



N种取暖方式 怎样健康温暖你

“地暖致癌说”被否!

近日,一篇标题为《地暖对人体的六大危害》的文章在网络上流传甚广,文中称,地热供暖有导致儿童患白血病、诱发癌症、影响生殖系统、导致儿童智力残缺、影响心血管健康、热辐射导致视力下降等六大危害。在地暖日益风行的今天,地热供暖是否真的致癌呢?最为关键的是,很快就到了需要取暖的季节,在冬天以湿冷为主的南京,健康取暖方式如何选择?专家则认为,冬天取暖也应适度,无论你用哪种取暖方式,过分依赖取暖,反而伤及阳气,伤害人体体质。

现代快报记者 金宁

专家观点

地暖致癌说无科学依据

“地暖本身应该不会致癌的,水地热产生的热辐射并不是传统意识中人们认为的有害辐射,它只是一种热量的传播方式,因此,不会对人体造成任何伤害。”江苏省人民医院肿瘤内科主任医师、博士生导师刘平教授对记者说,目前临床已经证实的可能导致癌症的几大因素分别是化学因素、物理因素和生物因素。譬如,腌菜、油煎食品、以及烤羊肉串等饮食中含有一些有害物质,多吃被证实有致癌作用。经常接触射线、接触石棉的特殊职业人群,有致癌风险。肝炎病毒、HPV病毒等感染,会造成相关癌症的发生。

地热不会对人体产生辐射危害,那么为什么有的人在地热房

间里会感到不适呢?据了解,这可能和室内装修材料有很大的关系。有关专家表示:一般家庭使用的地板,以复合板材为主。在生产的过程中,会使用到含甲醛、苯之类的物质,使得地板防水防蛀。包括在上油漆、拼装的过程中,使用到的粘合剂,都含有一定的化学物质。即使不用地板,改用地砖,在地砖中也难免会含有一定量的放射性物质,如氡气。刚装修完的家,都在慢慢地挥发甲醛、氡气等有害物质。如果下面安装了地热,热量要通过地板散发出来,区别就在于,高温烘热地板的过程中,质量好的地板材质有毒物质含量低,挥发出来的气体对人体的危害小一些。

马上对照

常用取暖方式的利弊

冬季取暖的方式有很多种,记者采访发现,部分经济条件较好的家庭倾向于使用地暖,认为地暖的使用和设计符合“脚暖头凉”的原则,感觉比较舒适。

空调取暖仍然有不少家庭使用,不过,一些市民也表示,空调

使用时间过长的话,会出现口鼻眼干燥现象,写字楼等场所每年冬天中央空调一启动,上班族特别容易集体感冒。而一些老年人从经济节省角度考虑,则喜欢使用电暖器、电热毯或暖风机等电子取暖产品。

取暖工具	优点	缺点(健康隐患)
空调	使用方便,冷暖可以自行调节	容易出现空调病
地暖	温度均匀,脚暖头凉	空气干燥,需要加湿
电油汀	散热均匀	空气干燥,需要加湿
暖风机	适合局部取暖	使用过久要防皮肤病
电热毯	床上使用	干燥上火,孕妇慎用
热水袋	方便个人使用	谨防低温烫伤

特别提醒

用暖不当 最伤呼吸和皮肤

每年冬天最冷的时候,呼吸科病人都会呈现扎堆现象,江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳教授说,病人中,除了鼻咽干燥、咳嗽等上呼吸道感染症状外,还伴有皮肤干、眼睛干涩等症状。而与呼吸道感染有关的肺心病、心功能不全等内科疾病,以及慢阻肺、哮喘等呼吸科疾病也会出现一个发作小高峰。史锁芳教授介绍,冬天室内采暖之后,有的室温调得过高,空气流通不好,造成室内干燥、闷热,是引发“暖气病”的重要原因。长时间待在这样环境里,影响人体免疫功能。“特别是一些有老年人的家庭,天冷时担心室内热气跑出去了,不愿意开窗通风,导致有哮喘、呼吸病史的人感到憋气,而且内外温差太大,他们还可能气道痉挛哮喘发作”。

