眼睛一點溫暖，有助於減緩癥狀、消除視疲勞。平時還可適度補充維生素A，多吃檸檬、葡萄、蔬菜、魚、雞蛋等，能改善眼幹等不適。

保持放鬆，調整呼吸 傳統中醫認為，溫度與人的情緒息息相關。太熱，體內生燥火，情緒變得不安、暴躁易怒；過冷，身體易被寒濕侵襲，人也容易拘謹退縮、放不開。所以當從高溫的室外進入空調房，溫度轉化的同時，情緒也會跟着波動。要學會養成放鬆、調息的習慣。靜下心來工作，呼吸保持細慢長勻，可使體內充滿溫暖之氣，從而抵禦寒邪入侵。

前列腺炎 爲啥難治



前列腺炎的比鄰關係複雜

前列腺上鄰膀胱，後鄰直腸，外上方是精囊和輸精管壺腹，中有尿道和射精管穿過，這些器官病變及前列腺病變均可相互影響。前列腺是個腺性分泌器官，前列腺外因區腺管垂直或斜行進入後尿道，路徑長且開口較小，容易受很多因素影響而排泌不暢，造成前列腺液

前列腺炎的組織結構改變

慢性前列腺炎可導致前列腺體內血管閉塞、腺體實質的纖維化與疤痕形成、腺體萎縮變硬或水腫，甚至鈣化及結石形成，使藥物治療很難在前列腺內達到有效的藥物濃度，病原體可以在局部大量繁殖和擴散，進一步加重局部炎癥反應、腺管閉塞範圍和纖維化程度。

前列腺炎的病因複雜多樣

除細菌感染外，自身免疫反應或免疫異常、盆底精神肌肉緊張、前列腺內的尿液返流、物理損傷、前列腺結石、炎癥、長期充血、尿酸異常、尿道狹窄、精舉肥大、前列腺增生、食物過敏、真菌或病毒感染等也是造成前列腺炎和炎癥反應的重要因素，前列腺炎周圍組織器官、肌肉和神經功能障礙也可能導致前列腺炎的病理改變。

不良生活習慣的持續存在

許多前列腺炎患者的發病就是因爲在生活中存在許多不良的習慣，如生活中不講究衛生，有不潔性生活史、頻繁性交或手淫、酗酒或大量食用刺激性食物，長距離騎車或久坐、局部不注意保暖等多種因素均可造成患者前列腺長期充血，誘發慢性前列腺炎，並最終使其久治不愈。而且這些患者患病後及治療期間，不良生活習慣可能仍然存在。

精神心理因素和消極的應對方式

慢性前列腺炎患者可有失眠、健忘、焦慮、抑鬱，甚至胡思亂想乃至悲觀失望等情緒，這方面的困惑有時甚至超過疾病本身的痛苦，導致有的人四處亂投醫，有的人則自暴自棄，成爲慢性前列腺炎難治的原因之一。

腰背不適 按啥部位

腰背不適時，可採用中醫推拿方法緩解此不適，按摩腰陽關穴，位於腰部，在背後正中綫第4腰椎棘突下凹陷中，是治療腰部疾病的常用穴位。回家後臥在床上，用熱毛巾在腰陽關的位置熱敷，保持這個部位的热度約20分鐘到半小時。

夏天感冒 別盲目發汗

盛夏時節，除了熱之外，空氣中的濕氣也比較重，再加上夏季人們喜歡吹風扇、嘆空調、衝冷水澡、喝大量冷飲等以圖涼快，有時外熱內冷一不小心就感冒“中招”了。醫生提醒，夏日要注意防暑，感冒發熱不能靠發汗來退熱。

醫生指出，夏日感冒通常會有發熱、口幹、咽痛、舌苔黃膩等，有的人則表現爲頭暈、頭痛、胃腸不適等癥狀。有些人在夏日感冒發燒後，不管三七二十一直接就服用一些有發汗退熱功效的藥物，或者是用蓋被子等手段來讓自己憋出汗來，以期達到降溫的效果。其實，這種發熱一般不會出現明顯的怕冷，即便出汗後，熱度也是依舊難以降下來的。所以，不能靠發汗來

