

“冰雪之旅”中如何与暖气“和谐相处”？

专家：保暖防寒是重点！

滑雪、泡温泉、赏雾凇……近日，不少南方小伙伴选择前往东北寻找一场冬日限定的快乐。沃野千里，银装素裹，一幅与南方截然不同的雪景为南方游客带来了小小的“冰雪震撼”。

与美景相伴的，是截然不同的气候环境和住宿条件。不少南方游客表示：到了东北方才见雪，冷过才晓暖气好！然而一暖一冷中却藏着容易忽视的健康风险。

“室内外大温差伴有心血管疾病风险，容易感染呼吸道疾病，还可能出现‘暖气病’的情况。”中山大学附属第六医院全科医学科陈俊榕副主任医师提醒。

室内外温差大，小心呼吸道和心血管！

屋内吃雪糕，屋外看雪景。冬季北方的室内外温差往往高达5℃~10℃，部分东北地区甚至可以高达20℃左右。陈俊榕介绍，频繁往返室内外，冷热交替之下往往伴随着健康风险。

“首先，旅途容易导致过度疲劳，导致身体抵抗力下降，如果在室内外大温差环境下频繁往返，很容易导致感冒或感染呼吸道感染疾病。”陈俊榕介绍，近期是呼吸道疾病的流行季节，支原体、流感病毒感染情况较多，“冰雪之旅”也不可掉以轻心。

其次，如果从暖气房骤然前往室外，如果没有做好防寒保暖

导致体感温度骤降，会导致身体血管收缩、血压升高，极易出现脑出血等心血管方面的疾病。“有心脏病高血压的基础疾病患者、老年人要特别小心。”陈俊榕提醒。

最后，有暖气的房间往往会让人“麻痹”，在前往室外的时候忘记保暖的重要性，导致皮肤冻伤。面对室内外的大温差，在前往室外时做好保暖能避免体感温度快速下降，让身体做好面对温度变化的准备。“特别是手部、脚部、面部、颈部这些容易外露的地方要注意做好防护，避免出现冻伤、受凉的情况。”陈俊榕强调。

“暖气病”要如何防？注意两个“度”！

旅行过程中，不少南方小伙伴在温暖的暖气中“迷失自我”：暖气房里多舒服，门窗一关不出门了！殊不知，驱散寒冷的暖气中还藏着“暖气病”这一健康威胁。

“‘暖气病’其实并非正式的

Tips

减少暖气病风险，要注意温度和湿度这两个“度”。

温度不宜过高，室内温度保持在16℃~22℃为最佳。可以通过开关暖气、室内通风等方式让室内温度保持在人体舒适的水平。

湿度应尽量让室内湿度维持在30%~60%。暖气会导致室内干燥，可以通过洒水、放置加湿器等方式维持湿度。此外，在暖气房内要注意补充水分，维持每天摄入1.5升~2升水，少量多次饮水为宜。



多饮凉茶竟便秘？温肺调肠固阳气

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 林阿伯，75岁，反复咳嗽便秘

林阿伯是名退休职工，前几年体检发现肺部病变后手术切除了部分肺叶。术后无大碍就喜欢到公园晨练，希望锻炼身体增强体质。但林阿伯发现自己咳嗽总难断根，喉咙里总觉得有痰却难以咯出，咽部瘙痒难耐。渐渐又口干难耐，喝很多水也不能缓解。听邻居说咽干是上火的表现，林阿伯跑去买了凉茶，喝凉茶后却发现咽干症状越来越明显，还开始便秘了。近来大便干结，需要使用开塞露才能排出，这让林阿伯痛苦难耐。听人说德叔是呼吸系统疾病的专家，又擅长治疗杂病，便前来德叔门诊求助。

