

生活百科

冬天室温多少最合适？记住这个“黄金区间”

天气越来越冷了，冬天马上到来！北方城市已经供暖，南方城市也把空调、电暖器安排上了！

但是暖气一来，你是不是也常觉得口干舌燥、莫名烦躁？这可能是“暖气病”找上门了！

室温太高易致“暖气病”

福建省三明市第一医院呼吸内科副主任、主任医师李雄辉介绍，秋冬时节空气干燥，此时使用取暖设备或在暖气之下，容易“干上加干”，引发一系列疾病。

1. 病菌快速繁殖

如果室内温度太高，开窗

通风较少，那么空气中的细菌、病毒繁殖旺盛，容易患上流感等呼吸道疾病。

2. 免疫力下降

温度高会导致人体周围血管扩张，脑供血减少，使人懒散、注意力不集中，免疫力也会下降。

3. 诱发心脑血管疾病

正常情况下，人体每天会蒸发掉约1000ml的水分。其中，经皮肤蒸发600—700ml，经过呼吸道蒸发约300—400ml。

暖气较热时，人体水分散失更多，血液黏稠度随之增高，可能会引起疲乏无力、头晕恶心、血压下降，甚至心脏供血不足，诱发心绞痛。

室温多少最合适？18℃—24℃

1. 控制温度和湿度

秋冬供暖或开空调时，室内温度最好保持在18℃—24℃，湿度保持在50%—60%。

若房间内湿度太低，可以用加湿器、摆放水盆等方法调节室内空气湿度。

2. 勤开窗通风

多开窗通风，建议早晚各一次，时长不低于30分钟。

3. 多补充水分

保证人体不缺水，同时多吃富含水分的水果和蔬菜。少吃一些油腻、刺激性食物，尽量不要饮酒。

4. 适当锻炼身体

多到户外参加体育锻炼，减少“暖气病”的发生。

此外，老年人和孩子最容易得“暖气病”，更应该加强防护，选择适宜的锻炼方式，强身健体。

使用加湿器别乱“加料”

空气湿度并非越湿润越好，可以使用加湿器配合湿度计，将室内湿度控制在50%—60%。

但是，加湿器使用不当也会对身体造成伤害，尤其要注意以下几点：

1. 不乱“加料”

加湿器中不宜添加除水之

外的任何物质，如醋、精油、消毒剂等。这些物质的分子可以通过水雾进入人体肺部，刺激甚至损伤呼吸道。

2. 开窗通风

可以使用加湿器，多开窗通风。

3. 注意水质

加湿器用水最好选择纯净水或烧开后的矿泉水，避免自来水中的氯化物等散发到空气中，同时也能有效预防水中的矿物质结成水垢，伤害机器。

4. 定期清洗

应定时清洗加湿器，谨防霉菌、病毒滋生，污染空气。

（据国家应急广播）



▲资料图片

「骑手友好医院」让小哥不再「送餐难、看病烦」

“快递工作几乎没有休息时间，此前基本没去过医院做检查。因为经常爬楼，膝盖和腿一直酸疼……”近日，在上海金山区从事快递工作10多年的张金龙，参加了一场骑手专属健康服务活动。复旦大学附属金山医院作为上海市首个“骑手友好医院”正式启动，张金龙等10多名外卖、快递小哥体验了服务。据了解，“骑手友好医院”通过构建“暖心补给+健康守护+人文关怀”服务体系，让小哥的各类不适都能得到快速贴心的响应。

数据显示，我国外卖骑手数量已超过1000万人，仅金山区在册骑手就达6000余人。这些穿梭在街巷的“城市奔跑者”，长期面临高强度作业与复杂户外环境的双重考验，健康意识薄弱、体检覆盖率低、急慢性劳损与突发健康事件频发、就医流程不熟悉、休憩补给难保障等问题日益凸显。

