

# 未清洗空调藏霉菌螨虫 初春提防呼吸道4个“杀手”

春天是万物复苏的季节，春意盎然，四处生机勃勃。然而，当我们在享受春天活力的同时，也要警惕一些呼吸道“杀手”。他们潜伏在我们的环境里，等你稍不留神，便侵袭你的身体，诱发呼吸道疾病。



## 杀手1:乍暖还寒的温度差

初春时分，天气乍暖还寒，早晚温差起伏较大，这样的天气让人在穿衣方面感觉为难。有时早上穿得正合适，但中午又热得出汗，把衣服脱了之后，到晚上又感觉寒冷。这样的天气，很容易让人感染风寒，进而诱发呼吸道疾病。据广东药学院附属第一医院急诊科主任曾育辉介绍，每年的三四月份，由于天气的原因，到医院就诊的患者都会比平常多，特别是关于呼吸系统方面的疾病，例如感冒、咳嗽、肺炎、支气管炎等。

### ●反击招式：

在这样温差较大的日子里，要注意保暖，遵循“春捂秋冻”的原则，初春的衣服还是要穿多一点。特别是老人、小孩等抵抗力较弱的人，出门时可备几件薄厚不一的衣服，并随着天气的变化增减穿量。

另外，还要通过饮食、运动等方式，提高自身的抵抗力。注意多补充流质性的食物，多进食清淡、易消化的、富含维生素的食物，例如新鲜的蔬菜、水果；进行适当的有氧运动，例如散步、太极拳、瑜伽等。

## 杀手2:潮湿阴霾的回南天

阴雨绵绵是初春季另一明显特点，空气中的湿度常常达到90%以上，而人体适宜的湿度在于60%~70%之间，因此闷热、潮湿的空气使人感觉浑身不舒服。此外，潮湿、阴霾的天气加快了细菌、病毒、霉菌的滋生，容易对人

体造成危害，诱发呼吸道等疾病。

### ●反击招式：

曾育辉建议，在“回南天”应尽量避免到户外活动，特别是早、晚湿度较大的时候，可尽量选择接近中午的时候出门，那时候的湿度相对稳定；避免到水分较多、湿度较大的地方活动，例如江边、河边等，否则将很容易被“湿气”侵袭；避免到人群密集的地方，人群密集、通风条件较差的地方容易滋生病毒、细菌。在家里，早晚时间应把门窗关闭，特别是朝南的门窗，到中午时可以打开，通下风，注意保持室内每天通风至少半小时。

## 杀手3:未清洗的空调

面对闷热、湿漉的回南天，许多人会选择用空调除湿。曾育辉解释，用空调抽风除湿的同时，还会有一定程度的制冷效果，这在加大室内外湿度差的同时，也加大了温度差。加上使用空调除湿，会让室内变得干燥，而人体本身的气道黏膜是需要滋润的，干燥的空气容易造成气道黏膜的损伤，更容易导致病毒、细菌的入侵。这就使抵抗力较弱的人群更容易患上呼吸道疾病。另外，空调一冬没有清洗，除了看得见的污垢外，还有看不见的细菌、真菌，以及霉菌。空调一开，潜藏在其中的细菌、真菌、霉菌以及螨虫就会吹出来，飘散在室内的各个角落。进入呼吸道就可能引起鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等呼吸道不适。

### ●反击招式：

因此，他建议有条件的家庭使用合格的抽湿机，尽量不要用空调直接代替。

如果实在要用空调除湿，建议先做好空调的清洗消毒，除了要清洗滤网外，也别忽视对散热片的清洗。同时人体在空调的环境不要待太长时间，两三个小时就要出来通风透气，利用中午时间段停开空调，开窗通风。

## 杀手4:花粉、粉尘等过敏源

春季万物复苏，各式花儿竞相开放，花粉也漫天飞舞。与此同时，春季地气上腾，粉尘散布，这些对于过敏体质的患者，特别是过敏性鼻炎、过敏性哮喘的患者而言，简直就是噩梦。

曾育辉介绍，过敏源主要分为吸入性、食物性以及接触性三种，春天中常见的花粉、粉尘等，主要是通过吸入的方式侵袭人体，出现鼻子痒痒、打喷嚏，气喘咳嗽甚至是发热的症状，严重者将导致过敏性鼻炎、哮喘等，稍不留神还会对生命产生威胁。

### ●反击招式：

对抗这类“健康杀手”，预防为首选手段。对花粉、粉尘比较敏感的人群，应尽量避免与其接触。例如在家的時候关上门窗，防止花粉、粉尘进入；外出尽量避开花园、工地等花粉、粉尘聚集的地方，必要时可戴上有过滤功效的口罩，隔绝与花粉、粉尘的接触。

对花粉、粉尘过敏的人可随身带一些药物。另外，若真的出现过敏急性发作，如自我处理后症状不缓解甚至出现呼吸困难的感觉，这时容易出现过敏性气道梗阻的生命危险，应该马上到医院救治或打120急救电话寻求帮助。

## 春季保养皮肤 “由内而外”

安徽省中医院皮肤科主任张虹亚提醒，初春气候变化无常，保养皮肤也不能光擦护肤品，“由内而外”才是关键。

张虹亚提醒，春季应当适当吃一些鸡蛋、牛肉、鸡肉等富含蛋氨酸的食物，增强人体耐寒力；还要多吃一些富含维生素A的食物和新鲜的蔬菜、水果，增强皮肤功能，蒿类、菠菜、油菜、茼蒿等诱导春季性皮炎的食物则少吃或不吃。

