

寒湿是伤人最厉害的外邪 夏天养生谨防“空调病”



空调的出现，创造出了过去的几十万年都没有出现过的小气候格局。对人的身体挑战极大。下面我们和大家分享的就是多位医学大家对于夏季吹空调的看法，供大家参考——

戴自祝

中国疾病预防控制中心环境所研究员

《生命时报》援引中国疾病预防控制中心环境所研究员戴自祝等专家的观点指出：空调使用不当，易引起这八种疾病：

- 1、感冒
在空调房里的冷空气环境下，毛细血管收缩，汗腺孔闭合，抵抗力减弱，体温难以调节，就会导致感冒。
- 2、风湿病
室外温度近 40℃，进入室内约 20℃的小环境，温度速降，人体难以适应，可于炎热之夏“寒邪致痹”，致使风湿病的发生。
- 3、血压升高
高血压病人进入空调房，实际上是一种“冷加压”的症状。“冷加压”症状发生非常快速，在一分钟内即可使血压升高约 20~30 毫米汞柱。
- 4、伤肺
空调的凉气，可以通过人体的皮肤和汗毛侵入肺部。加之空调中容易滋生细菌，很容易导致随空气分散到空气里，吸入到肺中，导致肺炎等疾病。
- 5、咽喉炎
空气的不流通，导致病毒和细菌则趁机大量的繁殖和生长，很容易诱发咽喉炎。
- 6、血糖升高
长时间吹空调，很多糖尿病人发现血糖升高。寒冷刺激会使体内交感神经处于兴奋状态，而糖尿病患者胰岛素分泌不足，一方面造成血糖升高，另一面产热不足耐寒能力变弱。
- 7、干眼症
如果长时间待在空调房里，冷空气会导致泪液蒸发过快，泪液减少。
- 8、哮喘易反复
冷空气会更容易诱使哮喘发作。其次，空调中会藏有一些灰尘、粉尘，随着空调吹到空气中诱发哮喘。

李可（1930-2013 年）

原山西灵石县中医院院长、著名老中医

我 2004 年在南方几个省跑的比较多，包括广州、广西的南宁等好些地方。我来南方以后，看过的病人大概有一千多人，发现一个很特殊的现象，如果从中医的六淫来分类，就是风、寒、暑、湿、燥、火，那么我所看的病人阳虚寒湿证的十之有八九，而阴虚火热证的百不见一二。

当时我发现，不仅是北方人阳虚，南方人阳虚的也特别多，而且几乎是百分之百，南方本来气候特

别热，人们竟然没有一个得火证、热斑点，或者阴虚证，这让我非常惊诧，不理解。从那时候开始，我就注意观察南方人的生活习惯。就开始寻找根源，我发现：第一个问题就是南方人普遍都使用空调，经常开着，把空调开到十几度。外面大夏天，气温三十几度，一进到屋里，就像掉到了冰窟窿里。

空调是现代科学的一个发明，若说它的利和弊，我看是弊多于利，这么一冷一热，每天经过好多次，出现很多人为的空调病。空调的发明，破坏了我们几千年正常气候下的生活节奏。

寒湿是伤人最厉害的外邪啊，我们人造的寒邪比自然界的寒邪还要厉害。这样反复的把寒气一层一层的压在体内，造成很多病，比如头痛、慢性鼻炎、阴暑证；还有常年难愈的感冒，青年妇女的痛经、产后病，婴儿在空调的环境下长大，最容易得哮喘病；再有一种就是无缘无故泻肚；这是我近几年在南方地区发现的，几乎是一个普遍规律，各地都有这种病人。

罗大伦

CCTV《百家讲坛》中医专家

古代的寒邪，多是在自然的情况下产生的，比如天气突然暴冷，大家没有来得及多穿衣服等。但人类的身体，基本上进化到了适应自然界四季变化的程度。

反观现代社会，最近几十年彻底改变了这种情况。首先是空调的出现，创造出了过去的几十万年都没有出现过的小气候格局。前三十分钟在室外还是烈日炎炎，后三十分钟进入了办公室，就是冷得发抖的空调环境了。然后再出去出汗，再回来发抖。人类进化了几万年、几十万年的身体，最近几十年突然遇到了新的情况，挑战够大的。

