



# 冬日别“贪暖” 小心“暖气病”

本报记者 魏 蓼

每年一入冬,作为北方城市的运城许多家庭便翘首以盼“暖气上岗”。日前,我市2025年—2026年采暖季的供暖工作已全面展开。然而,在享受温暖的同时,大家从没有想过这个让人“舒坦”的存在,可能正悄悄地把健康“烘干”?近期中心城区多家医院出现口干舌燥、皮肤发痒、鼻塞、咳嗽等不适的就诊人员。市疾控中心结合我市地域气候特点,发布供暖期健康指南,提醒人们小心遭遇“暖气病”!

“暖气病”并非指某种特定疾病,而是指因室内温湿失衡、空气不流通所引发的一系列不适症状,如口干舌燥、皮肤瘙痒、呼吸道感染等人体不适。如何防范“暖气病”?什么样的家居环境最健康?12月2日,记者采访了盐湖区疾病预防中心全科医生朱坤博,为大家解读“暖气病”相关知识,助大家科学应对,温暖、健康两不误。

在呼吸道黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,还可能诱发支气管炎、哮喘等疾病。

皮肤痒、干燥、起皮屑。皮肤是人体的第一道屏障,在干燥的环境中,皮肤角质层的水分很容易流失,导致皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤屏障功能受损。主要表现为皮肤紧绷、干燥、发痒,甚至出现细小的皮屑,用手一抓就是一道白印。对于本身就有湿疹、皮炎的人来说,症状可能会加重。

头晕、乏力、想睡觉。很多人一进暖气房就容易出现头晕、乏力、嗜睡等症状,还会头痛发冷,去医院检查却没有异常,这多是“温差疲劳”所致。

朱坤博介绍,户外天寒地冻时,若室内暖气开得过猛,室内外温差过大,会打乱人体神经调节与激素的协同作用机制;当温差骤变,体温调节机制易失衡,进而出现倦怠乏力、四肢酸痛等症状。

血压波动,心血管疾病风险升高。冬天在暖气房内人体血液也会“变粘稠”,尤其是对于高血压、动脉硬化等心脑血管疾病患者来说,会大大增加中风、心肌梗死的风险。

朱坤博说,暖气过热导致水分流失,会使血管遇热扩张,血容量相对不足。室内外温差大易导致血压波动,冬季心血管疾病发病风险随之上升。

眼睛干燥、发涩、发痒。冬季户外风大干燥,室内外的环境变化会影响泪液的循环,对于长时间使用电脑的办公室一族来说,容易造成干眼症。同时,眼结膜干燥极易增加患红眼病的风险。

尿量减少、泌尿系统感染。正常人每天排尿量在1500毫升—2000毫升,这些尿液能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用。如长时



间待在暖气房里,随着水分流失,尿量也会减少,泌尿系感染和尿路结石的患病风险则随之增加。

## 重点防护人群

中国疾病预防控制中心在2023年冬季供暖健康监测报告中指出,北方城市在供暖季,因呼吸系统问题就诊的人群增加了22.6%,其中65岁以上人群占比超过六成。相关资料中提示:长期处于干燥、密闭、高温环境中,将显著增加心血管和呼吸系统疾病的风险。

“长期处于干燥、密闭、高温环境中,将显著增加心血管和呼吸系统疾病的风险。”朱坤博说,很多人误以为只要屋里暖和,人就不会生病。其实,温度一旦过高,湿度一旦过低,反而会诱发一连串“隐形”健康问题。可怕的是,这些问题正在“悄无声息”地发生在越来越多的老年人身上……这个月初,中心城区一位70多岁的老人突发眩晕、心悸,送医后发现是高黏血症,也就是血液变得异常浓稠,原因竟是家中暖气太热、室内湿度低至20%。没错!是“家里太热”让他差点进了ICU。很多人以为“暖气病”不过是口干舌燥、流鼻血,但真正危险的是它背后的“系统性损伤”。

“暖气不是越热越好。”朱坤博说,中国心血管健康联盟2024年数据显示,冬季65岁以上人群血液黏稠度平均上升9.8%,血小板聚集性增强,这意味着中风、心梗的风险直线上升。

冬季供暖后,若室内温度过高,尤其是地暖的家中温度常降至30%以下,而正常人体适宜的温度应在45%—60%。这不仅会令人口干舌燥、眼睛干涩、头昏脑涨等,久而久之,会打破人体的生理平衡,引发疾病。同时,如果室内外温差过大,出门的时候人体难以适应,容易伤风感冒。应将室温保持在18℃—22℃适合的温度区间,这样能提高机体的御寒能力,预防感冒发生。

