

如何吹空调膝盖不会痛

学会这6招,再也不怕关节“闹情绪”

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 通讯员姚璐莎 报道

天气一热,很多人总是长时间待在空调房里。不少风湿病患者反映,吹空调后,膝关节、肩关节出现了酸痛、僵硬等症状,严重影响生活质量。医生解释,空调冷风或低温刺激可能诱发或加重关节症状,风湿病患者应格外注意。

《黄帝内经》指出:“风寒湿三气杂至,合而为痹也。”天气炎热时,人体腠理开泄,毛孔扩张以助散热,此时若骤然进入低温环境或冷风直吹体表,风寒湿邪可乘隙侵入经络关节。寒性收引,致血管、肌肉收缩痉挛;风性善行,致疼痛部位不定;湿性重浊,加重肢体困重感。三者合阻经络,气血运行不畅,即“不通则痛”。

现代医学认为,低温使关节周围小动脉收缩,局部血流量减少,炎症代谢产物(如乳酸、缓激肽)清除减慢,刺激痛觉感受器;同时肌肉保护性紧张,增加关节面压力,滑液分泌减少,故僵硬和疼痛加重。

风湿病患者如何正确吹空调

设定温度区间固定为 26~28℃

室内外温差控制在 5~7℃ 以内,若室温已达 28℃ 但湿度较大(>70%),可开启除湿模式,比降温模式更利于减轻体感湿冷。

风向及出风口的物理隔离

调整导风板向上,使冷空气自上而下自然沉降,避免气流直吹人体主要关节部位(如膝、肩、肘、腕)。在出风口正前方加装物理挡风板,阻挡冷风直接接触体表。

关节局部分级保暖

佩戴薄款护膝或穿及膝长裤,脚踝加穿棉质短袜;穿有领上衣或披搭薄毛巾,尤其覆盖大椎穴(第七颈椎棘突下)区域;坐位时腰后垫薄靠枕,同时搭一条棉麻小毯覆盖后腰。

及时通风与维护滤网

空调每运行 2 小时开窗通风一次,时

长不少于 10 分钟。定期拆洗空调滤网,可减少霉菌、尘螨随气流扩散,避免呼吸道感染诱发风湿免疫波动。

选择夜间运行模式

夜晚睡觉时,启用“睡眠”模式,同时设置定时关机,建议在入睡后 4~5 小时自动关闭,此时自然气温已下降,无需持续制冷。睡觉时盖薄被,至少覆盖腹部、双膝及足部。被子选择吸湿透气的纯棉材质,不宜过厚以免出汗后反受凉。

进入空调房的缓冲流程

从室外进入空调房时,先在门厅或无空调的阴凉处静坐 10~15 分钟,用干毛巾擦干头颈、腋下、后背的汗液,更换浸湿的上衣。待体表温度下降、自觉不再明显冒热气时,再进入空调房间。进入后前 5 分钟,不坐在正对出风口的位置,且先穿好外套或披巾。

物理外治

1 局部干热敷

温度 40~45℃
将热水袋或电热宝外层包裹毛巾,置于疼痛关节处。每次 20 分钟,间隔 4 小时可重复。
⚠ 关节红、肿、热者禁用

关节冷痛僵硬怎么办

2 粗盐热熨

500 克粗盐炒热至烫手,装入棉布袋,敷于膝、肩或腰背部,可增强透热效果,每次 15 分钟。

3 艾条温和灸

选取足三里(外膝眼下 3 寸)、关元(脐下 3 寸)等穴位以及疼痛局部压痛点进行艾灸。艾条应距离皮肤 3~4 厘米,以局部温热泛红、无灼痛为度,每穴灸 10~15 分钟,每日 1~2 次,连续 3 天。注意保持室内通风,艾灸后 2 小时内不洗澡、不吹风。

内服汤饮

1 姜枣红糖饮

红枣 6 枚(掰开)
生姜 5 片
红糖 15 克
加水 800 毫升,大火煮沸后转小火煮 10 分钟,滤渣后温热顿服。每日 1 次,宜在上午 9~11 点(脾经当令时)饮用,可发散表寒,温中和营。

2 桂枝葛根茶

生姜 3 片
桂枝 6 克
葛根 10 克
大枣 3 枚
沸水冲泡代茶饮。每日 1 剂,连续 3 天。桂枝通阳化气,葛根升津舒筋,可缓解项背僵硬,适用于颈肩背部冷痛明显者。

3 其他中成药

若受寒后腹痛、腹泻伴关节冷痛,可在医师指导下服用藿香正气口服液(不含酒精剂型),每次 10 毫升,每日 2 次,连用 2 天,以解表化湿。但需注意,藿香正气口服液不适用于关节红肿热痛者。

