

| 本期聚焦

# 远离夏日“空调病” 听听咱厝医生怎么说

夏日炎炎,空调成了大家心中数一数二的夏日降温神器。每逢大热天的时候,一头扎进空调房,会给人一种“活过来了”的感觉。然而,空调为我们带来了凉爽,却也“暗藏代价”,带来了“空调病”。如何赶走“空调病”?本期聚焦为你解析。

## 现象:切莫贪凉 夏季应防“空调病”

夏天的高温,时常会给人一种置身于蒸笼内的错觉。空调普及后,似乎大家也日渐“有恃无恐”,变得不再畏惧艳阳,小日子愈发惬意;然而,欣喜之余,值得注意的是,若人们稍不注意,是很容易患上“空调病”的。

什么是“空调病”呢?晋江市中医院呼吸内科赖志云医生介绍,“长期处于空调房中活动,不少人会出现鼻塞流涕、头昏、打喷嚏、耳鸣、疲倦乏力、记忆力减退、皮肤发紧发干等症状,严重的可能引起口眼歪斜。这些情况,在医学上被称为空调综合征,即我们日常常说的‘空调病’。”

## 解析:四大原因引发“空调病”

“冷热交替、空气不通、空气干燥、负离子减少是导致‘空调病’的四个主要原因。”赖志云医生解析说,不少人认为,老人小孩的抵抗力低下,更容易患上“空调病”,自己年轻力壮,身体素质好,多吹点空调没问题。赖志云医生表示,其实患有“空调病”的群体里,白领是一大主力军,只要是空调吹久了,人人都有得“空调病”的可能。当然,这也和个人的适应能力及身体素质有关系,相应的症状也会有所差异。

赖志云医生介绍,温度差是“空调病”最大的“元凶”。从中医角度来解析的话,夏季的温度较高,人们的皮肤腠理也变得疏泄、开放,因此,“风、寒、火、湿”等邪气就容易进入人的体内。此时,如果人们突然从炎热的室外走进温度较低的空调房内,腠理闭合,血管收缩,就容易使得上述那些邪气被锁至体内,引发一系列



本期主讲名医:  
赖志云  
晋江中医院呼吸科,副主任医师。

擅长:呼吸系统急危重症、慢阻肺、哮喘、胸腔积液以及肺部感染、气道异物、咯血、肺部肿瘤等疾病的中西医结合和呼吸内镜介入诊断和治疗。

的不适。  
此外,夏天如果长期在空调房内生活、工作,因为空气没有流通,人的活动量少,免疫力下降,就更易感染疾病。而空调环境中空气变得干燥后,会使皮肤变得紧绷,易影响呼吸道黏膜,导致局部免疫能力下降。

## 支招: 小技巧助你赶走“空调病”

知道了引起“空调病”的原因后,大家只要做出相应的调整,即可避免“空调病”的入侵。“现在无论外面太阳多大,只要我去上班,都会多带一件针织开衫,以前喜欢穿的短裤和短袜,也用长裤代替了。”曾患过“空调病”的白领

林小姐表示,“现在在写字楼上班,冷气真的会有种蚀骨的错觉,所以我时常也会泡一杯姜茶来暖暖身子。”中午去吃饭前,也会主动把窗户打开透透气。”

赖志云医生坦言,人们常常说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”,生姜有解表化湿功效,闷热潮湿的夏天,人们体内大多湿气过重,因此,林小姐上述预防“空调病”的做法还是比较具有参考性的。此外,长时间在空调房间工作的上班族,应备有一些穿脱方便的衣物,以方便随时增添,减少出入空调房时的温度差。膝部也可以浴巾、护膝等保暖。一旦发生“空调病”,可以用藿香正气水(或丸、软胶囊等)进行治疗,还可以进行针灸治疗,引邪外出。

| 本地医讯

## 八大名医齐聚 晋江安海医院名医义诊活动周六开启

本报讯(记者 吴清华 通讯员 王树良)经复旦大学上海医学院的组织实施和统一协调,以及在复旦大学各附属医院的大力支持下,本周六,复旦大学上海医学院将会同晋江市第二医院(安海医院)举办以“献礼建党百年,迈进伟大时代”为主题的名医义诊活动。  
值得一提的是,本次义诊活动汇聚了复旦大学