德叔解谜 肺肠相关，阳虚津亏

德叔认为，林阿伯之前肺部做过手术，耗伤了肺气，平时又喜欢清晨运动，在早晨温度较低时运动毛孔开泄，易使得风寒湿邪气侵扰人体，导致肺气更为耗损。肺阳有卫外抗邪的作用，当林阿伯肺气耗损，卫阳不足，便使得邪气留在人体，影响肺宣发肃降功能失调，发为咳嗽。同时阳气耗损使得津液不能气化上呈于咽喉，所以会感觉口干。此时林阿伯却时常饮用凉茶，这更进一步伤害了阳气，使症状加重。中医认为肺与大肠相表里，大肠的传导功能与肺的肃降功能密切相关，因此林阿伯的便秘继发于咳嗽之后，由于阳气耗损，水液气化输布失常，进而使得肠道津亏，大便干结，更难排出。

预防保健 固护阳气，吃动有方

小寒大寒这段时间是一年中最低的时段，老年人身体机能逐渐退化，与年轻人相比，脏腑功能较易出现问题。而手术后的病人耗伤了气血，人体的正气减弱了，抵御外邪的能力也就下降了。中医很重视阳气的作用，阳气卫外是人体抵御外邪的重要途径，要时时固护。在饮食调护上，不宜吃太多性偏凉的食物和温度较低的食物。在起居方面，要注意保暖，及时增添衣物，避免大面积皮肤外露。中医外治法保健，可以艾灸肺俞穴、定喘穴、至阳穴。平时也可选择传统运动保健方法，如八段锦、五禽戏、易筋经等，使得脏腑气机调顺。

德叔养生药膳房 芝麻糊

材料：黑芝麻50克，花生40克，核桃仁40克，冰糖适量。

功效：滋阴温阳，润肠通便。

烹制方法：将黑芝麻、花生、核桃仁炒香，使用研磨机将上述食材与冰糖一起打粉，适量开水冲调成糊状，此为1-2人量。



有问题问
德叔团队？扫码入群可提问

穿衣、热身、摔跤 滑雪先学三件事，雪道尽头是安全

羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩

今年南北互跨旅游火爆出圈，不少广东人到东北都免不了尝试冰雪运动。广州市红十字会医疗救援服务队队长、广州市红十字会医院骨科副主任医师王敏提醒，南方人进行冰雪运动，应该先学会三件事：学会穿衣，学会热身，学会摔跤，以免真的变成戏谑中的“雪道尽头是骨科”。

寒冷中，肌肉和关节更易收缩紧张僵硬，因此比起常温下的运动，滑雪前需要进行更长时间、更全面肌群的热身。尤其近年来受追捧的单板滑雪，比双板滑雪更多利用上肢辅

A 雪地运动，怕冷也不能穿错衣

滑雪服、头盔、雪镜、护膝等护具，可以在雪场配齐，而对于极寒天气户外活动没有太多经验的南方人，首先得先学会穿对自身“打底”的衣服。

东北户外动辄零下三四十度的气温，南方人往往会把自己包成“粽子”。然而运动中穿得太臃肿，反而容易因活动不便而造成意外。而穿错了材质，也容易造成捂汗，感冒着凉。

王敏提醒，冰雪运动要安

全，先学会穿衣。大原则是防风速干轻便，简单而言则是学会“三层穿衣法”：贴身速干、中层保暖、外层防风。

具体而言，贴身层应选择轻薄速干材质，便于快速吸湿排汗。注意不要选择传统棉质内衣，以免因运动出汗而捂湿，反而容易感冒着凉；中层保暖可选择抓绒或轻薄羽绒，不要选择厚重的毛衣，以免妨碍身体灵活性；外层可选防水防风的外套。

B 运动前先学摔，热身是重要防护

助，因此王敏特别提醒，全套热身运动都要认真做足，不要忽略了对上肢的热身。

滑雪中难免摔倒，因此滑雪前要先学会摔跤的正确姿势。当感到失控或即将摔倒

时，应迅速将双脚向外分开，臀部着地，双手放在身体两侧或交叉放在胸前，以减轻身体的冲击力，注意摔倒时不要习惯性用手撑地，避免导致手臂骨折。

C 摔伤应急：先辨骨折，不能热敷

“对于摔伤应急，最常见有两大错误。”王敏介绍：“一是摔倒后揉搓不已，二是很多人用错了热敷和冷敷的顺序。”

