

天热别贪凉 当心热伤风“找上门”

医生提醒：生冷食物要少吃，合理使用空调，室内外温差4℃最为适宜

5月21日是小满节气，这个时节，气温节节升高，雨水增加，炎炎暑热引发的疾病也在不断增多，热伤风就是其中常见的一种。如果长时间对着风扇空调吹，摄入大量冷饮，容易导致寒气入体，与“暑湿热”相冲，会导致风热感冒，也就是中医所说的“热伤风”。厦门市中医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师叶钢福介绍，和秋冬季感冒不同，“热伤风”一般发热重，恶寒轻，而且常常伴有消化道症状。

文/记者 兰云丝 通讯员 倪晶莹 漫画/小牛

风热侵体引起“热”为内因“风”为外因

明代医书《赤水玄珠》中有提到：“热伤风，咳嗽喉疼，面热……热极生风或为风寒所束不得发越。此热为本，寒为标。”叶钢福说，热伤风其实指的就是夏天发生的普通感冒，属于西医中急性上呼吸道感染的范畴。

叶钢福说，在中医看来，热伤风

多由风热病邪侵体而引起，“热”是热伤风的内因。天气炎热，身体水分流失迅速，没有得到及时补充。再加上贪凉吹空调，吹电风扇喝冷饮，寒气顺着开放的毛孔进入身体，形成“风”这一外因，内外一叠加，热伤风就“找上门”了。

症状虽不严重 但容易反复感染

叶钢福介绍，热伤风与现代风热感冒有类似之处，病情较轻的话，会出现低热、头痛、全身不适等症状，若病情较重，会出现高热，出汗后热仍不退，并伴有头痛、身体酸懒、倦怠等症状，有些患者还会呕吐或腹泻。“虽然症状不严重，但发病率较高，而且容易反复感染，影响学习和工作。病程大约在7-14天左右，通常具有自愈特点。”

热伤风和其他季节的感冒也不太一样。排除病毒性感冒，从中医来看，各个季节常见的普通感冒均有差异，往往春季受风，夏季受热，秋季受燥，冬季受寒。“风寒感冒病本在寒，会出现怕冷发热，舌苔薄白，鼻涕清

稀色白等症状。风热感冒病本在热，以发热、流黄脓鼻涕、黄痰、头痛、咽喉肿痛等症状为主，怕冷和浑身酸痛可以作为风寒和风热感冒的主要区分标志。”叶钢福说。

几种感冒区分清楚 对症治疗就方便了

厦门长庚医院呼吸与危重症医学科主任李天林介绍，除了上述提到的风热和风寒感冒，还有一种夏天独有的暑湿感冒，病因在于人体感受了夏季暑湿时邪，又因喜欢纳凉和饮冷，使体内的暑湿为风寒所遏，疏泄受阻，因而发病。同样有发热、身体倦怠的症状，还会因为津液运行不畅，出现口干口渴，但又不想喝水的情况。

学会区分这几种常见感冒后，对症治疗就方便多了。如果是热伤风即风热证，可服用银翘散、桑菊饮等疏风清热的方剂。风寒感冒可用板蓝根、小柴胡颗粒清热解毒，疏肝和胃。暑湿感冒则可服用新加香薷饮、藿香正气液等解表祛湿的方剂。如果病情较为严重，就要及时就医，莫让小感冒酿成大病。

提醒

空调病不同于感冒 上班族格外要注意

看起来，夏季感冒和空调病有类似之处，但二者是有区别的。空调病是指长时间在空调环境下工作、学习的人群，因空气不流通，环境得不到改善，造成身体功能衰退的一种病症，主要表现为鼻塞、头晕、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力衰退等症状，尤其多见于老人、儿童和女性。

