

类风湿关节炎患者 夏天能使用空调吗？

答案是肯定的，但是有几点要注意

天气已经开始一天天的热起来，到了夏季酷暑难耐，空调成为许多家庭的必备用品。可是家中有类风湿关节炎患者的会问，空调比电扇要凉，那类风湿关节炎患者能吹空调吗？安徽省针灸医院老年病一科副主任医师俞红五表示，类风湿关节炎患者是可以使用空调的，但也有一些需要注意的地方。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

类风湿患者 并不需要与空调“绝缘”

类风湿关节炎是可反复发作的疾病，日常起居可影响患者的病情和发作次数，患者需要从各个方面多加注意，减少复发。

“类风湿性关节炎的具体病因目前尚不明确。”俞红五解释说，传统中医认为类风湿关节炎是由风寒湿三气杂至，共同作用引发的痹症；另一种说法是因食欲不节，纵欲无度，耗伤肾间动气，损伤肾气，推动三焦功能受阻而出现的一系列病症。

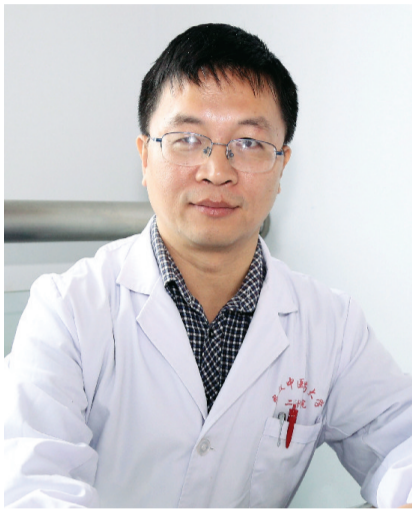
由于大部分类风湿性关节炎患者临床表现都是偏于虚寒的，也就是说，多数伴有有关节冷痛，喜温热，遇寒疼痛加重，所以很多患者在夏季宁愿热得汗流浹背也不敢用空调。

“确实，尽管夏季暑热，类风湿关节炎患者为了预防发作，需要做到不可贪凉受露，暴饮冷饮等，但类风湿关节炎患者是可以使用空调的，只要注意控制好度。”俞红五说。

健康享受空调 做好以下几点很重要

俞红五提醒，对于类风湿性关节炎患者来说空调温度不宜开太低。从中医的角度来看，空调的作用是让室内温度降低，从而模拟一个令人舒适的气候，比如春天或秋天，但如果过低，就成了模拟冬天了，这对类风湿关节炎患者当然不利。“我们建议空调的温度打在29℃左右就可以了，让人既觉得舒适，又不至于太凉。”

风口不宜直对患者。使用空调的目的是让人处于一个温度相对适宜的环境，如果风口对着吹，就模拟了“风寒之



名医简介：俞红五，安徽省针灸医院老年病一科主任，副主任医师，医学硕士，全国名老中医学术继承人。擅用针灸、中药治疗风湿性疾病，如类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等，以及治疗内科杂病如中风、偏头痛、面肌痉挛等。

邪”，这样将会致病的。

患者在空调屋时，最好穿长衣长裤或遮盖发病部位，以免寒气侵入引起病情加重或发作。

睡眠期间做好保暖，不要让空调开一夜。这是因为人在睡眠的时候，脏腑功能相对低下，更容易感受风寒之邪。所以建议将空调定时关闭，保证安全、舒适的睡眠。

俞红五特别提醒，夏日适当用空调降暑比用电风扇要好。因为电风扇不能让室温明显下降，而且通常风吹到人体才有降温作用。所以使用时虽无冷风，但风力较大，且对着患者，易使风邪入侵，易造成关节酸痛，尤其是在睡眠时。

另外俞红五也建议患者家属在夏季注意关爱患者，不要图一时之快把空调温度开得太低。事实上，就是健康人最好也不要长时间处于低温环境，否则不但对身体有害，还浪费了能源。

好烦躁！天越来越热啦！

别担心，省中医专家教你三招安然度夏

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来。夏天的特点是燥热，夏季养生也有其特点，安徽省中医院脾胃病科二病区副主任医师章小平接受采访时表示，夏季养生也有“三法则”。

■ 张依帆 记者 李皖婷

法则一：早睡早起，睡好“子午觉”

《黄帝内经》提出了夏季养生的基本原则：“夜卧早起”，即晚睡早起。夏季日照时间延长，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也要相对“晚睡”“早起”，建议最佳入睡时间是22:00~23:00，最佳起床时间是5:30~6:30。

夏日中午，艳阳高照，最易使人伤暑，加之夏日夜短，更需要白昼午睡补充，消除疲劳，补充精力，所以章小平提倡睡“子午觉”。

但必须掌握“子午觉”原则，午睡时间不宜过长，一般以半小时为宜。午睡醒后不要立即起床去工作或学习，因为此时脑部供血不足，会出现短暂的脑功能紊乱，使人感到头昏脑涨，最好静躺10分钟后再起。

法则二：清淡为主，饮食也辨证

夏季的饮食，以清淡易消化为主，少吃高脂肪、味道重以及辛辣刺激的食物，如羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热的食物，煎炸类的食品也要少吃。多吃