“暖气引发的不只是小毛病,而是可能‘加速慢病进程’的‘催化剂’。”朱坤博特别提醒,供暖季以下人群尤其要做好防护。

中老年人。中老年人原本身体代谢减缓、调节能力下降,一旦遇到“暖气+密闭+干燥”三连击,身体就像“被放进烤箱的苹果”,外面看不出变化,里面却已经干瘪。要在注意保暖的前提下,避免温差过大,每天保证足量饮水和轻度运动,定期监测血压、血糖。

婴幼儿。室内温度保持在50%—60%,避免使用过热的暖气,穿着宽松透气的棉质衣物,勤换尿布。

儿童是另一个容易得“暖气病”的人群,他们更不能“猫冬”,可以到户外进行适度的有氧运动,如跳跃、打球、做幼儿体操、步行、慢跑、骑童车等,这些运动可有效地增强孩子的心肺功能,促进血液循环和新陈代谢,提高身体对天气变化的适应能力和抵抗力。

呼吸道疾病患者。湿度过低会导致鼻腔黏

膜干裂、纤毛功能减弱,病毒和细菌更容易入侵。减少外出,避免接触粉尘、烟雾,随身携带药物,必要时使用空气净化器。

心血管疾病患者。暖气房内的高温和低湿度会激活交感神经,导致心率加快、血压升高。需控制室内温度在18℃—22℃,避免突然的冷热刺激,遵医嘱按时服药,出现头晕、胸闷及时就医。

## 温湿度要平衡

有调查显示,北方供暖季节,室内PM2.5浓度常常是室外的2倍至3倍。这意味着你关着窗、开着暖气,其实是在“慢慢吸毒”。你以为关窗保暖是防寒,其实是把污染物“封印”在屋里。

问题不是暖气本身,而是我们“如何与它共处”。那该怎么办?朱坤博根据多年临床经验提出几点关键建议:

控制室内温湿度。室内温度与室外温度差距不要过大。室内温度过高容易导致咳嗽、嘴唇干裂等。室温最好控制在18℃—22℃,湿度保持在50%—60%。除了用加湿器、摆放水盆外,还可以在室内多养些绿色植物,最好选择绿萝、吊兰等。这些植物叶面蒸腾的水分比较多,可以调节室内空气湿度。需注意的是使用加湿器,需定期清洗,避免霉菌滋生。

常通风勤消毒。一到冬天,很多人家里一天到晚不开窗,就会导致室内空气不流通,增加室内的污染和致病微生物繁殖。即便寒冷,也要透气,否则“病从密闭中来”。因此建议每天早中晚各开窗通风1次,每次开窗时间不少于30分钟。一方面可以避免室内外温差过大,另一方面也可以避免室内太干。同时也能平均两天进行1次熬醋熏蒸或过氧乙酸消毒。

警惕体内“隐性脱水”。即使不口渴,也要规律饮水,特别是老人,感觉迟钝,更应主动补水。供暖季节,每天需要饮用1.5升—2升水,以保证人体不缺水。同时可多吃富含水分的水果如苹果、梨、橘子、葡萄等,适当进食有温热性质的食品如芝麻、萝卜、番茄、荸荠、豆腐、银耳等,不吃或少吃辛辣食品,不饮酒。

屋内穿衣不要过多。在家里不要穿衣服过多,如果在家还穿很多的衣服,而且屋内有暖气,温度高,就很容易出汗,这样也就加快了水分流失。如果打算要出门,那就要多添些衣服,要保证足够暖和,避免因温差太大,忽冷忽热,不小心感冒。

适当增加户外锻炼。多到户外参加体育锻炼可以减少“暖气病”的发生。值得注意的是,老年人和儿童更容易得“暖气病”,所以更应该加强防护,选择适宜的锻炼方式来强身健体。

“暖气不是敌人,但错误使用暖气的方式,才是健康的敌人。”朱坤博说,我们要学会与暖气“和谐共处”,不再被“温暖”迷惑了双眼,在温暖中守护健康!

## 大雪巧养生

一级健康管理师 王水成

**养宜适度** 所谓适度,就是要恰到好处。不可过大,不可不及。若过分谨慎,则会导致调养失度,不知所措。稍有劳作则怕耗气伤神,稍有寒暑之异便闭门不出,食则怕肥甘厚腻而节食少餐,如此状态,都因养之太过而受到约束,不但有损健康,更无法“尽终天年”。

**养勿过偏** 综合调养要适中。有人把“补”当作养,于是饮食强调营养,食必进补;起居强调安逸,静养惟一;此外,还以补益药物为辅助。虽说食补、药补、静养都在养生范畴之中,但用之太过反而会影响健康。正如有些人食补太过则会出现营养过剩,过分静养只逸不劳则会出现动静失调,若药补太过则会导致阴阳的偏盛偏衰,使机体新陈代谢产生失调而事与愿违。