聚焦外卖、快递小哥等新就业形态劳动者群体“送餐难、看病烦”问题，多地打造“骑手友好医院”。山东潍坊多家医院开通外卖绿色通道，解决骑手“电梯每层停、爬楼费时”的烦恼，同时为骑手开通就医专属通道，骑手凭工作证可享挂号费、诊疗费减免及健康体检8折优惠。

北京海淀医院对外卖小哥不设保安阻拦，也无需复杂报备，解决小哥“进门难”问题。此外，医院还将急救培训和义诊服务送到外卖和快递站点，并为骑手开通线上健

康咨询平台，临床各科室青年医师为小哥提供在线健康咨询。

“打造‘骑手友好医院’有利于填补新就业形态劳动者群体健康管理的空白。”金山医院执行院长杨震说，医院将通过六大举措深化服务，包括设立健康咨询日与骑手绿色通道，缩短就医等待时间；开展健康科普与技能培训；定制专属健康服务方案与优惠政策，降低就医成本等。

记者注意到，其中，家庭联动关怀项目尤为亮眼，该项目将为3—12岁的骑手子女提供视力筛查与健康课堂，为骑手父母开展慢性病用药指导，通过一人关怀辐射全家健康，解决骑手的后顾之忧。

面对骑手们的实际需求，金山医院的“小哥之家”服务站也应运而生。这里不仅提供饮用水、餐食加热器、急救药品，还将随季节添置风油精、暖宝宝等，成为骑手们的“移动充电站”。在节假日义诊活动中，医院骨科、消化内科、中医科、康复医学科、皮肤科、急危重病中心等专家还将聚焦骑手群体高频健康痛点，提供精准化、针对性健康服务。

据悉，10月底，金山医院打造的“骑手专属就医绿色通道”已经开通，届时无论在门诊还是急诊就医，骑手到院后都将享受快速方便的就医通道，检查、报告出具、治疗流程高效衔接。此外，医院正积极联合外卖平台、工会组织，为骑手定制“职业健康体检套餐”。

（据《工人日报》）

专家解答

中医支招老年人养生防病

老年人身体机能减退，往往身体衰弱甚至多种慢性病共存，如何才能拥有健康晚年？国家中医药管理局近日举行发布会，邀请中医专家为老年人养生防病支招。

中医将老年健康问题看作是人体自然生活规律“生、长、壮、老、已”中“老”这一阶段的整体状态失衡，认为其根本原因在于脏腑气血的虚损，特别是肾精的不足和脾胃功能的减弱。

在维护老年人健康方面，中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说，中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗，以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

中医认为，“脾胃为后天之本”，老年人食欲不振、消化功能减弱，该如何健脾开胃？

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说，老年人饮食宜定时定量，每餐七分饱，细嚼慢咽；可以温暖、柔软、清淡、容易消化的食物进行食疗，如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶；还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说，疼痛不严重者可用简单方法缓解，如拇指按揉足三里穴和委中穴1—2分钟，或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10—20分钟，还可用中药热敷包蒸热后敷于患处；平时应重视锻炼腰腿肌肉，如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍，失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点，调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手，如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶，

失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

同时，老年人应按时作息，不宜睡前躺在床上看手机；下午3时以后不宜饮用浓茶。此外，子女的问候和陪伴聊天等心理上的安抚，对于解决老年人失眠问题比药物更有效。

在应对季节性健康问题方面，老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说，老年人多属气虚体质，抵御外邪能力不足，秋冬季节容易感冒，应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式，比如服用黄芪炖鸡汤补中益气，食用山药粥健脾养肺，通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为，异常过度的情绪会损伤脏腑功能，调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示，老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪，另一方面，家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”，用正确的方法养生能够事半功倍，但养生方法的运用也应因人而异。

葛金文举例说，“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮，但并非所有老年人都适合。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人饭后立即走路，可能导致心脏和脑部供血不足，易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒，这类人群宜清淡饮食，可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材；多吃富含膳食纤维的食物，适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘；运动宜温和舒缓，持之以恒。

（田晓航）