中医认为，妇女的身体最怕气血凝滞，因为妇女的胞宫等生理系统，都要依赖血液的温养，一旦遇到寒邪袭来，正气不足的人气血就会凝滞，这样对妇女来讲就会产生威胁，尤其是在生理期的时候，气血凝滞以后，淤积就会难以排出，这样会产生不良的后果。这就是为什么中医里面妇科的方子，很多都是使用干姜、艾叶等温热药的缘故。

所以，女性朋友在生活中，一定要注意这些人工寒邪的侵袭，在夏天空调特别冷的时候，要提醒同事把温度调到正常一点，同时自己多披上一件衣服，买点姜片糖，泡在开水里喝。

徐文兵

北京厚朴中医学堂堂主

现代社会出现的最大问题，其实就是空调使用的问题。夏天本来应该是热烈、奔放，使皮肤开泄、出汗的季节，但是，我们现在做了一些人为的蠢事，就是为了避暑，把屋子里的空调开得很大，温度降得很低。本来夏天应该要阳气外散、外越的，这种状态被冰镇了。所以，很多人在夏天毛孔开放的时候，被冰冷的空调一吹，就造成了所谓的空调病。夏天这么一弄，就容易邪气深入。

还有人晚上睡不着，喜欢开着风扇或者空调睡，这也是非常不健康、不自然的。中医讲的“虚邪贼风”，这时候就会乘虚而入，所以有些人会出现落枕、面瘫，甚至一些老年人会出现中风，都是在夏天皮肤开泄的情况下，受寒、受风、受湿引起的。

大家还是要记住那句古训“心静自然凉”，其实健康的人，是能够调和、调节人体的温度的。所谓调和，就是当外界冷的时候他会增温，外界热的时候他会制冷。

所以健康的人到冬天的时候，你一摸他的身体，会觉得很暖，到夏天的时候，他的皮肤却是凉凉的，这就是说他的这种阴阳平衡的功能在发挥作用。

夏天真正制冷的，其实就是我们讲的肾水的功能，肾主水，水克火，能够让人把那种浮躁、火烧火燎的情绪，或者体温给平复下来。肾的这个水就是我们讲的身体的体液，它充斥在我们身体的不同部位，在眼睛变成泪，在口腔内变成唾液，在鼻腔内是鼻涕和痰饮。所以当一个人的肾精充足，也就是肾水充沛的时候，即便是夏天也能够自动调节自己的温度，保持一种平衡。

我建议夏天焦躁出汗的人，应该学会自我慢慢调控情绪。调控不了，就应该用一些药物、食材，比如绿茶，辛香味苦，性寒，能够清心火，开畅毛孔，解表透汗，平复焦躁，使人平静下来。如果喝绿茶还不管用的话，我建议大家喝一点苦丁茶，另外，莲子芯很苦，也

是一个不错的选择，能够清心火、润燥、生津。还有一些人出汗比较黏，甚至有颜色。这是小肠的功能出现了异常，这些人要注意夏天睡觉时对肚子的保暖。还有一些人出汗是因为身体比较虚，古人人比武，谁先出汗谁就输了，说明出汗的人往往是气弱、气虚的人。这种人我们一般用补气的方法，帮助他固摄自己的精气，一般建议他们用黄芪、山药炖粥去喝。