退熱，而應該清熱解暑。

該如何防治夏天的感冒呢？醫生給出以下兩點建議：

飲食方面，建議以清淡飲食爲主，在適當補充肉類的同時，多吃新鮮的瓜果和蔬菜，尤其是冬瓜、苦瓜等蔬菜，另外還可以適當吃一些扁豆、綠豆、四季豆、豌豆等豆類。這些豆類既可以在烹飪菜肴中配搭使用，也可以煮成粥或糖水。

生活細節上，要注意保持居室環境的通風，從戶外回到室內，如果有汗、甚至是剛運動完大汗淋漓時，不要爲了貪圖涼快馬上衝冷水澡或對着冷風直吹，而應該及時更換汗濕的衣服。夏天在家時空調溫度也不適宜開得太低，以免室內室外溫差太大而容易着涼。

3種方式 可代替午睡

午間休息的時候，除了午睡，有沒有其他的保健或休閒方法，可以讓上班族更好地休息、以飽滿的精神投入到下午的工作當中呢？我們爲您提供以下3種選擇：

給自己做按摩

如果你整個上午都在進行強腦力勞動，午休時間就更要讓大腦放鬆一下。可以做一做頭面部、肩頸部的按摩和眼保健操，以便鬆弛你緊張的神經，消除大腦的緊張和困乏。具體方法是：用手指肚從前到後梳理、按壓頭部，重點按壓睛明穴、太陽穴、頭頂的百會穴、風池穴，感覺疼痛的穴位，可以多揉壓一會兒。還可以揉捏耳朵和頸部肌肉，拍打肩部和上肢。另外，更簡單的放鬆方式是“遠眺+愣神兒”，讓自己有片刻的時間放空，什麼都不想。

讓自己出30分鐘汗

一般寫字樓裏都有健身中心，如果你總是抱怨下班後沒時間健身，午休時間就可以完成每天30分鐘的運動任務。可依照個人愛好選擇活動項目——上一節約30分鐘的瑜伽課，在跑步機上一邊慢跑一邊享受音樂，約同事打乒乓球、羽毛球，上下樓梯等。午飯後適當出點小汗能讓人在下午的工作中感到精力更充沛。

到戶外散散步

有時，我們感覺困倦，其實並非因爲缺少睡眠，而是室內氧氣不足造成的，所以，反而會越睡越困，越睡越沒有精神。這時，我們不妨利用中午時間安排一些陽光下的戶外活動，時間不太長、強度不太大的活動，既可以緩解壓力，舒展筋骨，又可以有效促進氣血運行，同時又能使大腦得到休息。

老人養生 要睡好3覺

和精力旺盛的年輕人相比，老人的睡眠更重要。由於神經系統功能的退化性變，導致老人的睡眠周期節律功能受到影響。睡眠質量不高、或長期的睡眠障礙將導致老人精神萎靡、情緒不穩、生活質量下降。良好的睡眠則有修復作用，能調理、改善老人體質。夏季老人的睡眠，可以分爲大覺、小覺、打盹三種類型。

大覺 是指晚間較長時間的睡眠。晚上9點到凌晨3點是有效睡眠時間，也是最佳睡眠時間。晚上少睡半個小時，白天多睡3個小時都補不回來。因此老人最好在晚上10點之前入睡，早上六七點鐘起床，睡眠時間保持在7~8小時。受起夜、慢性病等因素影響，很多老人的晚間睡眠不是很好。可以從以下幾個方面進行改善：1. 研究顯示，白天適當曬太陽可以治療年齡相關性的睡眠障礙，老人每天要暴露在陽光下2小時，如早上10時左右、下午3~4時外出活動。如果不便外出，白天也要保證室內光線充足。

2. 每周進行4次30~40分鐘的耐力訓練，如快速行走、健身操練習、打太極拳等，可以明顯改善睡眠質量。3. 不要在床上讀書看報、看電視或者聽收音機。上床20分鐘後仍睡不着，起來做些

單調的事情，待有睡意時再上床。

小覺 是指白天中最長時間的睡眠，如午睡。小覺的時間在1~2小時，根據年齡不同又可細分：65~70歲的老人，夏天每天睡小覺2次，可於上午9~10點和下午2~4點之間各小睡1次，每次1小時左右；70~85歲的老人，則以睡90分鐘爲宜。在冬季，晝長夜短，晚間睡眠時間較長，因此在下午2~3點時小睡1次，時間約爲1小時即可。很多老人對午睡有種湊合心態，習慣在躺椅、沙發上靠一會，這不僅影響睡眠質量，還可能引發其他健康風險。建議老人午休也要營造好的氛圍，保持臥室光線暗一點，空氣流通。

