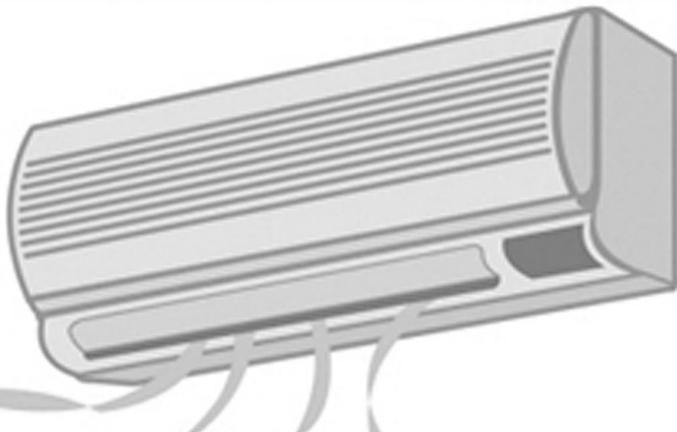


气温飙升 “空调病” 来袭



室温26℃为宜，温差大易造成身体不适

前几天，我市天气出现了“烧烤模式”，气温飙升让很多人深感不适，呆在空调房里成了一件美好的事情。殊不知，长时间呆在空调房里，很有可能带来身体上的疾病。由于高温，“空调病”得病率也随之上升，专家提醒，盛夏开空调要有节制，更要做好防范工作。



天热开空调被“冻”感冒

13日，家住滕州威尼斯小区的孙女士，因为天气太热，夜间难以入睡，空调开了一夜，因为室内温度太低而出现了感冒症状。

孙女士介绍，下班后，她回到家已经是大汗淋漓，于是打开了空调，吃完饭收拾好家务后，睡觉前把空调关了。睡觉的时候，实在难以忍受闷热的

天气，于是又打开了空调，心想1小时后就关了，怕开时间长身体受不了。空调打开之后立马就感到凉爽了许多，谁知一觉醒来，空调竟然开了一

夜。早晨起来的时候，我感觉嗓子很干，而且全身无力，出现了感冒的症状，于是赶紧去医院就诊。

病人明显多 空调惹的祸

14日一早，记者来到滕州市中心医院，在输液室看到，大早上的就已经有很多人无在输液。据了解，这些输液的病人，大多数是晚上开了一夜的空调，早上出现病状来就诊的。“本来打算去上班的，走到半路就拐到医院来了，实在是抗不过去，太难受了。”正在输液室的一位男士说道。

据急诊医生介绍，这两天“空调病”患者增加了很多，主要症状是咽喉红肿、充血、发干、疼痛，咳嗽。“人的口腔及咽喉内潜藏着各种致病菌，当体内环境发生改变，机体抵抗力下降时，菌群的平衡被破坏，致病菌乘虚而入就会大量繁殖，导致咽喉感染。开空调必然要关紧门窗，造成室内通风不

畅，空气中的烟尘含量增高，细菌病毒等也会伺机繁殖。因为空调房的温度明显低于室外，人体新陈代谢在温差间会不断变化。因出汗而张开的毛孔受到低温刺激会迅速关闭。这容易造成毛孔闭塞，导致感冒、咳嗽、发烧等症状。”急诊医生说道。

如何避免“空调病”，医生介绍，长时间呆在空调房

的市民平时应注意开窗通风，保持室内适宜温度和湿度。注意劳逸结合，适当多参加体育锻炼，增强自身免疫力。注意多喝水，早晚、饭后可用淡盐水漱口，以预防致病菌感染。他特别提到，使用空调不宜开得温度过低，以26℃为宜，过低导致室内外温差过大，使得人体不适应，导致生病。

(记者 姚付林)

科学跑步让你远离“跑步膝”

如今，跑步在都市成了一种健康时尚，但最近网上盛传“跑步伤膝盖”的说法却让很多想要通过跑步锻炼的人们打了退堂鼓。北京师范大学体育与运动学院副教授赵纪生表示，跑步伤不伤膝盖，取决于你是否用适当的方式去跑步，和跑步这项运动本身并没有关联。