**保暖护阳气** 预防寒冷侵袭是必要的,但不可过暖,尤忌厚衣重裘,烘烤腹背,过暖大汗。大雪节气的特点是干燥,空气湿度很低。此外,衣服要随着温度的降低而增加,宜保暖贴身,不使皮肤开泄出汗,保护阳气免受侵夺。夜晚的温度会更低,夜卧时要加多衣被,使四肢暖和,气血流畅,这样则可以避免许多疾病的发生,如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血栓形成等。

**起居宜早眠迟起** 冬日阳气肃杀,夜间尤甚,要“早卧迟起”。早睡以养阳气,迟起以固阴精。大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,在“藏”字上下功夫。起居调养宜早眠迟起,并要收敛神气。早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强对气候变化的适应能力。

**日常应注意头与脚的保暖** 目前来看虽然大雪不寒,但日常还应注意头与脚的保暖。因为头为诸阳之会,而寒从脚起,这两个部位保暖好了,身体才能真正暖和,少生疾病。保暖的重中之重是头部,有研究发现,当气温处于4℃时,身体60%左右的热量会从头部流失,温度越低,头部损失的热量越大。现在出门戴帽子,对有心脑血管疾病的人来说尤为重要。“寒从脚下起”,双脚暖和则有助于促进全身的气血流动,抵御寒冷,建议脚部保暖要穿长袜和厚底鞋。

**改善心情多吃香蕉和燕麦** 冬季雾霾天不少,有可能让人变得抑郁,改善心情可多吃些“开心食物”,香蕉所含有许多巴胺等成分,是人体的“开心激素”,能减轻心理压力,排解紧张与忧郁;燕麦等谷物中含有丰富的碳水化合物和B族维生素,可维护神经系统稳定,增加能量代谢,对抗压力、抗抑郁也有帮助。

## 健康科普讲座

### 调整习惯 为宝宝健康铺路

**情绪管理,为优生营造内在环境** 保持轻松愉快的心情对备孕至关重要。许多准父母可能不知道,情绪会直接影响生育能力。一项研究表明,心理压力过大的女性受孕概率会降低30%左右。减压方法其实很简单:散步、瑜伽、听音乐或与亲友交流都是有效方式。关键是要找到适合自己的放松途径,让身心保持愉悦状态。

**科学饮食,给宝宝提供优质营养** 营养是优生优育的物质基础。均衡的营养摄入是提高生育能力和保障胎儿健康发育的基础,备孕期及孕期女性应特别注意叶酸的补充,叶酸不仅有助于促进生殖健康,更是预防胎儿神经管等出生缺陷的关键营养素。同时,双方减少高糖、高油、高盐饮食,避免过度节食或暴饮暴食,并避免过量摄入咖啡因,研究显示,高咖啡因摄入量则可能导致女性受孕时间延长。

**生活细节,隐藏着优生关键** 微小习惯的改变,有助于孕力的维护。穿衣服看似小事,却对生育有影响。建议少穿紧身衣和高跟鞋。紧身衣会影响生殖器官的血液循环,高跟鞋则可能影响骨盆位置。在备孕期间,夫妻双方应尽量避免染发、烫发等可能接触化学物质的行为。染发剂中的某些成分可能通过头皮进入血液循环,对胎儿发育造成潜在威胁。保持规律作息也很重要。充足的睡眠和避免熬夜有助于维持内分泌系统的平衡,为受孕创造最佳身体条件。

**适度运动,提升身体素质** 运动是优化生育能力的天然良药。不一定非要去健身房,室外随时随地的有氧运动同样有效。重要的是选择自己喜欢的运动方式,并将其变为生活习惯,而非短期任务。

**避开有害物质,筑牢优生防线** 戒烟限酒是优生优育的基本要求。母体健康不容置疑,而准爸爸的健康状况同样影响新生命。酒精会加速精子和卵子的老化,导致不健康状态。对于新生命来说,没有比这更危险的事了。在备孕前三个月,夫妻双方就应开始戒烟戒酒,远离二手烟,避免滥用药物。

田昭波

## 小贴士→

### 五类人要慎用鱼油

建议:对鱼类或海鲜类食物过敏者可以选择植物来源的ω-3脂肪酸补充剂,如亚麻籽油或藻油。

**孕产妇** 孕晚期或分娩前后的女性服用鱼油可能增加术中出血量或术后伤口愈合困难的风险。

建议:处于孕产期的女性应在医生指导下使用补充剂。

**免疫抑制患者** 免疫抑制患者通常需要服用药物,而鱼油可能与某些免疫抑制药物发生相互作用,影响药效或引发不良反应。

建议:免疫抑制患者通常正在接受治疗以降低免疫系统的活性,而鱼油中的ω-3脂肪酸具有一定的免疫调节作用,过量摄入可能影响免疫系统的功能,增加感染或出现其他健康问题的风险。