打盹 是指白天時間很短的小憩狀態。老年人精力差，常常坐着就會打盹。每次10~20分鐘即醒，這屬於“積零成整”儲備精力的方式，能補充腦力，振奮精神。需要注意的是，不要在風口處打盹，睡眠中體溫調節中樞功能減退，可能導致感冒；應注意安全，要靠在穩固的地方，採取舒適的姿勢，以免在打盹中造成意外傷害；打盹醒來後不要立刻起身，保持醒前姿勢坐一會，再起身活動，以免血壓驟變。

常運動 降血脂

不少患者拿着血脂高的化驗單去看醫生，常被建議“要通過飲食和運動調節”。有些人回去做了一段時間的運動，但血脂依然屹立不倒，因而開始對運動降血脂的作用心存懷疑。其實，運動在降血脂中的作用非常大，關鍵是要掌握好原則。

運動對血脂的影響主要體現在幾個方面，一是降低總膽固醇，運動可以促進新陳代謝，促進肌肉的增長，也可以加速衰老組織的修復，這些都會消耗掉膽固醇，促進體內膽固醇的降低。二是運動提高HDL(好膽固醇)水平，通過運動鍛煉，身體產生適應性變化，會引起高密度脂蛋白的升高。三是運動能降低LDL(壞膽固醇)水平。研究發現，12周的中等強度運動可以使LDL下降17%。四是運動促進甘油三酯降低，甘油三酯的主要作用是運送脂肪，長時間的有氧耐力運動可以大量消耗脂肪，因此也就可以促進甘油三酯的降低。

運動頻率上，建議每周堅持3~4次運動，每次1~1.5小時，並且要堅持力量鍛煉和有氧運動相結合。但過低的運動強度對血脂的改善效果不佳，比如慢走的強度就不夠，1個小時6公裏以上的快走或者慢跑才算中等強度運動。一般來說，患有高血壓、肥胖癥等併發疾病的患者可適當減少。運動方式上，有氧運動效果最好，比如慢跑、體操、太極拳、運動操、游泳、爬山、騎自行車及健身器鍛煉等。

最後要強調的是，研究發現，較爲全面地改善血脂狀況至少需要3個月。如果總是練練停停，三天打魚兩天曬網，容易導致身體吸收率大大提高，儲存能量的能力增加，不僅不利於血脂狀況的改善，可能還會使血脂升高。如果停止運動一個月，此前帶來的有益改變還會消失。所以，每次鍛煉的持續時間比運動強度更重要，長期堅持比集中鍛煉更有效。建議高血脂患者最好制訂個時間表或是在手機上下載一個能記錄運動的軟件，堅持下去就會取得良好效果。

夏吃姜 去濕氣



中醫講究食療養生，我們不妨學學“吃”掉濕氣的方法，不僅簡單易行，還易于長時間堅持。

體內濕氣的運化，要靠脾來進行，因此，健脾化濕的食物可在可選之列。比如，白扁豆、山藥、薏苡仁等。此外，紅豆可以煮粥；綠豆可以熬湯；冬瓜適合略有水腫的人；荷葉能生脾胃陽氣，建議買些新鮮荷葉，在粥快煮開時放入，燜一會兒即可食用。喜歡喝茶的人，可到中藥店買些藿香、佩蘭、蒼術泡茶，同樣有祛濕之效。

吃姜也是化解體內濕氣的一種好方法。生姜有解表化濕功效，可將其帶皮切下五六片，放入滾開的水中，待幾分鐘後就可飲用了。如果覺得生姜水味道難以以下咽，還可加入一些紅糖調味，對於畏寒痛經的人尤其有好處。值得提醒的是，僅在做菜中加入生姜調味，是無法起到化濕作用的；辣椒雖然也能開胃助消化，但在祛濕方面却功效一般。

健脾化濕的同時，更需要減少內濕形成。因此，肥甘厚味的油膩食物，西瓜等涼性水果、冰品等生冷食物都應少吃。在烹飪生菜、大白菜、苦瓜等涼性蔬菜時，最好加入蔥、姜，以降低其寒涼性質。