不良习惯伤膝盖

赵纪生介绍，适量跑步可以使肌肉组织变得强韧，但如果如果不掌握正确的跑步姿势，长期下来会对膝盖造成损伤。“膝关节是跑步时身体承受压力最大的部位，跑步时膝关节反复做屈曲和伸直动作，如果跑姿不正确，跑步强度过大就会造成关节韧带、软骨受压过大，导致膝关节的韧带和软骨受损。想要真正跑出健康，一定要讲究科学的跑步方法，不要因为盲目跑步而导致膝关节受损。”

跑步时不良习惯会让你的膝盖受到损害。赵纪生介绍，首先不正确的跑姿，比如外八字、内八字、高抬腿跑、左右用力不均等都会对膝关节造成不良影响。其次，有些人想给自己增加些压力，专门挑选上下坡跑步，而这种不容易控制的踏地，会使得膝关节压强增高，加大膝关节损伤。

此外，对于超重或肥胖的

人来说，下决心跑步锻炼原本就是一个辛苦的开始，但体重越大，膝关节因为载重过多反而更加脆弱。专家表示，对于那些急于减肥的大体重强行跑，膝盖也会不堪重负。

跑步时做好防护措施

跑步锻炼时怎样才能避免膝盖受伤呢？赵纪生表示，保护措施应当从下述两个方面入手。第一，尽量减少膝关节所受到的负荷，使负荷控制在能发生损伤的门槛之下；第二，不断提高膝关节耐受负荷的能力。

具体的做法是：

- 1.控制跑步姿态。对于普通跑步者来讲，良好的跑步姿态可以减少跑步时膝关节的损伤。正确的跑步姿势是上半身保持稳定，下半身保持足够伸展，小腿和脚一定要在膝盖之前，脚落地时，膝关节略微弯曲。
- 2.跑步前要做热身运动。很多运动损伤都是发生在运动的初期，此时身体还没有彻底适应运动状态，所以一定要先进行运动热身，使身体各部分伸展开来，人体的膝关节在活动前也需要有个适应的过程，后续才能更好地运动。
- 3.量力而行，遵循循序渐进。跑步时的感觉非常重要，主要是指肌肉和身体的疲倦程度。如果身体十分疲惫，最好不要超负荷运动，等慢慢适

应状态后再加重。

- 4.加强肌肉训练。腿部尤其是大腿肌肉的强壮能够对膝关节提供相应的保护，尤其是股四头肌和阔筋膜张肌。练习大腿肌肉有很多种方式，比如箭步蹲、深蹲、爬楼梯、靠墙静蹲。
- 5.尽量选择较柔软的地面进行运动。利用塑胶跑道或平坦柏油路，以避免运动过程中地面对膝关节的冲击过大。

>>相关

三个动作保护膝关节

- 1.蹲马步。保持5秒，重复20次，保证膝盖的方向在第一脚趾和第二脚趾之间。
- 2.弓步压腿。双肩及背部放松，一只脚向前迈一步，脚跟着地，屈膝90度，大腿与地面平行，另一腿也屈膝90度，脚尖着地，同时保持身体直立，双脚各做10次。
- 3.倒退步。背对离地20厘米的台阶前，单腿站在台阶上，脚尖指向正前方，另一脚膝盖始终不弯曲。保持身体平衡，然后回到起始位置，双脚各做10次。



阴雨天为啥关节痛

有些老伤病人常常由于自己的老伤在作痛了，就知道天气要变了。关节炎病人也有同样体会，病变部位好像就是“气象预报站”。其实这与老伤、关节炎的形成有关。平时有些人在运动过程中，不小心造成各种软组织(如肌肉、筋膜、韧带)的损伤，引起撕裂、出血或渗液，如果不及时治疗或没有完全治好，就会逐渐形成纤维性变。有些人因为外伤、骨折或手术后，也可在皮肤或内部组织内形成比正常组织硬一些的疤痕，在疤痕内有细小的神经纤维，有时疤痕和周围的神经、肌肉、韧带或关节发生粘连，因此，当受到压迫或刺激时，疼痛也变得比较敏感了。