附属儿科医院、复旦大学附属中山医院、福建医科大学附属第二医院共计8位名医专家。  
届时,“复旦大学附属儿科医院名医工作站”“复旦大学附属中山医院肝肿瘤科名医工作站”“复旦大学附属中山医院心血管科名医工作站”也将同步在晋江市第二医院(安海医院)揭牌成立。欢迎市民朋友进行咨询,预约电话:0595-85700180。

## 晋江市中医院举行“官国先教授专家工作室”启动仪式暨2021年晋江市结直肠癌临床热点论坛

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙)为深入开展党史学习教育,切实为群众办实事解难题,并围绕群众“急难愁盼”问题,6月19日,晋江市中医院举行“官国先教授专家工作室”启动仪式,同时开展结直肠癌临床热点论坛。

值得一提的是,晋江市中医院与福建医科大学附属第一医院结直肠外科建立合作共建关系,将进一步满足结直肠癌病人对高端医疗资源的需求,有助于推进晋江区域结直肠学科的发展,让咱厝群众

在家门口就可享受专家优质服务。

晋江市中医院书记黄东昭在致辞中提到,在福建医科大学附属第一医院的帮扶支持下,特别是官国先教授专家团队的传经送宝、教学指导下,晋江市中医院有信心把区域内结直肠外科建设工作做好,医院胃肠外科将在学科建设上进一步“认真梳理思路、系统谋篇布局、狠抓工作落实”,“积极对标找差、明确目标举措,加强院际合作”。

| 延伸阅读

## 上海眼科专家今明两天到市中医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙)6月25日至26日,上海二军大附属公利医院眼科主任张忆将到晋江市中医院坐诊、手术。

据了解,张忆系上海二军大附属公利医院眼科主任医师。擅长眼科显微手术,尤其在复杂白内障超声乳化摘除和高档人工晶体植入方面有丰富的经验,成功完成白内障手术2万余眼,白内障最大日手术量73台且无并发症,对眼科其他常见病,多

发病的诊治(如眼表手术、各种青光眼手术、眼底病药物治疗等)精通娴熟,对青少年近视控制和视觉康复有最新诊治理念,注重防病治病科普宣教和全身病与眼病的综合治疗。

坐诊地点位于晋江市中医院住院部二楼眼·耳鼻喉科(内镜中心对面),市民朋友可以拨打:85891234进行预约。

## 全国知名泌尿外科专家本周六到市中医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙)你听说过吗,晋江市中医院最近又引进一位大咖医疗专家来坐诊、做手术啦!

这位专家,是治疗泌尿系结石的国内一流专家——上海交通大学医学院附属新华医院泌尿外科的黄云腾教授。

黄云腾教授擅长各种泌尿系统疾病的外科手

术治疗,尤其是泌尿系结石的微创手术治疗,具备国内先进技术水平。

坐诊时间为6月26日(星期六)上午8时至12时,下午黄教授还会进行手术安排。市民朋友可以拨打医院预约服务中心电话:0595-85891234。

温馨提示,请前来就诊的患者携带既往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。

# 家居

| 家装课堂

大家都知道,装修是一件不易的事情,有时候往往花费了不少钱,却还没能装出理想的效果。为了让广大业主在装修过程中更加省心,《家居周刊》推出“家装课堂”栏目,广大业主如果在装修中遇到困惑或是有装修心得等均可发信息到13505065057咨询分享,我们将找专业人士帮你答疑解惑。

## 关于“轻装修”你了解多少?

“轻装修重装饰”是这些年来许多业主装修时的选择,特别是随着环保意识、个性追求的增强,“轻装修”的概念也越来越流行。

所谓“轻装修”就是根据自身需求来选择材料,要用最少的材料,打造最简单实用的家居空间,不仅节省材料费,还能减少人工成本,避免浪费、减少污染,为业主减负,为环保加分。

“的确,过度而不实用的装修不仅浪费钱,而且很容易产生污染问题。  
复杂的加工会使材料在形态上发生变化,施工程序越多使用到的装修辅材也会越多,不仅装修成本增加,污染物的来源也会变得复杂,加大了装修污染物超标的可能性。”晋江星艺公司设计总监张波表示,轻装修的好处虽然很多,但在实际装修过程中,有几个点还是要特别注意的。一起来看看吧!

