

冷空气虽然来了,然而,让大家失望的是,即使这么强的冷空气,也没有能够让南京的空气质量恢复到良好水平,污染物PM2.5、PM10、雾霾已成为耳熟能详的名词,从重度污染到中轻度污染,似乎就是难以摆脱空气污染这顶帽子。这种空气质量下首先受害的便是小伙伴们们的呼吸系统。据了解,11月份以来,空气质量原因加上冷空气作用,南京各大医院呼吸科门诊人数增加三至五成,咳嗽、呼吸不畅、咯血、气短气喘成病人们的主诉症状。如何保护呼吸道?怎样预防呼吸道疾病急性发作?居家有哪些防护措施?本期《健康》周刊采访了江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳教授。

现代快报记者 金宁

冷空气没有赶走雾霾,医院呼吸科新老病人急速飙升

# 小伙伴们保护呼吸道刻不容缓 居家生活饮食外出都得上点心

## 原因

## 干痒咳嗽是雾霾惹的祸

史锁芳教授介绍,人体与外界环境之间的气体交换称为呼吸,呼吸系统主要的生理功能是吸入外界的氧气,排出血液内过剩的二氧化碳。中医也有说法:“肺为华盖之脏”“肺为娇脏,不耐寒热”“温邪上受,首先犯肺”。就是说明人体的肺(呼吸道)极易感受外界寒冷、干燥、潮湿、有毒颗粒的吸入或刺激,呼吸道粘膜、纤毛运载系统受损,就会引起呼吸道病变了。

“雾霾中的有毒颗粒以及湿气、干燥、寒热气候都会对呼吸道造成伤害”,史锁芳教授对记者说,当雾气重时,往往表现为湿气重、寒冷、伴尘雾,这种空气易引起呼吸困难、咽喉堵塞、咳嗽、哮喘等症。而霾重时,则表现为气候干燥、有尘粒、并且寒冷,就会引起呼吸道干痒,刺激性咳嗽、甚至出血。不过,目前没有科学依据证明雾霾天和肺癌具有因果联系。史锁芳指出,但有研究报告表明,重污染地区肺癌的发病率是相对高的,而且被污染的空气中,可能会含有致癌物质。但这些都只是可能性,并不是严谨的证据。

## 居家

## 宅在家不开窗也不科学

空气污染状况下,有呼吸系统疾病的人不宜长时间户外活动。史锁芳教授认为,尤其是儿童由于身体各脏器系统发育尚未完全,免疫水平较低,抵抗力较弱,在雾霾天进行户外活动时更易被病毒侵害,所以在有重度污染的天气时,应多做室内运动,尽量少出门。

那么,不出门是否意味着买个空气净化器宅在家里,然后紧闭门窗呢?“空气净化器其实是买一个心理安慰,至于开窗,大家应该形成科学的认知,居家既不能不开窗,也不能盲目开窗,因为弄不好就会接触更多污染空气”,史锁芳教授建议市民,最好的时间段应该是在上午10点左右和下午3点左右,这两个时间段大家可以开窗通风20分钟左右,这样就可以了。而早晚雾霾浓度较高时则避免开窗。如果是靠近马路的住户,在白天车流量较大时尽量少开窗。此外,开车遇上堵车,也尽量别按下车窗。



制图 沈明

## 生活

## 外出回来需要用温水洗脸

雾气看似温和,里面却含有各种病原微生物等有害物质,在中医里面“肺主气,主皮毛,开窍于鼻”,所以要注意个人卫生。史锁芳教授对记者说,洗脸最好用温水,可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洁干净;漱口的目的是清除附着在口腔的脏东西;最关键的是清理鼻腔。

洗鼻方法是,洗净双手后,捧温水,用鼻子轻轻吸水并迅速擦鼻涕,反复几次,鼻腔的脏东西就全部清理干净了。值得注意的是,清理鼻腔时,一定要轻轻吸水,避免呛咳。家长在给儿童清理鼻腔时,可以用干净棉签蘸水,反复清洗。市民还可以在自家阳台、露台、室内多种绿植,比如绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物,这些植物叶片较大,吸附能力相对较强。

## 饮食

## 教您食疗预防呼吸道疾病

史锁芳教授介绍,如果雾气重的天气,要抓住“湿气重”“湿颗粒”的特点进行针对性的防治,可以选用薏仁米佩兰粥(薏仁米30克,佩兰10克),有健脾化湿作用;也可选用荷叶30克、艾叶10克、石菖蒲10克煎汤,饮用,具有升清化湿、温肺辟秽作用。以霾为主的天气,则要抓住“气候干燥”、“燥颗粒”的特点,可以选用百合沙参粥(百合30克、南沙参20克、大米100克),具有润肺化痰解毒作用。也可以选用芦根天花粉茶(芦根30克、天花粉10克),具有养阴生津、化痰解毒作用。

如果是呼吸系统疾病老病号,对于吸入雾天尘粒,出现咳嗽吐痰、胸闷时,可以选用薏仁橘子炖荸荠(薏仁30克、连皮橘子1个、荸荠6个),具有健脾化痰作用;对于吸入霾天颗粒出现干咳或有咯血者,可以选用百合茅根炖猪肺(百合30克、枇杷3个、茅根30克、藕30克、猪肺30克),具有润肺化痰解毒宁络作用;对于吸入雾霾颗粒出现咳嗽、气喘、咯吐化痰者,可以选用苇茎解毒汤(芦根30克、冬瓜子10克、生薏仁30克、桔梗10克、金荞麦20克)。

史锁芳教授还推荐了日常生活中可以药食两用的食物,譬如山药健脾养肺益肾;百合润肺养心;白萝卜润肺化痰;薏苡仁健脾化湿;橘子去湿化痰;梨子润肺化痰;荸荠润肺健脾化湿,有需要的市民不妨挑选食用。

现代快报  
—健康刊  
全科专家团系列之一  
《健康周刊》  
每周一期出版

江苏省属医疗单位



江苏省人民医院 王虹

江苏省属医疗单位



江苏省中医院院长 方祝元

部队医院



江苏省军区总医院院长 刘乃丰

南京市属医疗单位



南京市总医院院长 史兆荣

南京市属医疗单位



南京市第一医院院长 丁义涛

南京市属医疗单位



南京市第二医院院长 张颖冬

南京市属医疗单位



南京市中医院院长 赵伟

南京市属医疗单位



南京市中医院院长 刘万里

## 知名院长领衔 快报全科专家团



江苏省第二中医院院长 于勇



江苏省中医院院长 王小宁



江苏省中医院院长 唐金海



江苏省口腔医院院长 王林



解放军第454医院院长 赵伯龙



南京市眼医院院长 胡勤刚



南京市骨科医院院长 钱群



南京市眼医院院长 陈宇宁



南京市眼医院院长 杨德同