

夏季首开空调，警惕肺部感染

建议彻底清洗滤网和冷凝水盘

随着天气逐渐变热，人们纷纷打开空调纳凉。在四川成都，有市民开启尘封一年的空调后，患上了严重的肺炎。为什么会出现这种情况？夏季如何正确纳凉？记者采访了四川大学华西医院呼吸与危重症医学科副主任医师余荷。

“这是典型的军团菌肺炎。感染军团菌后，轻症患者会有发热、头痛、轻微咳嗽等症状，病情严重者则会出现肺部感染。”余荷解释，久未清洗的空调冷却塔是军团菌繁殖的温床，突然打开，就像按下了一个“细菌发射按钮”。机器内部的冷水会雾化，变成细小的气溶胶，携带着大量军团菌。一旦

吸入，机体免疫系统开始反击，就会出现相应症状。

军团菌的生存和繁殖需要温暖潮湿的环境。空调冷却塔、淋浴喷头或热水管道长期不用，积水易滋生军团菌，未定期消毒的喷泉、加湿器、热水浴池可产生军团菌气溶胶。

余荷介绍，军团菌肺炎是由军团菌引起的严重肺部感染，多发于6至9月，慢性心肺疾病等基础病患者、免疫力低下人群容易感染。军团菌肺炎潜伏期一般在2到10天，主要症状有高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状，以及头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等肺外表现，严重者甚至导致呼吸衰竭、横纹肌溶解、

急性肾损伤。

日常如何预防？余荷建议定期清洁水源系统。

对空调、热水器、淋浴喷头等设备清洗消毒，可以避免管道积水滋生细菌。清洗期间，要注意戴好密闭性好的口罩，以免吸入致病菌。长期不用的水龙头、花洒等，用之前要先放水一两分钟，排出滞留的污染水。此外，加湿器需使用纯净水且每天换水清洗。

同时，保持环境通风干燥，每天开窗通风，减少空调持续密闭运行。“对于易感人群，要加强防护，老年人、慢性疾病患者、免疫力低下者等尽量避免接触被污染的水雾。”余荷说。

夏季纳凉，还有哪些注意事项？余荷介绍，首次启用空调之前，要彻底清洗滤网和冷凝水盘。建议空调温度设定在26摄氏度左右，避免冷风直吹，每运行两三个小时就通风换气。

若是游泳，建议选择消毒规范的泳池，避免吸入喷雾式降温设备的水雾。户外活动时，也要避免接触积水、喷泉水池、景观水池等不洁水源，戏水后及时冲洗身体。

余荷提醒，大家在使用空调期间若出现发热、咳嗽、胸痛、呼吸不畅等症状，有可能不是普通感冒，应及时就诊，警惕军团菌肺炎发生。

据《人民日报》



5月27日，山东省老年人体育协会代表队在比赛中。

当日，2025年全国老年人健身秧歌交流活动规定项目比赛在新疆维吾尔自治区奎屯市体育馆完赛。

新华社记者 徐宏岩 摄

碳水吃太多 小心高血脂

一项基于美国健康与营养调查的横断面研究提示，饮食中碳水化合物摄入量增加与高脂血症风险增加有关。

该研究共纳入6791名20至49岁中青年女士，平均年龄为34.87岁。

分析显示，饮食中碳水化合物的热量百分比，与高脂血症风险呈正相关。在20至29岁和30至39岁的女士中，饮食中碳水化合物的热量百分比与高脂血症风险之间的关联更强。这意味着育龄期女士应该更加注意减少碳水化合物的摄入。

研究指出，过量摄入碳水化合物可导致胰岛素抵抗和糖代谢异常，影响血脂水平的调节，也可能刺激肝脏合成更多的甘油三酯，导致血液中甘油三酯水平升高。而高碳水化合物饮食可能会激活脂肪酸合成途径，从而升高血脂水平。

在该研究中，高脂血症定义为：总胆固醇 $\geq 200\text{mg/dl}$ ，甘油三酯 $\geq 150\text{mg/dl}$ ，高密度脂蛋白胆固醇 $\leq 50\text{mg/dl}$ ，或低密度脂蛋白胆固醇 $\geq 130\text{mg/dl}$ ；或自我报告使用降胆固醇药物。

据《北京青年报》

老年旅游也很潮



今年“中国旅游日”的主题是“美好中国，幸福旅程”。各种假期的旅游统计数据显示，我国早已进入大众旅游时代，老年人正成为当下旅游市场最活跃的群体之一。他们在先进的数字技术以及各地旅游景区持续优化助老设施的有力支持下，尽情饱览大好河山，乐享幸福旅程。

新华社发 徐骏 作

中医药戒烟办法多

新华社北京5月31日电（记者 田晓航 帅才）吞云吐雾一时爽，百病缠身两行泪。在中医看来，吸烟及二手烟不仅直接危害肺脏，还可累及全身气血与脏腑功能。5月31日是世界无烟日，记者采访了解到，采用中药、穴位按摩、食疗等方法能够降低烟瘾并缓解戒断症状。

“中医认为肺为‘娇脏’，喜润恶燥。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，烟草性燥热，其燃烧产生的烟雾属于“燥热毒邪”，长期吸烟或吸入二手烟会耗伤肺阴、津液，导致肺阴亏虚，出现干咳、痰少而黏、咽喉干燥、声音嘶哑等症状；日久将耗损肺气，导致气短、乏力等，进而诱发感冒、哮喘或慢性

阻塞性肺疾病等。

烟瘾难断，中医有办法。国家卫生健康委办公厅关于开展第38个世界无烟日活动的通知提出，要探索应用中医药戒烟等方法，引导有戒烟意愿的居民主动戒烟。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄介绍，中医药戒烟以整体调理为核心，结合传统理论和临床实践，方法多样。

她举例说，选取耳部肺、神门、皮质下等穴位，用王不留行籽贴压，每日按压10至30次以产生酸胀感，可通过调节内分泌和神经系统减少烟瘾；烟瘾发作时，嗅闻含艾叶、紫苏等成分的香囊可抑制吸烟欲望，按压甜美穴3至5分钟可即刻

舒缓，且长期坚持按压可降低依赖。

戒烟过程中，出现咳嗽、咳痰、气短、焦虑失眠、烦躁易怒、口干、头晕头痛等症状者，可尝试中药代茶饮或到医院开具辨证论治的中药汤药；拔罐可缓解戒烟后的头晕、失眠等症状；饮用蜂蜜柚子茶可以润肺清肠，缓解口干。

“中医药方法戒烟起效时间因人而异，戒烟效果也与烟龄、体质、个人意志等密切相关。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提示，吸烟时间不长的人群通过耳穴压豆即可降低烟瘾，配合针刺、艾灸缓解咳嗽，烟龄5年以内者可见明显效果；烟龄10年以上的吸烟者则需要综合治疗，同时需加强心理干预、运动等以防复吸。