很多人一摔伤，第一反应是去揉搓。这是错的。尤其对于在高速冰雪运动中的摔倒，应急处理第一步，应先判断是否有骨折。“尤其一些小朋友未必能准确叙述疼痛，家长要特别留意检查，以免延误治疗，令伤情加重。”王敏提醒。

Tips

对于摔伤扭伤的应急方法，要记住“RICE”原则：

R是休息(Rest)。立即制动，脚不踩地，让受伤部位充分避免负重休息；

I是冰敷(Ice)。王敏特别提醒，无论摔伤扭伤，24~48小时的急性期内不能热敷，而应冰敷，以尽量减少出血和肿胀。冰敷时也要注意，不要过于就地取材，直接将东北的冰雪敷在患处，可以用毛巾包裹，20分钟暂停一次，以免冻伤；

C是加压包扎(Compression)。可使用弹性绷带或弹性大的衣物例如丝袜，适当加压包扎。

E是抬高患肢(Elevation)，一般应将受伤部位抬高至高于心脏的位置，以减轻肿胀和疼痛。

南方“小土豆”在东北搓澡，“泥”多得团成了球

随着北方澡堂火遍全国，南方的“小土豆”北上旅游体验了一把大澡堂子的搓澡服务，结果身上都被搓出了“泥”！为什么会搓出“泥”来？这些“泥”又是什么？这样的搓澡我们耐受吗？广州市皮肤病医院皮肤病防治科主任医师唐亚平详细回答了记者的疑问。

A 用力搓澡可能会增加皮肤病风险

很多北方人洗澡时，喜欢用澡巾用力搓，搓到身体出现“泥”，才感觉洗干净了，但在皮肤科医生眼里，过于用力搓澡，可能会增加皮肤病风险。

唐亚平接受记者采访时称，搓澡搓出的“泥”，是人体每天新陈代谢产生的脱落细胞以及身体分泌的油脂等。“人体的皮脂腺每周会分泌150~250克的油脂，它们在皮肤表面形成一层薄膜，不但可以保护机体免受外界损害，还能防止体内营养物质尤其是

水分的丧失。”

“用力搓澡，会给身体带来两种伤害。”唐亚平解释，搓澡其一会破坏角质层。皮肤表面的角质层、脂质膜共同构成了皮肤的屏障保护层，而用搓澡巾使劲搓会破坏这层保护膜。当角质层被大量剥脱，皮肤屏障结构会随之减弱，给皮肤表面定植的细菌微生物创造入侵的有利条件，一旦擦伤皮肤便有感染的风险。其二，搓澡或可诱发、加重皮肤病。用力搓到皮肤发红，容易

让皮肤发生皴裂或瘙痒，如果再使用香皂、沐浴露等过度清洁，会使皮肤变得更干燥，从而引发干燥性皮炎。

唐亚平认为，我们人体表皮约1.5个月更新一次，10天半月搓澡一次，的确会搓出“泥”。“不过，现在生活条件改善，经常冲凉洗澡，清洁皮肤，如果还经常搓澡，搓去的不仅是死皮，还将皮肤表面一层乳化膜也搓去了，不仅破坏了皮肤屏障，还会诱发皮肤瘙痒以及其他皮肤病。”

B 冬季洗澡水温不宜过烫，保护皮肤屏障

冬天洗澡时，控制水温也很重要，一般将水温控制在37℃~42℃。唐亚平表示，过高或过低的水温均对身体产生不良影响。水温过低可能会刺激皮肤，导致受凉感冒，长时间如此容易诱发关节炎等疾病。如果洗澡水的温度过高，则会引起毛细血管扩张，皮肤表面的油脂受到破坏，导致或加重皮肤干