建议:若使用鱼油或其他补充剂,建议定期监测免疫功能,确保免疫系统的正常运行,避免过度抑制免疫反应。

建议:对鱼类或海鲜过敏者 鱼油提取自鱼类或海鲜类食物,可能含有致敏成分。对鱼类或海鲜类食物过敏者服用鱼油可能引发过敏反应,如皮疹、呼吸困难、胃肠道不适等。

建议:出血性疾病患者 避免服用鱼油,或在医生指导下调整鱼油的剂量。手术前后1周—2周,应停止服用鱼油。

建议:对鱼类或海鲜过敏者 鱼油提取自鱼类或海鲜类食物,可能含有致敏成分。对鱼类或海鲜类食物过敏者服用鱼油可能引发过敏反应,如皮疹、呼吸困难、胃肠道不适等。

建议:若使用鱼油或其他补充剂,建议定期监测免疫功能,确保免疫系统的正常运行,避免过度抑制免疫反应。

**小贴士→**

**五类人要慎用鱼油**

建议:对鱼类或海鲜类食物过敏者可以选择植物来源的ω-3脂肪酸补充剂,如亚麻籽油或藻油。

**孕产妇** 孕晚期或分娩前后的女性服用鱼油可能增加术中出血量或术后伤口愈合困难的风险。

建议:处于孕产期的女性应在医生指导下使用补充剂。

**免疫抑制患者** 免疫抑制患者通常需要服用药物,而鱼油可能与某些免疫抑制药物发生相互作用,影响药效或引发不良反应。

建议:免疫抑制患者通常正在接受治疗以降低免疫系统的活性,而鱼油中的ω-3脂肪酸具有一定的免疫调节作用,过量摄入可能影响免疫系统的功能,增加感染或出现其他健康问题的风险。

建议:若使用鱼油或其他补充剂,建议定期监测免疫功能,确保免疫系统的正常运行,避免过度抑制免疫反应。

**对鱼类或海鲜过敏者** 鱼油提取自鱼类或海鲜类食物,可能含有致敏成分。对鱼类或海鲜类食物过敏者服用鱼油可能引发过敏反应,如皮疹、呼吸困难、胃肠道不适等。

建议:对鱼类或海鲜过敏者 鱼油提取自鱼类或海鲜类食物,可能含有致敏成分。对鱼类或海鲜类食物过敏者服用鱼油可能引发过敏反应,如皮疹、呼吸困难、胃肠道不适等。

建议:若使用鱼油或其他补充剂,建议定期监测免疫功能,确保免疫系统的正常运行,避免过度抑制免疫反应。

## 寒冬保暖穿搭有技巧

**洋葱式穿衣法** 如同洋葱一样,薄衣多层次。内层(排汗层)衣物选择柔软、透气、排汗效果好的材质,如纯棉衣物,贴身穿着以吸收汗水,保持身体干爽。中层(保暖层)选择柔软、保暖的衣物,如毛衣、卫衣、针织背心等,可根据温度调整厚度或叠加件数。外层(防风层)选择防风、防水的衣物,如冲锋衣、牛仔裤等,以抵御外界冷风和雨雪。

**穿搭示例:**环境温度为10℃—15℃时,穿着“纯棉T恤+灯芯绒衬衫+牛仔外套”;环境温度为5℃—10℃时,穿着“衬衫+薄毛衣+风衣”。

**适用场景:**洋葱式穿衣法适用于早晚温差大的天气或室内外温差大的场景,便于根据温度变化灵活增减衣物。

**三明治穿衣法** 像三明治一样,分三层穿搭衣物。此法保暖、排湿效果更好。内层(贴身层)选择吸湿、透气性的衣物,如保暖内衣、速干衣等,以保持皮肤干爽与温暖。中层(保暖层)选择保暖性好的衣物,如抓绒衣、摇粒绒衣、羊绒毛衣或羽绒背心等,形成隔热

层,增强保暖效果。外层(防护层)选择防风、防水的厚外套,如羽绒服、冲锋衣或厚大衣,阻挡冷风和雨雪,防止热量散失。

**穿搭示例:**环境温度为0℃—5℃时,穿着“保暖内衣+卫衣+冲锋衣”;环境温度为0℃以下时,穿着“保暖内衣+羊绒毛衣+羽绒服”。

**适用场景:**三明治穿衣法保暖性更好,适用于北方寒冷冬季、南方湿冷深冬,以及长时间处于低温环境的场景。

**需注意:**避免穿着紧身衣物,以免阻碍血液循环,影响保暖效果;头部、颈部、手部、足部等易散热部位需额外保暖;出汗后及时更换内层衣物,保持干爽。

王希



## 优生优育课堂

本版责编 魏 蓼 校对 李静坤 美编 冯楠楠