如果您一定要使用空调， 请记住以下十点——

- 1、空调 26℃最合适，舒服且不易生病
人体的体温调节能力，极限一般在 8~10℃左右。夏天高温天气一般在 35℃左右，所以 26℃左右最合适。
 - 2、空调最好装在 1.7 米处
戴自祝教授介绍，空调装到比头部略高的位置时，人的身体会处于最佳状态。权衡起来，空调最好安装在 1.7 米左右。
 - 3、桑拿天多开除湿功能
把空调模式从“制冷”调成“除湿”，不仅能让房子如冰箱般凉爽，还可以少花很多钱，对人体的伤害也能降到最低。
 - 4、开 3 小时要开窗
武警医学院附属医院呼吸科主任魏路清介绍，3 小时内不开窗换气，室内空气就可能不新鲜，6 小时内不换气空气，空气就严重污染，污染的程度可能会危害健康。
 - 5、制冷时风口朝上
中国建筑标准设计研究院暖通设计室高级工程师刘冰介绍，制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。
 - 6、空调屋放盆水
冷空气会导致泪液蒸发过快，泪液减少。同时也会带走皮肤和呼吸道中的水分，使得皮肤干燥、嗓子干燥痒痒。在空调的出风口放盆水，能有效缓解干眼、皮肤干燥的症状。
 - 7、空调房里侧着睡
南京市中西医结合医院呼吸科副主任医师李芳介绍，正常情况下，人们吸入呼出的空气都经过鼻腔，而晚上睡觉时张口呼吸，不仅空气当中的尘埃容易吸入呼吸道，并且气流在口咽往返，醒来后会使人口干咽燥。晚上侧着身体睡，可避免张口呼吸，以及上呼吸道的津液过多散发。
 - 8、先开空调后关窗
可以避免哮喘等很多呼吸道疾病。
 - 9、短暂外出别关空调
过于频繁的操作会对空调压缩机造成伤害，而启动时产生的 500~1000 瓦的高额电压会更耗电。
 - 10、进屋后别着急开空调
进屋就开空调，温度骤降，舒张的血管会猛然变成收缩状态，会导致血压一下子升高，甚至引发心脑血管疾病。
- 北京大学人民医院内科主任医师张海澄建议，尤其心脏不好的人进屋后别着急开空调，等身体温度恢复到正常后再打开空调。



一瓶归脾丸 能治多种病

宝佑元年（1253 年），南宋的医家严用和，字子礼，南宋庐山人，集三十余年之经验，著成《济生方》十卷，刊刻于世。而这本书里比较著名的一剂药方是“济生肾气丸”，也就是归脾丸的前生。

但是严用和的方子还没有完整，到了明代的时候，明代太医院的院长薛立斋又给增加了两味药：当归和远志，这样就成了我们今天见到的归脾丸了。

处方：党参 80g 白术（炒）160g 炙黄芪 80g 炙甘草 40g 茯苓 160g 远志（制）160g 酸枣仁（炒）80g 龙眼肉 160g 当归 160g 木香 40g 大枣（去核）40g。

功效主治：益气健脾，养血安神。用于心脾两虚，气短心悸，失眠多梦，头昏头晕，肢倦乏力，食欲不振，崩漏便血。

用法用量：用温开水或生姜汤送服，水蜜丸一次 6g，小蜜丸一次 9g，大蜜丸一次 1 丸，一日 3 次。摘录：《中国药典》

归脾丸在我国有着悠久的历史，适用于用于心脾两虚，气短心悸，失眠多梦，头昏头晕，肢倦乏力，食欲不振、面色萎黄、健忘及各种出血等症，是一剂益气健脾，养血安神的药方。

近年来，经临床实践与研究证实，归脾丸不仅仅能健脾安神，还能治疗很多疾病。现选介如下：

治疗小儿慢性特发性血小板减少性紫癜

有临床报导，本方用于治疗气血两虚型小儿慢性特发性血小板减少性紫癜患者，获得显著效果。用法：每日 3 次，每次 9 克，1 个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可痊愈或好转。

治疗神经衰弱

据报导，有人用归脾丸治疗气血两虚型神经衰弱患者多例，均获佳效。用法：每日服药 2 次，每次 9 克，1 周为 1 个疗程，一般两个疗程即可好转或痊愈。经服药 1~2 周后，耳鸣、失眠及精神倦怠等症状明显得到改善。据观察，病程较短的疗效优于病程较长者。

治疗窦性心动过缓及阵发性心动过速

本人用归脾丸治疗气血两虚窦性心动过缓及阵发性心动过速患者多例，亦获得满意效果。用法：每日 3 次，每次 9 克，1 周为 1 个疗程，一般两个疗程即可好转或痊愈。多位患者服药 10~15 天后，诸症显著减轻，其抗心律失常的作用，具有明显的双向调节效应。

治疗更年期综合征

据报导，有人采用归脾丸治疗气血两虚型妇女更年期综合征 25 例，其中，治愈者 20 例(症状全部消失)，占 80%，好转者 5 例(症状体征明显减轻或部分消失)，占 20%。服药时间最少者 12 天，最多者 31 天，平均 18.5 天。用法：每日服归脾丸 3 次，每次 9 克，半个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可痊愈。