叶钢福说，空调病的病因是由于室内空调温度低，长时间待在低温室内，走出室外温差过大而导致身体状态紊乱。和感冒不同的是，空调病的呼吸道症状没有那么明显，严重的患者往往以胃肠道反应，比如出现厌食、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等为主。还有一部分患者可能由于面部直接被空调对着吹，出现面神经炎等神经功能紊乱的情况。上班族往往是空调病的重灾区，要格外注意。

叶钢福提醒，上呼吸道感染流行时，在人群聚集的地方还是要戴好口罩，回到家勤洗手。夏天天气炎热，生冷的食物虽可解暑，但切忌多吃，生冷食物易使体内寒气变重，进而引发感冒。同时，合理使用空调，房内温度与室外温度相差4℃最为适宜。即使开空调，室内也要保持通风。

科普一下

怎么区分 风热与风寒

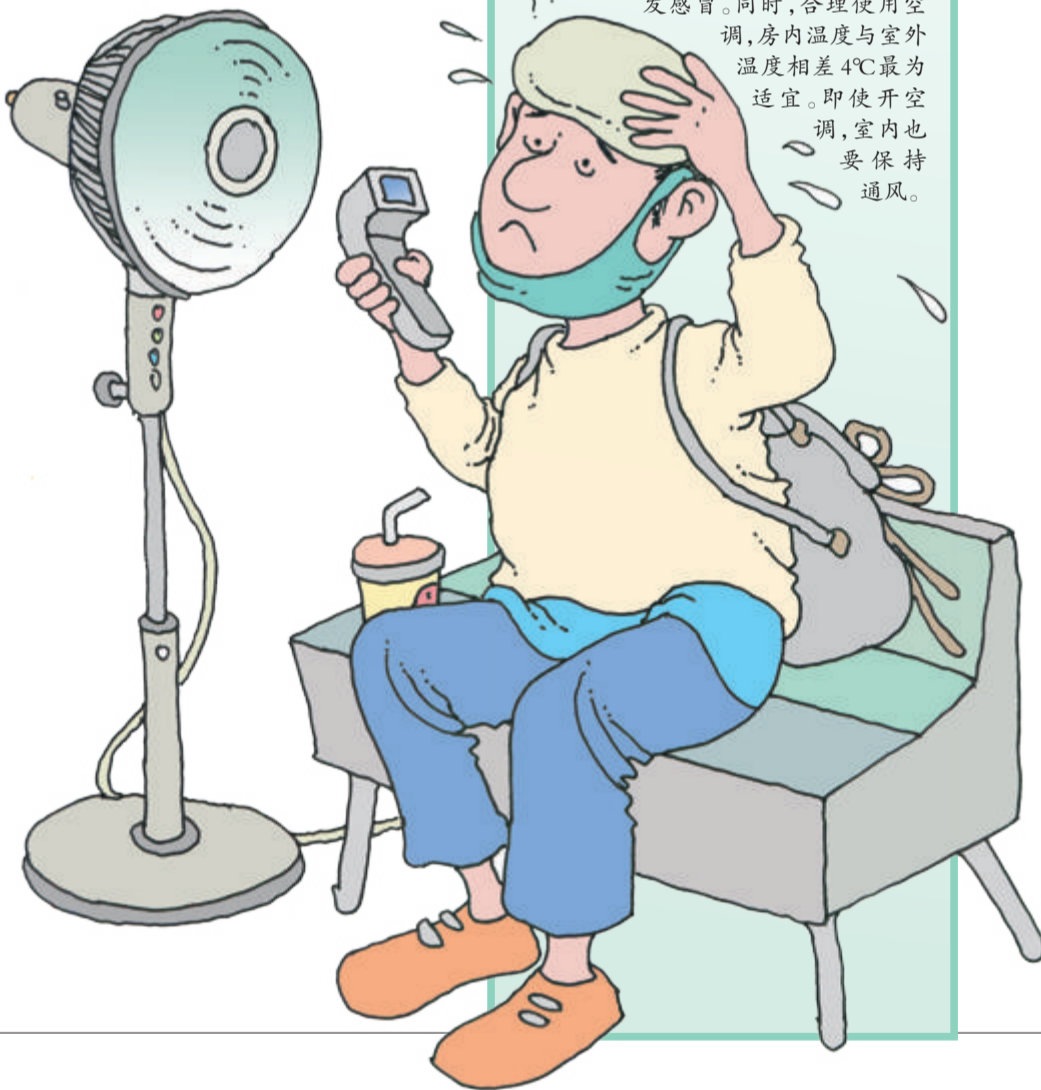
医生说，通常情况下，可以根据病因、症状、舌苔来区分风热与风寒。如果自己分不清，建议去医院找专科医生辨别。

