

编者的话

夏季炎热,人们习惯一进门就打开空调、电扇吹着。殊不知,贪凉的同时,也让您时刻遭受着热伤风的威胁。

由于人体的新陈代谢加快,为了散发体内的热能,人体的表皮血管和汗腺孔扩张,所以出汗量会增加,这时人们往往会开着空调或风扇入睡、用凉水冲浴、骤然进入温度很低的房间,殊不知,这样很容易患上热伤风。热伤风的内因,包括由于太热、消耗过大、天气热睡不好觉、活动太少等。外因包括冲凉水、空调温度过低、睡觉不盖被子、长时间吹风扇等。夏季感冒中医又称为暑湿感冒,暑湿感冒的特点就是因为夏季闷热,湿度比较大,在这个时候大家都比较贪凉,比如吹空调等,感受了风寒之邪。从症状上来说风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒的症状都有鼻塞、流涕、发烧等症状。因此夏天的热伤风如果还像冬天感冒一样吃退烧药效果就会不好,而且还有一定副作用。热伤风不是流行性感冒,没有传染性,但是热伤风可以诱发一些疾病的发作,比如慢性气管炎、哮喘等。受凉、劳

感冒清热颗粒治不了热伤风



感冒清热颗粒由荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、葛根、桔梗、白芷、苦地丁、芦根等药物组成,为临床常用的治疗风寒感冒的中成药。

感冒清热颗粒具有疏风散寒,解表清热的功效,用于治疗风寒感冒。风寒感冒一般表现为恶寒重,发热轻,头痛身痛、鼻流清涕、咳嗽咽干、无汗、咳痰稀而白

等症状。因本药含有桔梗和杏仁,所以止咳化痰的功效较强,如果风寒感冒表现为咳嗽咳痰严重的,尤其适合选用感冒清热颗粒。另外,因感冒清热颗粒含有葛根、苦地丁等清热解毒的药物,所以也可以预防病毒性感冒。

最后要注意,本药为辛温燥烈之剂,故风热感冒不适合使用。所谓的风热感冒就是老百姓常说的热伤风。风寒感冒主要是感受风寒之邪,以秋冬多见;风热感冒主要是感受了风热之邪,以春夏较多。不过,在春夏之际因贪凉、吹空调等导致的感冒也属于风寒感冒。两者主要是症状不同。热伤风一般发热重、恶寒轻,病人不觉寒冷,只是发热,出汗多但不解热。此外,平时常常感觉到手脚心发热,口干口渴的阴虚内热者也不宜使用。服用本药期间饮食宜清淡,应忌烟、酒及辛辣、油腻的食物,也不宜同服滋补性中药。

(田栓磊)

注意 7 个细节 让儿童远离近视



长,头部不免前倾,低头过久后,引起眼球充血,颈部肌肉紧张。阅读时双眼内聚,瞳孔缩小,晶体向前凸出,这三种反射都是产生视疲劳的重要因素。

注意用眼的姿势。读书写字时坐姿要端正,桌凳的高低要合适。有些人习惯躺着看书,有些人习惯坐在车上或边走路边看书,还有的人习惯一边吃东西一边看书,这些都是不良的用眼习惯,应该及早纠正。眼睛与书本的距离应保持在 30 厘米,不要忽远忽近。看电视距离不宜太近,应保持在两米左右的距离。

积极参加体育锻炼。儿童不要总是呆在室内,课间休息时可做做游戏、散散步、眺望远景等,使眼睛的调节肌肉得到松弛,缓解视疲劳。节假日,可以到户外爬山、打打球、跑跑步、游游泳,都是缓解眼疲劳的方法。

不要在看书或阳光下读书写字。阴天、黄昏、月光下光线微弱,阳光下光线强烈,都不适合读书、写字。尤其夜间在室内写字或看书,台灯和台灯要一起用。

少看电视,少玩电脑。电视是一种直接光源,对眼睛的刺激作用较大。儿童看电视时间不能超过两小时,玩电脑的时间也不应超过两小时。平时要注意休息,保证充足的睡眠(每天睡眠时间应不少于 10 小时)。(彭雪征 莫萌)

伤风治疗分寒热 吹空调易患病



夏天是热伤风的高发季节,专家提醒,莫因贪凉而过于青睐空调、风扇、冷饮,以免患上热伤风。

吹空调易得热伤风

北京中医医院呼吸科刘薇主任医师指出,中医把症状轻微的感冒称为伤风,夏天里人们过于贪凉导致的伤风又被称为热伤风。

夏天天气炎热,人皮肤上的毛孔因为要散热处于张开状态,如果长时间吹空调、风扇,或是大量吃冷饮,皮肤毛孔遇冷刺激突然闭合,不能通过出汗来散热,就很可能患上热伤风,出现打喷嚏、流鼻涕、头晕甚至发烧等症状。

热伤风可不药而愈

患热伤风后会感觉特别难受,出不来汗,头昏昏沉沉,有人不停地流鼻涕。刘薇提醒,患热伤风后能出汗最好,如果汗出透了,热伤风可以不药而愈。所以关键是要多喝水,而且不能一出汗就又去吹空调或风扇,否则热伤风可能持续时间更长,让患者更难受。