治疗脑外伤综合征

本人以归脾丸为主辅以西药治疗脑外伤综合征患者 93 例，经用药 30~45 天后，痊愈者 58 例，占 62.4%；显效者 32 例，占 34.4%；无效者 3 例，占 3.2%，总有效率为 96.8%。用法：每日 3 次，每次 9 克，半个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可好转或痊愈。

治疗冠心病

据报导，有人用归脾丸治疗气血两虚型冠心病患者 31 例，经服药 20~30 天后，心慌、胸闷、胸痛等自觉症状消失，食欲明显增加，舌上瘀点消失，心电图显著改善，患者日常生活完全可以自理。用法：每日 2 次，每次 9 克，半个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可好转或痊愈。

治疗高血压

有人用归脾丸治疗心血不足、气血两虚型高血压患者 18 例，经用 15~24 天后，诸症消失，血压稳定在正常水平，随访 6 个月至 1 年，患者均感觉良好，血压稳定。用法：每日 3 次，每次 9 克，半个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可好转。

治疗缺铁性贫血

有人用归脾丸治疗缺铁性贫血 26 例，用药 30 天后，以血象检查评定疗效，其中：显效者 18 例，有效者 6 例，无效者 2 例，总有效率为 92.3%。用法：每日 3 次，每次 9 克，半个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可好转或痊愈。

治疗甲状腺机能亢进

有人应用加味归脾丸加昆布、海藻治疗甲状腺机能亢进患者 7 例，该组病例均经多种检查，确诊为甲状腺机能亢进合并贫血。连续服用加味归脾丸 3 个月，治愈(临床症状、体征消失，基础代谢、吸碘试验及血清 T₃、T₄ 含量恢复正常，随访 2 年未见复发)4 例；好转(服药期间症状、体征及各项检查均有明显改善，但停药后效果不稳定)1 例；无效(治疗前后未见明显变化)2 例，总有效率为 71.4%。用法：每日 2 次，每次 9 克，3 个月为 1 个疗程。

治疗慢性苯中

有人用归脾丸加味治疗气血两虚型慢性苯中毒患者 27 例，其中痊愈(临床症状消失达半年以上，血象恢复正常 2 个有以上)6 例；好转者(临床症状基本消失 3 个月以上，血象接近正常 1 个月以上)21 例。用法：归脾丸每日 2 次，每次 9 克，3 个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可好转或痊愈。

治疗胃十二指肠溃疡

有人用归脾丸治疗胃十二指肠溃疡 39 例，经用药 3~5 个疗程后，其中治愈者 24 例，占 87.1%；好转者 3 例，占 7.7%；无效者 2 例，占 5.2%，总有效率为 94.8%。用法：每日 3 次，每次 15 克，开水冲服，15 天为 1 个疗程。

治疗顽固性失眠

有人应用归脾丸加味治疗气血两虚型顽固性失眠患者 39 例，结果治愈 32 例，好转 6 例，无效 1 例，总有效率为 97%。用法：每日 3 次，每次 9 克，半个月为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可痊愈。

治疗氯氮平引起的白细胞减少症

有人报告 40 例，结果痊愈 30 例，显效 6 例，进步 2 例，无效 2 例，总有效率为 95%。用法：每日 3 次，每次 9 克，1 个月为 1 个疗程，白细胞上升至正常后，即可停服。

中医讲究辨证施治，用药建议咨询专业医生是否对症方可用药！

夏季护肤无小事——如何做好夏季护肤

炎热的天气会促使皮肤细胞代谢增长，皮脂腺分泌旺盛，有的人不重视肌肤清洁，或经常使用碱性过大的清洁产品，加之汗液大量分泌，汗液中所含的盐分和代谢废物在皮肤表面蓄积，这些都会破坏皮肤的正常屏障，使皮肤抵抗能力下降，细菌易于侵入，继而发生各种皮肤疾患。