1.病因：风热一般是由于风邪夹带热邪同时侵犯人体造成的。风热病邪一般从口鼻而入，热象侵犯到人体后，会耗伤阴经，热气进入身体后就可能会导致自身体内水分减少，若未及时补足水分，病势热性会耗伤身体水分，从而引起风热。风寒是身体着凉后，寒气侵犯到身体，伤害人体的阳气。风寒从外面闭住阳气，使身体感觉到寒冷，阳气散不出去，就会导致身体异常。

2.症状：如果是风热，患者通常会出现鼻子干、嗓子干疼的症状，甚至有黄痰、黄鼻涕等症状。若风热侵犯更为深入，患者出现胸骨后疼，最后导致黄浓痰，出现憋气、咳嗽加重甚至发热等症状。如果是风寒，外感症状一般是以寒性为主，如头疼、身体冷、寒战，但是没有出汗的症状，可能出现打喷嚏、鼻子堵等情况。

3.舌苔：通常，风寒患者的舌苔薄、色白，薄苔多代表疾病刚刚发生，病邪停留在体表，苔色白多代表寒证；如果是风热，舌苔以黄色为主，疾病加重，舌苔加厚，颜色越深表示症状越严重。

通常来说，如果是风热，通常建议遵医嘱服用清开灵口服液、清开灵胶囊、板蓝根颗粒等药物进行治疗。如果是风寒，通常建议患者遵医嘱服用风寒感冒颗粒、维C银翘软胶囊、葛根汤颗粒、正柴胡饮颗粒等药物进行治疗。



关注

颈腰腿痛

长卧沙发有风险 当心脊柱受不了

坐在沙发上看电视，一看就是一整天；还有人经常在沙发上睡觉，长期把沙发当床，把扶手当枕头。这样的习惯不好，很容易导致颈椎腰椎病发生。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，人体脊柱主要由椎体、椎间盘及椎体周围的韧带、肌肉、神经、血管、脊髓等组成。脊柱的各结构能够维持

其相互间的正常位置关系，不会引起脊髓或者脊神经根的压迫和损害，也能保证脊柱的四个生理曲度——颈曲、胸曲、腰曲和骶曲维持正常，一旦脊柱丧失这一功能，各种疾病就会随之而来。

郑光亮说，当人长期睡在过于柔软的沙发上时，在重力作用下，很容易形成中间低、周围高的凹形体位，整个

腰椎处于非受力平衡状态，久而久之，整个脊柱的肌肉就会过度劳损、韧带松弛、腰椎间盘退变、纤维环破裂，从而出现头痛、头晕、颈腰背部酸麻胀痛等，甚至出现腰腿疼痛和麻木等症状，轻者颈腰肌劳损，重者患上腰椎病、颈椎病，甚至出现颈腰椎间盘突出等疾病。

郑光亮提醒，如果长期睡在特别

软的床上或沙发上，容易影响脊柱的生理曲度，导致四个生理弯曲变小或消失，甚至反张畸形，尤其对青少年成长发育造成严重影响。因此，为了人体骨骼健康，请不要睡沙发或软质床，平时要加强腰背肌肉锻炼，如“金龟缩头”、站立式俯卧式“燕子飞”，垫好两个枕头（颈枕、腰枕）睡出健康。

(记者 兰云丝)