燥，并出现发红、起皮、瘙痒等不适。

“如果洗后用手指搓皮肤能听见‘吱吱’的声音，就说明搓洗清洁过度了。”唐亚平建议，冬季气候干燥、湿度低，洗澡不必过勤，在北方，年轻人每周以2~3次为宜，老年人代谢慢，出油少，每周1~2次为宜，而南方气候湿润可适当增加次数。

Tips

专家提醒，清洁皮肤，应注意以下几点：

1、少用或不用沐浴液。沐浴液多数属于化学合成洗涤剂，长期过量使用，其中的化学物质被身体过多吸收，会引发干燥、过敏性皮炎等。

2、皮肤较脆弱的老人和幼儿尽量使用清水洗澡，而对于沐浴液、肥皂等清洁用品，最好一周使用一次。对于一般人，出油较少、易干燥的四肢也可仅用清水冲洗。

3、洗澡后涂保湿霜。洗完澡后，在手臂和腿部涂上保湿霜以缓解干裂、瘙痒等症状，凡士林、尿素、硅油等都是不错的选择。可根据皮肤干燥程度，选择合适的产品和涂抹次数，直至皮肤湿润为止。

天寒地冻吃冰棍，这份“透心凉”适合你吗？

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷

在很多人的印象中冷饮是夏日的标配，可是在哈尔滨中央大街上正上演着在零下20摄氏度的天气每天卖10000根冰棍的传奇！有人说，这是东北人用魔法打败魔法的最佳实践，南方小土豆们勇闯“尔滨”时也纷纷体验这份“透心凉”。那么，问题来了，冬天到底能不能吃冰棍、喝冷饮？听听广州中医药大学第一附属医院脾胃科刘凤斌教授怎么说。

中医认为吃寒凉食物会损耗身体的阳气，冬夏两季人体的阳气是不同的。

刘凤斌教授介绍，冬天是“封藏”的季节，天寒地冻时皮肤的毛孔是收缩的，人的阳气不会随着出汗而外泄，而是收敛到了体内，并

不断蓄积。而到了夏天，毛孔腠理开放，表皮会不断出汗，属于“开泄”的季节，阳气则不断被消耗，五脏六腑的气血会相对不足一些。

另外，冬夏两季的饮食也会影响人体的阳气。夏季由于天气炎热，吃生冷瓜果、吹空调比较多，这样也会进一步损耗体内的阳气。在冬天，人的肠胃功能会变得比其他季节要强一些，大家普遍感觉胃口会更好，大鱼大肉吃得比较多，另外冬季也是进补的时节，肉类等高蛋白、高营养食物吃得更多，也会使用膏方或参茸等滋补药材来温补阳气。

所以，从这两个角度看，和夏季相比，冬季人体的阳气更旺一些。在夏天更要注意饮食的温度和寒热性质。也就是说，越到夏天，我们越应该少吃生冷的、性质寒凉的东西。冬天吃冰棍、喝冷饮反而对身

体的影响不大。这也可以解释，在北方的冬季流行的不仅仅是冰棍，冻柿子、冻梨、冻海棠果等也都是非常受欢迎的食品。

但是，这并不表示冬天就可无限制地吃冰棍、喝冷饮，更不意

味着谁都能吃。中医认为，“胃喜温不喜凉”“肾喜暖不喜寒”，冰冷食物对胃伤害大也是毋庸置疑的。而人体的气血、五谷营养，都要靠脾胃来吸收运化；靠肾脏来温煦鼓舞人体的阳气，并通过开合作用排除人体代谢毒素，所以，保护好脾胃和肾脏非常重要。吃太多冰凉的

食物会伤害阳气、损伤脾胃，特别是对于体质较弱、脾胃虚寒、阳气虚等人，还有老人和小孩，能少吃就少吃。



图视觉中国

策划 | 龚丹枫 王倩
统筹 | 周乐瑞 张华
专题设计 | 伍若龙
羊城晚报教育健康部 羊城派编辑部 联合出品