清洁

皮肤的清洁是护肤的第一步。化妆的女性务必彻底地卸掉脸上所有残妆。

选择一款适合自己的清洁产品，通常以中性或弱酸性的产品为宜，好的清洁产品才能有效去除污物和油脂，使毛孔通畅，达到更好的护肤效果。用温水将脸轻轻拍湿，再将洁面产品以旋转的方式，由下往上洗揉面部，特别是容易出油的额、鼻、口周这一“T”字部位，稍加以指腹轻推，将毛孔内的污垢油脂清洁带出，但揉洗时间不宜过长，否则皮肤容易出现脱屑。揉洗后，以微温的

清水将清洁产品冲洗干净，再轻拍、按摩脸颊几下。

保湿

补水保湿对于肌肤保养有着重要的作用，根据不同的环境和自身情况选择合适的保湿产品。在秋冬季节，中性偏干、干性皮肤应选择质感温和、含有天然的滋润及保湿成分的保湿乳液或含油脂较高的膏、霜剂产品护肤；在春末、夏季，中性偏油性、油性皮肤适用水、凝露、啫喱等含油脂少的清爽的产品，但是这种保湿作用时间短，可以多涂一两次，以弥补保湿时间短的不足。

防晒

紫外线按波长不同可分为 UVA（长波紫外线）、UVB（中波紫外线）及 UVC（短波紫外线）。其中 UVB 常在夏季比较强烈，会导致急性晒黑、晒伤，造成皮肤红肿热痛。UVA 穿透力特别强，一年四季，无处不在，不被玻璃阻隔，可直接达真皮层，破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维，使皮肤

晒黑，引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。所以防晒是十分必要的，一年四季应常规范防晒。

- 1、防晒装备：帽子、口罩、太阳镜、防晒衣、太阳伞。
 - 2、避免上午 10 点到下午 2 点出门。
 - 3、使用防晒霜，应在出门前 10~20 分钟就应涂好防晒产品。每次至少须有 1~2 毫升的量，有一定的厚度，才能达到最佳防晒功效
- 那么防晒霜上的 SPF 值和 PA 值怎么选择呢？
- SPF 数值越高，防护 UVB 能力越强。
- PA 后 + 号越多，防护 UVA 能力越强。
- 东昌府区妇幼保健院皮肤科医生建议，以下人群应选择适合自己的防晒产品：
- 上班族（室内环境）：SPF 值 15，PA+，每隔 4~5 小时补涂一次；
- 户外运动：SPF 值 25~30，PA++，每隔 3~4 小时补涂一次；

海滨游泳：SPF 值 30，PA+++ 以上，最好有防水功效；

长时间在室外或有光敏性皮肤病的患者应选用 SPF 值大于 30，PA+++。

【科室介绍】

东昌府区妇幼保健院皮肤科是包括儿童皮肤科、成人皮肤科的综合性科室，科室始建于 2010 年，经过几年的发展，年门诊量达 2 万余人次。现有副主任医师、主治医师、硕士研究生等医护人员数名，技术力量雄厚，设备先进。拥有美国赛诺秀血管瘤治疗工作站、调 Q-YAG 激光、二氧化碳点阵激光、冰点脱毛工作站，E 光嫩肤、光动力治疗、果酸焕肤、电离子、微波、斑贴实验、冷冻、伍德氏灯、真菌镜检、红光治疗仪等各种先进设备。

开展中医外治疗法：火针、拔罐、刺络放血、中药塌渍熏敷等特色疗法。儿童皮肤病的治疗突

出中医药特色，擅长标本兼治，科学指导护理；成人皮肤病方面采用中医外治法和现代技术相结合治疗面部皮炎、痤疮、瘢痕、斑、痣、血管瘤、皮炎湿疹、银屑病、白癜风等皮肤病及性病。

【学科带头人】

徐慧，东昌府区妇幼保健院皮肤科性病科主任，副主任医师。从事皮肤病工作 20 余年，对常见病、多发病临床经验丰富，尤其擅长中西医结合治疗顽固性皮肤病，性传播疾病。对痤疮、扁平疣、黄褐斑、光老化等损容性皮肤病及皮肤保健有独到的见解。在国家级学术刊物发表医学论著 10 余篇，国家级专利 2 项，现任中国医师协会皮肤科医师分会会员；山东中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员；山东省老年医学研究会第一届皮肤肿瘤与皮肤外科专业委员会委员；聊城市医学会皮肤科专业委员会委员；2008 年获得山东省医疗美容主诊医师资格证书。