气候变化与老伤、关节炎又有什么关系呢？因为下雨或是阴天，常常会有气温下降、气压降低、湿度增高的现象，这三种因素就是造成局部症状加重的主要原因，其中湿度的改变起着主要作用。因为阴雨天的气候比较寒冷和潮湿，当人体受到寒冷时，首先作用于皮肤冷觉感受器，然后通过神经反射传导到大脑中枢，而使皮肤、肌肉的小血管发生收缩，血管中的血液流动就会变慢，皮肤上就会出现“鸡皮疙瘩”，医学上叫作“立毛肌收缩”，这样，就会使人体对疼痛的耐受力降低，局部症状也随之加重了。此外，湿度的改变对关节周围组织的影响很大，它可使血管扩张，关节囊充血，这种变化在天气转变时也是关节症状加重的原因。

根据实验观察，潮湿能使热的传导增快20倍，当人身上的衣服被雨淋湿后，身体热量向外发散就会快得多，相应地寒冷对身体的入侵也加快，人就容易受凉得病；而有老伤、关节炎的人，局部疼痛也就容易发作。

为什么冬天寒冷，而老伤、关节炎病人感觉不那么灵敏呢？因为冬天虽然寒冷，但是天气干燥，湿度不一定高，衣服穿得较多，寒冷入侵比较慢，因此疼痛也就不一定会加重了。

外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。如果我们重视加强身体锻炼，提高自身抵抗力，并避免不必要的受寒受湿，老伤、关节炎病人是完全能够向痊愈方向转化的。

三伏天小心得“冻病”

三伏天的炎热让不少女生直呼受不了，这时既显身材又清爽凉快的超短裙、超短裤派上用场了。然而，专家指出，穿超短裙可能导致爱美女性夏天得“冻病”。一些在寒冷天气高发的疾病如膝关节炎等，也会在夏天“纠缠”爱穿短裙的女性。

超短裙为什么会带来“冻病”呢？这是因为若穿长度在膝盖以上的超短裙时在温度调得较低的空房间里呆得时间过长，很容易出现双膝关节酸胀等现象。这是因为当人体遇冷时，血管收缩，血流速度减慢，血液中输送的人体所需的各种养料和氧气就会减少，而膝关节支撑人的身体，本身周围血管少，血流速度就差，若穿着短裙则会使膝关节暴露在低温环境中，膝关节长时间受寒冷刺激，血液循环更慢，更易出现水肿和炎症改变，导致滑膜炎、滑膜炎等关节性疾病。为预防“空调腿”的发生，应尽量避免穿着短裙长时间待在空调房内，最好穿长裤、丝袜，或在腿部盖一件薄外套，从而保护膝关节，避免受凉。

4类人不宜生吃大蒜

蒜作为常用蔬菜和调味，适合大部分人日常食用，尤其对于患有肺结核、癌症、以及高血压、动脉硬化等心血管疾病的患者很有好处。但以下4类人不宜生吃大蒜了。

●眼病患者

古人说：“蒜治百病唯害一目”。长期、大量吃蒜，对眼睛是有害的。嵇康在《养生论》中说“荤辛害目”，蒜味最辛，而且它是走清窍的，通眼睛，容易造成眼睛的损伤。所以吃蒜要注意不要过多，尤其是有眼病的人，在治疗时必须忌掉辛辣食物。

●虚弱有热者

古人认为多食蒜会耗散人的气，同时也耗散人的血，《本草从新》记载“大蒜辛热有毒，生痰动火，散气耗血，虚弱有热的人切勿沾唇”。所以身体差、气血虚弱的人要注意。

●肝病者

很多人用吃大蒜的方法来预防肝炎，甚至有人在患上肝炎后仍然每天吃大蒜。这都是不对的。《本草纲目》记载蒜“久食伤肝损眼”，大蒜性热，能助火味辛，刺激性强。肝有内火者如果食用，肝火会更旺，时间久了当然会造成损伤。

●脾虚腹泻患者

生大蒜的刺激性很强，平常少吃点是可以促进消化，但是如果患有非细菌性的肠炎、腹泻时再吃大蒜，强烈的刺激会使肠黏膜充血、水肿加重，促进渗出使病情恶化。

(本报综合)