保持皮肤的清洁，有条件的，可以定期敷面膜，补充水分和营养。在保养皮肤的同时，还要保证充足的睡眠。

除此之外，春天皮肤娇嫩，耐受性差，即使是比较弱的阳光，往往也会使皮肤出现晒斑。“白皮肤”含黑色素少，抗晒力差，紫外线照射过多会出现黑斑，尤其是面部有雀斑、黄褐斑的皮肤更要注意，可提前使用防晒霜或戴遮阳帽。户外活动较多的话，可涂抹含SPF和PA指数的防晒霜，每天2到3次，同时要注意皮肤反应，出现过敏等异常情况立即停用。 陈小飞 记者 李皖婷

## 春捂要捂多久？ 因人而异

俗话说“春天孩儿脸，一天变三变”，过早地脱掉棉衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚侵袭机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

“捂”应依个人体质而有所不同，老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天，而体热的人则可以少捂几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面：首先看温度。通常来说，15摄氏度是一个临界值。低于这个气温时，最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便；而当超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。其次凭感觉。每个人的体质不同，耐受冷热的程度也不同。

如果“捂”着时不觉得咽喉燥热，身体冒汗，即便气温稍高

于15摄氏度也不必急着脱衣；如果感觉“捂”了身体出汗，就不妨早点换装，否则，“捂”出了汗，万一再被冷风一吹，反而容易着凉。

早春时节，应该多多关注天气预报，提前一两天了解气温变化，适当增减衣物。这能在很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激，从而减少疾病的发生。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7~10摄氏度时，就该小心防寒了。

春捂要特别重视对头、脚、颈、手这些部位的保暖，不要很快就摘掉帽子，取下围巾、口罩，脱掉厚袜及手套，否则很容易降低身体免疫力，导致疾病入侵。还有年轻女性更不要早上穿上凉鞋“秀”玉足，多“捂”几天有益健康。

## 饮食

### 鸡蛋、花生能提神醒脑

春天来了，春困也悄悄地找上了门，此时，你也许会喝上一大杯咖啡来提神，但摄入过多的咖啡因不仅刺激肠胃，还不利于健康。美国MSN网站健康频道提醒，鸡蛋、薄荷茶、花生、果脯(或无糖口香糖)、牛油果等食物，都可以起到很好的提神醒脑的效果。

摘自《生命时报》

## 运动

### 水泥地上跳绳伤膝关节

跳绳是一项很好的运动。但是，跳绳的场地如果选择不好，容易引起膝关节的损伤，最适宜跳绳运动的场地是软硬适中的草坪、木质地板和PU运动场，切忌在硬性水泥地或硬瓷砖地面上跳绳。同时，跳绳时要放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需协调用力，防止扭伤。身体较胖的人和中年妇女最好两脚同时跳。跳起也不要太高，以免关节因过于负重而受伤。

摘自《大健康报》

## 饮食

### 儿童、老人多吃荞麦面有益健康

如今都说多吃粗粮好，可是不同粗粮也有不一样的适宜人群。对于正在生长发育的儿童来说，荞麦无疑是一种好东西。不过安徽省儿童医院医生提醒，虽然荞麦的蛋白质比大米和面粉都高，但父母给孩子们做荞麦面条的时候，也需要有一些值得注意的地方。

荞麦面条最适合的搭配就是用肉末和黄瓜一起凉拌，荞麦面性凉，容易伤胃，所以在做的时候一定要泡得时间长一些，直到泡软，口感更好，也更容易消化。黄瓜可以让荞麦面更清爽不容易腻，而肉末最好采用羊肉末，羊肉温暖养胃，和荞麦是很好的搭配。

最适合食用荞麦的就是老年人和小孩，偶尔吃一吃荞麦面条，老年人可以减少血脂、降血压。小孩子在成长期间更是少不了荞麦，荞麦面条虽然好吃，但是并不适合早餐和晚餐，容易让胃部受损，或者不容易消化，每次不应食用过多，适量原则最好。

记者 李皖婷

## 提醒

### 孩子乳牙迟迟不掉未必是缺钙

吴女士最近很着急，儿子7岁了，却还没有换乳牙。昨天，吴女士带着儿子来到合肥市口腔医院。

“孩子一般是在6、7岁左右换牙，此过程会持续到12~13岁才全部完成(20颗乳牙全换完)。但因为个体差异的缘故，有的会早些，有的会晚些，家长不需要特别担心。”医生告诉她，幼儿到7岁仍没有掉乳牙的现象并不罕见，也有不少家长因为担心而到医院咨询，是否缺钙需到大的综合医院做全身检查后才能确定。

此外，如果很担心的话，可以带孩子到医院检查，看一看牙列的情况，若不正常，可拍片观察一下乳牙下恒牙的发育情况，确认是否是乳牙滞留。如果是，恒牙萌出就会受阻，乳牙就必须拔掉。

医生建议，孩子换牙好坏关系到以后一辈子的用牙情况，最好家长能够每半年一次带孩子到正规的口腔医院进行常规的口腔健康检查，及早发现问题，防患于未然。

刘媛 记者 李皖婷