洗热水澡也是出汗的好选择,但由于洗热水澡后人更容易着凉,因此专家建议热伤风患者别急着洗热水澡来出汗,出汗时最好拿毛巾随时擦汗而不是急着去洗澡。

区分寒热对症治

如果喝水、出汗还不能缓解热伤风症状,就要求助于感冒冲剂、VC 银翘片等药物了。刘薇提醒,热伤风用药要区分患者感染的是“寒邪”还是“热邪”。一般来说,由“寒邪”导致的热伤风患者往往感觉头发沉、怕热、流清鼻涕,这类患者可以喝些姜糖水来帮助排汗。由“热邪”导致的热伤风患者往往先是感觉嗓子发干、不舒服,继而出现嗓子疼、咳嗽、有痰、大便干燥、低烧等类似中暑的症状。这类患者可以喝些绿豆汤,或是用荷叶、桑叶、菊花泡茶,或是吃荷叶饭。

(杨凤立)

专家支招让你远离热伤风

夏季感冒中医又称为暑湿感冒,也就是老百姓俗称的热伤风,与冬天的风寒感冒和风热感冒是有区别的。暑湿感冒的特点是因为夏季闷热,湿度比较大,在这个时候大家都比较贪凉,比如吹空调等,感受了风寒之邪。从症状上看,夏季感冒和其他感冒的区别在于发烧,热伤风是发热重、恶寒轻,一般病人没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多但不解热。专家提醒,夏季贪凉易患感冒,防治感冒要注意清热解暑。

支招一：晚上睡觉关空调

夏季天气闷热,湿度大,在这个时候大家爱吹空调、洗冷水澡,晚上睡觉贪凉直接睡在地板上吹风等,此时最易感染风寒,患上感冒。

贪凉是许多人应对天热的本能反应,很多人从户外满头大汗进入室内,都习惯先从冰箱里拿出冷饮大吃大喝,或是中午时开着空调或对着电扇打盹儿。而往往就是这些时候,体表或局部环境突然由热转凉,引起血液的温度大幅变化,导致鼻子和嗓子暂时的反射性缺血,此时人的抵抗力会大打折扣,使感冒病毒得以长驱直入。专家指出,休息不够、暴食冷饮、长期在密闭空调房中的人最宜感冒。

专家建议,晚上睡觉时最好关闭空调。因为晚间休息时,人的各种生理功能均处于比较低的水平,腹部更是最容易受凉的部位,进而易引起消化系统型感冒,而上呼吸道,如咽喉等受凉就容易患上热伤风。

支招二：多喝水洗温水澡

专家表示,除了进出空调房不注意冷热调节,夏季多风,而人又穿得轻薄,此时如果体质不好,

也容易引发上呼吸道感染,“尤其老年人机体的温度调节功能相对较弱,不能很快适应温度差,一冷一热往往要感冒发烧。”专家建议:出现热度时要洗温水澡,帮助毛孔打开加快降温,同时还要多喝水,为身体补水排毒。

专家表示,热伤风不是流行性感冒,没有传染性。但是热伤风可以诱发一些疾病的发作,比如慢性气管炎、哮喘等。因而本来就有肺部、支气管问题的人要格外小心保养,以防旧病复发。

支招三：清热解暑以食疗

小袁这两天总感觉困倦、身体发烫,喉咙不适,怀疑自己得了感冒,就从药箱中翻出年初配的感冒药服用,可几天过去了,症状不见缓解,反而出现食欲不振,精神也更加萎靡,只得去看中医。医生了解了小袁的情况后告诉他,他这是“吃错药”了。

中医在临床上常将热伤风分为风热型、暑湿型和风寒型,暑湿型在夏天比较多见,其典型特征就是整个人精神萎靡,总是困倦、眼皮重,可是体温却很正常,有汗又发不出。专家表示,得了热伤风,不能按冬天对付感冒的方法吃药,否则治疗效果不明显。很多感冒药都有发汗、退热的功效,而暑热感冒不能靠发汗,而是应该清热解暑。

专家建议,出现夏季感冒的轻微症状可以吃些消暑的药物,如藿香正气丸、十滴水、人丹。如果感冒病情很严重,则应该到医院治疗。夏天为了预防感冒,平时就应多吃扁豆、绿豆等豆类,西瓜、西红柿等解渴祛暑的食物。

(陈烨菲)

七种视觉效果 为夏居带来丝丝凉意

亲近凉意夏日的时刻终于到来,消暑降温的视觉效果慢慢进入我们的视线。赶走闷热季节里的焦躁,带来一丝视觉和心理上的凉意,你是否已经准备好度过一个凉爽的夏天?让快乐与清凉在这一刻同时得到满足吧。



清浅色。一些鲜亮色彩的家具和清浅色窗帘的搭配,能让夏日居室变得生动亮丽。

窗帘。竹帘具有良好的遮光效果,不仅可以为空间带来明亮而不刺眼的光线,同时在打造夏季凉意空间时,也是让室内看起来更清凉、强化视觉效果的元素。



冷色调。夏日里最常用的元素,墙面涂刷成湖蓝色,再配以复古怀旧造型的雕木护墙板,四壁中的留白令室内色彩看起来有变化,清爽的配色涂装出透气又凉爽的空间。



原木气质。原木拥有自己独特的魅力,其自然的纹路是任何一个高超的画家都无法模拟的。实木的茶几和轻快色调的家装进行搭配和调亮,使整个空间显得更加轻快灵动。



铁艺家具。拥有流畅线条的铁艺床,无论是从形态还是质感上,都尽显凉爽魅力,再加上充满好感的碎花床品,让卧室充满耐人寻味的细节。



绿色盆栽。用各种花艺来打造家中一处清新自然的花花世界吧。



花草布艺。蓝色的墙面搭配花草元素的窗帘、地毯、靠包和披毯,尽显清新风格。配上藤椅和木质边几,让空间清凉又不会过于单调。