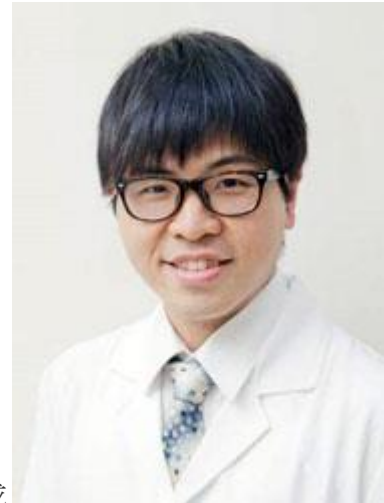


## 酷暑大軍來襲，北醫附醫傳統醫學科唐佑任醫師教您慎防「冷氣病」上身



2018年6月21日為夏至，這天日影最短，但非一年中最熱的時刻，根據氣象專家吳德榮指出，臺灣每年最熱的日期通常不是「夏至」，也不是「大暑」或「小暑」，是在「立秋」前後。

不論是那天最熱，對臺灣民眾而言，每年5月開始，大多要經歷5個多月的夏天炎熱期，而動輒35度悶熱的高溫常把人逼到冷氣房裡，室內外溫差大，就像季節交替忽冷忽熱，身體容易感到不舒服或引發舊疾。如果索性關在冷氣房不出來，冷氣吹久了，也容易生病。冷氣病並不是一個正式的疾病，只是一系列因身處在冷氣房中而經常出現的症狀，如下所述。【右圖：唐佑任醫師】



### ■冷氣房中而經常出現的症狀

- 1.病態大樓症候群：由上班場所建築物空氣品質不佳或不流動而造成，造成上班時經常頭暈、頭痛、喉嚨癢得忍不住想咳嗽、眼睛容易疲累或乾癢，眼結膜過敏發炎、容易打噴嚏、鼻塞、流鼻水、呼吸急促、胸部緊迫悶脹、持續出現的疲累感。
- 2.偏頭痛：原因有很多，機轉未明，壓力、情緒、茶飲都會誘發，而在冷氣房內，則會因為過寒，造成血液回流不佳，就是中醫講的不通則痛。
- 3.鼻過敏症狀：進出冷氣房導致溫差過大，鼻黏膜血管時而擴張、時而緊縮，容易失去正常機能，特別是走到戶外而有鼻塞、流鼻涕的現象。
- 4.眼睛癢澀、皮膚乾癢：冷氣會除溼，會導致結膜乾燥（如配戴隱形眼鏡者）、皮膚乾癢等症狀。濕度降低，加上不易流汗，水分蒸發加速，容易造成體內體外都缺水的現象，皮膚因而容易乾燥發癢，特別是患有慢性皮膚疾病或對溫度變化相當敏感的人。就異位性皮膚炎患者而言，熱天流汗，汗水刺激明顯時，皮膚經常發癢難耐，如果處在冷氣房過久，皮膚也會因過於乾燥而出現癢症。
- 5.關節疼痛：皮膚及肌肉的血管因冷氣而收縮，肌肉也會痙攣，很多人會覺得不舒服，甚至引起深部肌肉、關節等的疼痛。

### ■可自行改善症狀的方式

- 1.偏頭痛：喝溫開水、多吃生薑（可溫經散寒），按壓額頭髮際正中央往上約1指寬的上星穴、雙眉連線正中間的印堂穴，及頸後兩側、近髮際線與耳垂平行的風池穴，和膽經的陽陵泉穴，可放鬆肌肉及緩頭痛，以指腹按3~5秒後放開再按，每次按10下。此外，還可以用薄外套或是圍巾，讓肩頸相維持穩定溫度。
- 2.鼻過敏：按壓兩邊的鼻通、迎香穴和額頭的印堂穴，則可宣洩寒邪，清利頭目，

通鼻開竅，減緩鼻黏膜血管因溫差造成的功能失調。

3.皮膚癢：有氧運動能訓練血管、交感神經調整汗腺開關機能，讓汗能暢出，而非積在汗腺或皮膚中（會有發熱煩躁、面紅的現象），造成細菌增生而感染。

4.關節疼痛：多做拉筋伸展，避免肌肉維持在同一姿勢過久，讓血液回流，不會堆積代謝產物，而營養物質也能修復肌肉。

#### ■流動的空氣和適當的陽光是最佳的品質環境



適合人體的溼度為 40%~60%，溫度為 26°C 左右，台電公司建議室內與室外的溫度最好保持相差在 3~5°C 之間。免疫力低下或身體有狀況的病人，最好不要長期待在有冷氣空調的室內，應該多往戶外走走，或者關掉冷氣、打開窗戶。長時間待在辦公室裡的人，應該養成一早來就先將窗戶打開，讓悶了一天、始終停留在通風管中的空氣流出與外界交換，而濾網、中央空調

水塔的固定清潔更是重要；在工作環境擺放綠色盆栽，也能避免過於乾燥並淨化室內空氣。（文/唐佑任，臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師）【左圖：進出冷氣房導致溫差過大，會有鼻塞、流鼻涕的現象】