

全球暖化影響日深，本港近月雖有大雨令氣溫稍降，但只要停雨後氣溫便立刻飆升至30多度。因此，人人都喜歡留在室內嘆冷氣，容易患上「冷氣病」。究竟什麼是「冷氣病」？它又會引發什麼症狀？這次邀請中醫內科博士、註冊中醫李灼珊分享「冷氣病」的成因及導致頭痛、咳嗽的緩解方法，讓大家可以更正確的嘆冷氣。

李灼珊表示，「冷氣病」並非正式的中、西醫學病名，而是指身體長期留在溫度過低的室內所造成的一系列不適症狀的統稱，主要是由於排汗不暢，使人出現頭昏、困重、咳嗽、鼻塞流涕、胸悶、口乾、倦怠、鼻癢等不適。她說：「中醫認為，人體的陰陽盛衰，本來是順應着自然界的節律而變化。所以在夏天，我們體內的陽氣也相對較為旺盛。可是，長期逗留在冷氣間內，溫度偏低，會令毛孔緊閉，體內陽氣引起的熱無法以流汗的方式排出，便會形成暑熱困阻於體內，而出現上述不適症狀，也就是『冷氣病』了。」

### 氣滯血阻 加劇經痛

然而「冷氣病」並非小事。李灼珊解釋指，抑制着體內陽氣的寒，可以導致氣血運行遲滯，繼而引發或加重身

體原有的疾病。「例如，本身有經痛的女性，長期處於冷氣房內，會令體內氣血的推動力變得更弱，形成氣滯血阻的情況，於是每當月經來潮時，便更容易出現劇烈的腹痛。」

### 多做運動 增身體耐受性

而本身受其他痛症，如受肩頸痛等困擾的人士，亦可因「冷氣病」而造成局部關節的氣血堵塞，寒滯經絡，加重肩頸背痛及關節疼痛的情況。至於鼻敏感或氣管敏感的患者，經常吹冷氣，風寒外犯，這些呼吸系統症狀也會加劇，因此要特別小心。

李灼珊建議室內的冷氣溫度盡量不要太凍，建議冷氣溫度設定為攝氏25至28度，才是最適合人體的溫度。也不要



香港註冊中醫師  
湖南中醫學院中醫內科博士  
李灼珊

坐正風口位，避免冷氣風直接吹向身體，更重要是多做運動，順應夏季的特性，多進行戶外活動流多點汗，既可鍛煉身體，又可加強身體對冷熱溫差的耐受性，從而減少因冷氣病而出現的各種症狀。但要留意，戶外活動後，應避免立即進入低溫環境，應先停留在與戶外溫差較小的和暖區，例如大廈大堂門口等，讓身體適應溫度變化後，才進入低溫的冷氣房間。而且運動後也不宜立即沖凍水涼，也不應立即飲用凍飲，以免損傷陽氣。

一旦不慎染上「冷氣病」，可用香薷、白扁豆、厚朴各5克，以沸水泡服，有助舒緩症狀。如持續不適，便應諮詢註冊中醫師。

# 炎夏冷氣病 暑熱困體內

## 去濕防病 食療推介

### 淮山赤小豆薏米粥

材料：淮山300克，赤小豆、薏米各150克，茯苓60克。冰糖或黑糖適量。

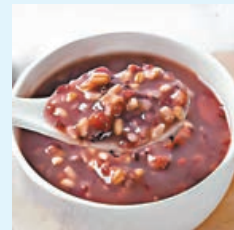
#### 做法：

■淮山洗淨，去皮、切成粒狀。

■薏米、茯苓洗淨，泡水1小時，放入鍋中加水煮至軟身和微爛，取出備用。

■赤小豆洗淨，泡水1小時，放入鍋中，加入適量開水以大火煮沸，改小火續煮10分鐘，熄火燜1小時，加入所有材料再以大火煮開，轉小火煮15分鐘，熄火燜半小時，最後加入冰糖或黑糖拌勻即可食用。主要飲粥，稍食淮山、赤小豆、薏米。

功效：健脾益氣，利水消腫，利濕除痺。有助加強身體津液的輸布及排洩，將多餘的水濕排出體外，還有一定的降血脂作用。



### 荷葉消暑湯

材料：瘦肉1斤、扁豆2兩、乾荷葉1塊、赤小豆2兩、扁豆2兩、青蒿5錢、蜜棗4粒、水14杯。

#### 做法：

■把瘦肉汆水；乾荷葉、赤小豆、扁豆、青蒿洗淨，去水後再用水略浸。

■把赤小豆、扁豆、蜜棗和瘦肉一起煲至水滾。

■水滾後以中慢火煲半小時，再下荷葉，及後再煲一個半小時。

功效：健脾開胃，消暑利濕，適合一家大小飲用。



## 正確用冷氣 慳電又舒適

■保持空氣濕度：建議於冷氣出風口放置一杯水，有助於調節環境濕度，減少喉嚨乾涸、眼乾及皮膚痕癢等問題。

■控制室內溫度：室內外溫差大，身體或無法適應，建議調節冷氣溫度至攝氏26至28度，再配合空氣循環扇，慳電又舒適。

■定期清洗：定期清洗冷氣機及隔塵網，有助改善室內空氣質素、避免污染物和致敏原積聚，減低濕疹和鼻敏感等症狀。

■運動出汗先換衫：建議進入冷氣地方前，先用毛巾抹乾汗水，再換上一套乾爽的衣服才開冷氣，以免着涼或造成身體不適。

■開冷氣有次序：不少人回到室內便關窗開冷氣，其實應先開冷氣一段時間，讓機內積蓄的污染物釋放才關窗，可減輕引起鼻敏感及呼吸道不適。

■定時喝水：長時間待在冷氣房，容易流失水分，所以需要多補充水分，建議多喝常溫水。

■進行戶外運動增加耐受性。

■夏天時，大家慣常開冷氣。