些新鲜的蔬菜瓜果。

属于凉性的食物有绿豆、小米、薏仁米、萝卜、冬瓜、丝瓜、芹菜、梨子、鸭子、猪肉等。属于寒性的食物有黄瓜、苦瓜、西瓜、苦菊、茭白、莲藕、海带、紫菜、蛭肉、田螺等等。

但章小平提醒，不是每一个人都适合上述饮食，对于虚寒或虚弱体质的人，则可适当吃一些具有补益性的食物，如扁豆、马铃薯、南瓜、羊肉、鸡肉、麻雀肉、鸽肉、韭菜、番茄、白木耳、黑豆、黑芝麻、松子等。

法则三：预防中暑，慢速运动为宜

由于夏天高温，持续时间长、消耗体力大的锻炼会使体内蓄积的热量难以散发，导致中暑。或者由于大量出汗，机体失水过多，血容量减少，电解质平衡紊乱，也会导致中暑。

因此章小平建议，夏天的运动不宜太过剧烈，如排球、篮球、足球等项目应适可而止。一次锻炼时间不宜过长，以20~40分钟为宜，避免出汗过多。锻炼时间较长，可在中间安排1~2次休息。

夏季运动以慢速运动为主，且首先要避免阳光的直射，运动地点尽量选择室内，如室内打乒乓球或羽毛球、游泳等。其中游泳是夏季最好的健身项目，游泳不但可以锻炼全身，而且还有降暑的作用。

其他如泡温泉、健身操、瑜伽以及器械锻炼等都是不错的室内运动健身项目。早晚日照不是很强的时候，一些适量的有氧运动如散步、快步走、打网球、骑单车等对健康也很有益。

高温天气锻炼 切勿剧烈运动

天气越来越热，这让喜爱健身运动的人着实感到苦恼，究竟是顶住高温继续锻炼，还是避开高温休息几天？

其实，运动本应是件有利于健康的事情，且老话有云“冬练三九，夏练三伏。”那么，如何才能避免因高温天气运动而直接或间接带来的问题呢？对此，省国民体质监测中心副主任陈炜表示，运动贵在坚持，在高温天气时只要方法得当，同样可以安心健身。

■ 记者 江锐

高温天气运动讲究多

陈炜表示，高温天气参与健身运动，首先应掌握好时间问题，这里的时间指两方面，一个是选择参与运动的时间段，另一个是参与运动的持续时间。他说：“高温天气时，人体能量消耗比较大，因此当消耗得不到及时的补充时，身体往往比较虚弱。高温天气过量运动，就会出现低血糖、抵抗力下降、中暑等现象的出现。这样不仅不利于健康，同时还会有损人体正常代谢等。所以，高温天气时把握好正确的运动持续时间就非常重要。通常来说，高温天气每天运动应以30至40分钟为宜。如果超过这个区间，有时往往就容易出现不必要的健康问题。”

此外在高温天气时，选择合理的运动时间段也十分重要。陈炜表示：“高温天气时大家不妨试试分段健身，比如清晨天气相对凉爽的时候，可以参加一些户外有氧运动，如跑步、骑行等运动。而傍晚则可以散散步，或者打打太极拳，练练健身气功等。这样既能避开高温时段，同时也能达到健身的目的。”同时，在健身房中适当的练习一些器械、拉伸等，也能起到不错的健身效果。

高温天气适合参加什么体育运动呢？陈炜表示：“高温天气时，太过剧烈的项目如足球、篮球等应该减少参与，而游泳、太极拳、慢跑、健身房器械练习等都比较适合大众参与。但无论参与哪项运动，都应该注意适可而止，以免运动过量而引起不必要的运动损伤。”

高温运动注意事项多

同时，陈炜也提醒，患有慢性疾病的人，如心脏病患者、糖尿病患者、癫痫病患者、肾脏疾病患者、严重的肝脏疾病患者、高血压患者等，不论是否遇到高温天气时，参与运动之前都应该先向医生咨询，而高温天气时更是尤为重要。下面，陈炜整理出高温运动几点注意事项。

第一，高温天气往往会伴随烈日，因此在户外运动时一定要注重防晒。运动前半小时涂抹防晒霜，可以有效地防止晒伤等问题。同时还可以佩戴太阳镜，以保护眼睛不被紫外线等损伤。

第二，高温天气运动时，需要注意适当休息，运动15至20分钟后，便需要及时补充水分，并休息10分钟左右为宜。

第三，切忌空腹参加运动，高温天气对于人体能量消耗较大，如果此时空腹参加运动，不仅会造成低血糖等问题，甚至会发生晕厥等现象。

第四，老年人以及身体状况较差的人，高温天气时最好减少参加体育运动。他们对于高温环境适应性较差，因此休息几天待到气温适宜时再运动，是一个好选择。

第五，高温天气运动过后不宜马上吹空调、电扇、洗冷水澡。因为运动过后身体各组织器官新陈代谢增加，皮肤中的毛细血管大量扩张，此时外界冷气、冷水则会使毛细血管遇冷收缩，汗腺关闭。不仅会使人感到更加炎热，同时也会打乱体内器官正常功能，并造成伤风感冒。