## 轻装修不等于简化基础工程

对于“轻”的定义,很多人误认为是在装修工序上进行逐一简化,其实不然,这里的“轻”,并非指代实际意义上的基础施工工程简化,而是指在硬装设计中简化没有必要的硬性装饰。在不少人的思维定式中,常笼统地认为轻装修就是一味地简化,施工简化、材料简化等,这是非常错误的观念。即使是轻装修设计,水电工程、线路铺设、涂料选择、地面材质、防水层等基础工作,依旧是不能忽视的存在。对于这些工程,只有做好、做精、做细,才能更好地发挥“轻装修”理念。

## 不对动线“爆改”

装修不一定要砸墙打洞,大动干戈,为了改而改,而是要根据户型结构和实际生活情况。如今的户型设计大都能够满足基础的动线和生活需求,所以尽量在有必要的情况下酌情改动。

## 抛弃复杂的吊顶

吊顶的作用通常有两个:一是为了遮蔽裸露的管线,美化装修;二是因为安装中央空调和新风系统,不得不吊顶。

若是没有这样需求吊顶能省则省,或是简单装饰,不仅经济节约,最关键的是环保。因为吊顶越复杂,使用的装修材料就会越多,越容易引起有害化学物质超标。

随着装修方式的演变,无吊顶的设计越

来越受欢迎,随之而来的多样化顶面修饰,不仅很好地掩盖缺点,还显得更为时尚个性。自然裸露的管道、保持原始的横梁造型,不用大动干戈,省钱、环保又充满趣味!

## 简化背景墙造型

背景墙是很多人喜欢做文章的主要位置,例如电视背景、沙发背景或者床头背景等,觉得这些墙面空着也是空着,不如好好设计一番。

原本是为了提升空间颜值和格调,然而往往适得其反,没有足够的把控能力和审美,为设计而设计,稍有不慎便会毁了整体居室的装修效果。

与其费尽心思,不如保持最简单的造型,越简洁的设计越经典耐看。因此,建议背景墙要以简约为主,抛弃复杂的材料和设计,避免空间的拥挤和视觉的混乱,保证舒适性。

## 收纳柜不是越多越好

在收纳方式中,最简单有效的方法就是定制柜体。这也给许多人造成一个错觉,即柜子越多越好!

柜子多,储物空间会随之变大,然而想要收纳更加得心应手,光有量还不够,柜体的尺寸规划、内部空间的结构设置、储物布局等是否合理才是关键所在。

盲目追求柜体的数量,往往还会适得其反。由于居住空间有限,一开始就将柜子做得太多太满,会让视觉负担过重,造成居室拥挤昏暗,影响居住体验。



# 经典设计

家庭装修,设计是重中之重,可以说设计是装修的“灵魂”所在。好的设计方案可以让房子更出彩,也能让房子的功能更齐全。《家居》版推出《经典设计》栏目,以本地各楼盘户型为样本,聚焦优秀设计方案,力求在装修者与设计师之间搭建一座沟通的桥梁:一方面为读者朋友们提供多种经典设计方案供装修时参考;另一方面也为设计师们提供展示才华和个性的平台。



## “简约”空间也可以很极致

设计风格:现代简约  
小区:宝龙城市花园  
建筑面积:142平方米  
材质:木饰面、岩板、艺术漆、硬包、墙板、大理石、木地板等

设计说明:本案业主是一位“90后”,对于新家有着自己明确的想法:“好打理,要简单”。设计师遵循“设计是一个不断学习、不断实践的过程,把每一个客户的家都要尽力做到极致”的理念,为其推荐了现代简约风格。客餐厅墙面大面积的留白,局部点缀岩板和木饰面,给整个空间赋予了不同质感。天花吊顶采用了更加简洁的全吊模式。生活阳台更是抛弃了传统的推拉门隔断,开放式的生活阳台连接着鞋帽间,整个空间更加整洁明亮。卧室则采用了简单的拼色处理,使得空间更加舒适自然。



设计单位:华浔品味装饰晋江公司  
设计师:柯龙



## 晋江经济报《家居》周刊年度合作品牌

 华浔品味装饰® 晋江总部  
地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号  
电话:0595-85617268 85617368

 居然之家 Easyhome 晋江店  
居然之家晋江店一站式  
高端建材家居旗舰MALL  
地址:晋江市长兴路601号乔丹中心  
电话:0595-82092222

 晋江喜盈门  
500个建材/家居品牌旗舰店大本营  
买好建材家居 晋江喜盈门  
地址:晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线:8322 3888

虚以待位  
招商热线:13505065057