冬季取暖不当还会造成皮肤疾病,江苏省中西医结合医院皮肤科主任医师陶迪生教授介绍,虽然这几年用炭火取暖的城市居民已经很少看到,但是,一到冬季皮肤科总能遇到因为小太阳、电热炉或者暖风机等局部取暖,造成热激红斑性皮肤病的病人。“老年人怕冷,如果长时间坐在这些取暖电器面前,皮肤会发生大理石花纹一样的改变”,陶迪生教授认为,这种皮肤病不属于烫伤,关键在于取暖的人不能靠电器太近,取暖时间不宜过久。一旦停用烤火的电器,局部红斑会慢慢消失。

专家建议怕冷的市民,冬天要注意取暖方法,外界虽然寒冷,但室内温度最好保持在18度左右,不宜超过20度。首先要勤给室内通风,一般应选择空气质量好的时候,打开门窗让空气对流十分钟左右,确保人们能够呼吸到足够的新鲜空气。二是在室内放上一盆水或加湿器,保持室内空气潮湿。同时,要注意多喝水,特别在晚上睡觉前和早晨起床后各饮用一杯水,确保体内有足够水分。

靠谱推荐

经络保暖你不妨试一试

除了物理取暖外,史锁芳教授建议大家还可以采用经络取暖的方法,足底有众多与人体身体健康相关的穴位。

身体的整个部分在脚上均有反射区,在此所说的足底反射区,即为整个身体的构造反射投

影,缩小至某一部分。也就是说,头、内脏、肌肉等,身体的全部器官均和脚有密切的关系,而在左右脚的某部位均有反射(对应)的部分。以温阳祛寒的中药泡脚,刺激经络,能起到药物治疗作用。

桂枝汤

配伍:桂枝10克,白芍10克,大枣10克,生姜5-6克泡脚
功效:冬天温阳祛寒
适合人群:年轻人

麻黄附子细辛汤

配伍:生麻黄4-5克,细辛3-5克,附子6-8克泡脚
功效:此方泡脚后出汗,冬天温阳祛寒
适合人群:年轻人

仙巴温阳祛寒汤

配伍:仙灵脾3-5克,巴戟天3-5克,肉苁蓉3-5克泡脚
功效:温而不燥,不伤阴精,温阳祛寒
适合人群:老年人

中医主张

冬季取暖保暖都不宜过度

中医主张冬生夏长秋收冬藏,史锁芳教授认为,冬天要尽可能主动冻着点,冻就是顺应自然、适应自然,也就是最好的养肾。整个冬天阳气如果不能潜藏而养精蓄锐,来年体质即会下降,它所影响的是全身五脏六腑的功能和人的元气储备。久而久之,人的整体素质就会下降,为各种急慢性病的产生和加重留下了后患。

如何才能冬季日常生活保健中达到养肾目的呢?专家指出,冬天取暖不过度就是养肾。取暖过度会使人阳气升多而降少,升发有余而潜藏不足。

如果该冷不冷,往深处说,由

于大量取暖设备的使用,体表毛细血管扩张,把内在阳气调到了体表,这就是伤阳气的道理,成为许多疾病发生与发展的根本原因;往浅处说,最大危害就是使人的冷适应能力下降,即免疫力与抵抗力下降。突出的表现是遇寒即病,平时也特别怕冷,尤其是头背、四肢特别怕冷,如冬天厚衣着,夏天怕空调,稍不御寒即感冒打喷嚏。冬天不能受寒就意味着夏天不能受热,反之亦然。关键是,冬怕冷夏怕热的人,比单纯怕过冬天或只是怕夏天的人要麻烦得多,这种人本质上就是阳气不足,而其中冬天暖气的过度使用,最易造成这种体质。