活动松解：关节驱寒操

1 握拳伸展

双手握拳再尽力张开
重复 20 次

2 腕关节旋转

腕关节顺时针、逆时针
旋转各 10 圈

3 双膝屈伸

原地站立,缓慢屈伸双膝(扶墙),重复 10 次

4 颈部放松

颈部缓慢前屈、后伸、左旋、右旋(每方向停留 3 秒)

温馨提示：每坐 45 分钟起身练习，运动量以微汗为度，不可过量致汗出当风。

就医警示



关节出现明显红肿、皮肤发红且触摸有明显热感、剧烈跳痛



关节疼痛持续超过 24 小时且进行性加重，夜间痛醒



晨僵时间 > 1 小时，且活动后无明显缓解；伴体温 > 37.5℃、乏力、食欲显著下降

出现这些症状，请及时前往正规医院就诊

过度紧张真能让身体“报警”

炸鸡店店员边哭边工作致呼吸性碱中毒倒地



小贴士

发生呼吸性碱中毒该怎么办?

出现呼吸性碱中毒症状时,应首先稳住情绪、调整呼吸。找安静处坐下或半卧,解开紧身衣物。关键是刻意放慢呼吸频率:用鼻缓慢吸气,缩唇慢慢呼气。

可练习膈肌(腹式)呼吸:一手放胸口、一手放腹部,吸气时腹部鼓起、呼气时腹部回落,减少肺过度充气;配合缩唇呼吸延长呼气,将呼吸频率降至每分钟 6 至 10 次。也可双手合拢成杯状罩住口鼻呼吸,增加二氧化碳复吸入,但使用前需排除器质性疾病。

若上述措施 15 至 20 分钟后症状仍未缓解,或伴有胸痛、头痛、意识模糊、言

语不清、一侧肢体无力,须立即就医,排除气胸、肺栓塞、脑血管意外等。

容易紧张焦虑、有惊恐发作史、情绪波动大者,孕妇、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病患者,以及高海拔地区活动人群,更易发生呼吸性碱中毒。

预防上,平时可有意识练习腹式呼吸和缓慢呼吸,每次 5 至 10 分钟。压力较大时,先停下来做三个深长呼吸。适度有氧运动如散步、慢跑、瑜伽,有助于改善呼吸模式和降低焦虑。

汪速飞提醒,当呼吸急促、手脚发麻时,别硬撑,放慢呼吸节奏,给自己几分钟缓冲,身体很快会恢复平静。

近日,广东深圳,有网友反映,在“不可炸鸡”门店拍到店员因订单过多,在后厨情绪崩溃倒地抽搐。该店员失声痛哭,但仍未停下手上工作,甚至跪下做工,最终倒地不起。对此,龙华区总工会表示,当时订单激增,店员曾向店长求助,最终出现呼吸性碱中毒,后续恢复后无大碍。当事店员现已离职,店家已为其结算工资。

8 月 12 日,记者从有关部门获悉,经回访,当事人身体状况良好。龙华区人力资源局将持续做好人文关怀与就业帮扶,切实维护劳动者合法权益。

相关话题冲上多个热搜,对此,有网友表示“看上去真的好难受”。

情绪激动,真的会“呼吸不上来”甚至“厥过去”!这一事件在社交媒体上引发广泛关注,很多人第一次知道:原来过度紧张真的能让身体“报警”。

呼吸性碱中毒是什么?

“呼吸性碱中毒,简单来说就是呼吸太快太深,导致体内二氧化碳排出过多,血液酸碱度失衡的一种状态。”华中科技大学同济医学院附属协和医院呼吸与危重症医学科主治医师汪速飞介绍,正常情况下,二氧化碳溶解在血液里形成碳酸,维持着酸碱平衡。当人因为情绪激动、焦虑或惊恐发作而不由自主地急促

呼吸时,二氧化碳被大量呼出,血液中碳酸浓度迅速下降,pH 值升高偏碱性——这就是“碱中毒”的由来。

呼吸性碱中毒最常见的病因是焦虑或惊恐发作,也可由疼痛、发热、怀孕、某些药物或中枢神经系统疾病诱发。日常生活中,突然而至的工作压力、时间紧迫带来的极度紧张,都可能成为“导火索”。

为什么手脚呈“鸡爪状”、嘴唇发麻

手脚呈“鸡爪状”、嘴唇发麻是呼吸性碱中毒最典型的特征,也最容易被人误以为是“中风”或“癫痫”。

汪速飞解释,当血液偏碱性时,钙离子与白蛋白结合增加,导致血液中游离钙浓度下降,神经肌肉的兴奋性随之增高。患者会感到嘴唇周围、手指尖、脚趾尖麻木或刺痛,严重时手部和脚部肌

肉痉挛,形成特有的“助产士手”——大拇指内扣、其余四指伸直并拢的姿势。那位店员的“鸡爪状”手指,正是这一机制的典型表现。

这些症状虽然看起来吓人,但只要呼吸恢复正常,血钙水平回升,症状会逐渐自行消退,通常不会留下后遗症。(综合湖北日报、澎湃新闻、南方都市报)