

炎熱天氣只想留在冷氣房 小心得出冷氣病？



撰文：楊明霞中醫師

這個夏天真的是「熱焔焔」！面對驚人的高溫，一家大細總會想留在冷氣房內。除了中暑的個案增加外，有不少患者均有「作感冒」症狀，患上冷氣病。因為天氣愈熱愈容易貪戀冷氣，當從冷氣房裡走出來時，相等於一個季節的溫差，在這種「忽冷忽熱」的情況下，很容易就會患上感冒。

人體最適合的溫度是 24.5 度至 25.5 度，但不少辦公室的中央冷氣卻經常設定在 15°C 至 20°C 之間。上班族每天都要坐在辦公室工作 8 小時，學生長期留在課室，當長期處於低溫度環境，會出現「冷氣病」，病徵包括頭痛、頭暈、易倦、鼻敏感及流鼻水等。



而且，呼吸道長時間暴露在乾冷空氣中，令黏膜水分不斷散失，冷空氣又使黏膜微血管收縮，腺體分泌更減少，結果呼吸道黏膜變得更乾燥。不但產生喉嚨乾癢的現象，更會加重鼻敏感。以下是筆者的一些有效預防冷氣病的小錦囊：

1. 做好保暖措施 避免痛症

如果冷氣的出風口對著頭部，會刺激頭部。頭為諸陽之會，寒凝則令氣血運行受阻不通，「不通則痛」，結果引起頭痛。更甚者是冷氣直吹，造成不少慢性痛症，如關節炎、膝痛和腰痛等隨之加重。最簡單的保暖措施，當然是避免直接被冷氣直吹，和多穿一些保暖衣物。在進入有冷氣的地方前，可以先搓暖雙手；然後遮掩鼻子，避免冷空氣直接進入鼻腔，刺激鼻粘膜，誘發鼻敏感。除此之外，大家應長備披肩或薄外套，避免頭部及頸部長期對着冷氣，引致頭痛。

2. 保健茶療治冷氣病

大家平日在午後經常吃零食提神，不妨多吃紅棗、黑糖、陳皮和薑水等食物，這些食物不但不會致肥，更能促進血液循環。若非患有鼻敏感的人士，又想舒緩呼吸道乾燥，平日應多喝白開水或蜂蜜水。另外，亦可以一湯匙黑糖及 3 片薑，用熱水泡 20 至 30 分鐘，即可飲用。大家也可以吃一些滋潤性較高的水果，例如梨，因為梨具有滋養肺胃、生津止渴和滋潤皮膚的作用。



而患有鼻敏感的人士，可飲用此茶療紓緩冷氣病：

材料：蒼耳子 3 克、辛荑花 12 克、薄荷 6 克和杏仁 9 克作茶療。

做法：

步驟 1：先把材料放進茶袋中，加入 90 度的溫水，然後焗 15 分鐘。

步驟 2：再以蒸氣薰鼻大約 1 分鐘，因為當中的精氣有薄荷的揮發油，能有通鼻塞的作用。待飲品放暖後，即可飲用。

功效：薄荷、蒼耳子及辛荑花均入肺經，有祛風通鼻竅的作用。杏仁有保持肺部的功能暢順和潤肺的作用。諸藥合用，能有效減輕鼻敏感的症狀。

3. 常拍打穴位 刺激血液循環

平日可用手指按壓或用手拍打足底的湧泉穴，這個穴位又稱「長壽穴」，可刺激全身血液循環，令身體溫暖和放鬆入睡。另外，肚臍及對下三吋位置都是一些強身健體、補氣升提的穴位，如氣海及關元等。此外，以暖水袋暖敷腹部，也有驅寒防疾的作用。而經常要坐在冷氣房的人，盡量不要長期保持著同一個坐姿，平時不妨做一些簡單的舒展動作，令血液循環，使身體自然溫暖起來。