

编者按：长期身处闷热、不通风环境中，也会“闷”病。尤其老年人是在极端高温天气下非常容易受到伤害的脆弱人群，不要舍不得开空调或不习惯吹空调。高温天气之下一定要注意避暑，多喝水，打开空调。当然，在惬意享受清凉的同时，千万别忽视了空调使用背后的隐忧，稍不注意，极易惹病上身。为此，本版特邀复旦大学附属中山医院专家带来相关知识，帮助大家避免高温天气里的“低温杀手”——空调房里引发的疾病。

## “空调病”：高温天气里的“低温杀手”（上）

### 中风、面瘫 竟是空调惹的祸

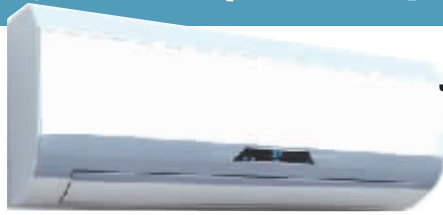
神经内科 副主任医师 马昱

炎夏，人们在进出空调房时必然经历一热一冷这样一个过程。对于高血压、脑动脉粥样硬化患者人群来说，他们大多合并脑内外血管的狭窄，如果环境温度在短时间内变化较大，会造成血管的异常收缩和扩张，从而造成脑内血液的重新分布。且由于室内外冷热温差刺激人体血管，容易导致脑部血液循环障碍，使血压容易波动、不稳定，从而诱发中风。

因此，空调的温度宜保持在26度或以上，室内外温差不要超过8度；其次在低温度情况下，人体的血管自然收缩。空调间空气干燥，人们日常活动（包括说话、呼吸等）同样会损失水分，使人体血黏度增

高。夏季人体出汗较多，体内水分较少，而不少中老年人本身就有高黏血症，加之长时间待在空调房间里，加重血容量不足及血液浓缩，增加了中风的危险性。所以，中老年人不宜长时间待在空调房间，而且要适时补充水分，避免血容量不足及高黏血症。再者，空调尤其不能直吹头部，会导致头部受凉，使大脑血管发生收缩，从而引起头痛、头晕。

同时，夏天面瘫患者增多，其中不乏一些是年轻人。大多都是发病前长时间待在空调房间，虽然面瘫和吹空调的关联目前还不是很明确，但是有人提出“与血管痉挛”有关。所以，切记适度合理使用空调。



### 伏案、着凉 肩周炎找上门

骨科 副主任医师 林建平

狭义上讲，肩周炎又称凝肩或冻结肩，好发于50岁左右的中老年人，所以有时又称“五十肩”。肩周炎发病只占到整个肩痛疾病不到10%，发病原因尚不明确。有关研究认为，它是一种自身免疫紊乱引起的疾病，治疗困难。广义来讲，肩周炎又是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织慢性炎症的简称。也可以理解为，一切肩部周围软组织的慢性劳损慢性炎症，都可称之为肩周炎，不过称之为肩关节周围炎更加确切。

肩关节是人体全身各关节中活动范围最大的关节，其稳定性大部分靠关节周围的肌肉和韧带等软组织来维系。这些组织会随着年龄的增长而发生退行性改变，再加上肩关节在工作生活中使用频繁，经常

受到来自各方面的摩擦挤压，容易发生慢性劳损和炎症。夏天使用空调后，由于衣物穿着较少，肩关节周围容易受凉，使得肩关节局部血脉不畅，导致慢性劳损的急性加重，从而引起剧烈疼痛，个别患者痛得夜间无法入眠。

比如，办公室的白领们由于伏案工作，肩部的肌肉韧带长期处在紧张状态，肩关节周围炎也不少见。因此，建议首先在夏季使用空调时，不要将温度设置得过低，一般以26~28度为宜；其次，对于有肩周炎的患者，要适当注意肩关节周围的保暖，特别是晚上睡觉的时候；最后，要经常进行适当的锻炼，尤其要避免肩关节长期处于紧张状态。如果出现肩周炎急性加重的情况，可以局部热敷，避免劳累及伏案工作，或及时到医院就诊。（未完待续）

# 藕遇奇亚籽坚果 0蔗糖藕粉

## 弘扬传统美食文化



亲友的珍品，畅销全国！

传统美食结合现代工艺，添加奇亚籽坚果，0蔗糖，更营养更健康更好吃，口感爽滑，坚果酥脆，奇亚籽口感丰富，不甜不腻，是传统美食与现代工艺的完美结合，历来藕粉也成为招待宾客，馈赠

清代钱塘诗人姚思勤的《藕粉》诗：谁碾玉玲珑，绕磨滴芳液，擢泥本不染，渍粉诘太白。铺奩暴秋阳，片片银刀画。一撮点汤调，犀匙溜滑泽。”

湖北的莲藕也已巴河的九孔莲藕为代表，是国家地理标志产品，也是我国伟大的医药学家李时珍的故乡，此地制作藕粉历史悠久，尤以莲花池九孔莲藕制成的藕粉为佳品，李时珍所著《本草纲目》记载：莲藕捣浸澄粉服食轻身益年。可见古人对藕粉的赞赏和认可。

## 营养跟得上 身体更强壮

原产地木糖醇藕粉羹，现在非常受欢迎，不管是牙口不好、肠胃不好急需营养的老年人，还是工作辛苦、熬夜加班的中年人，甚至是孕妇、小孩都爱喝，因为它实实在在做到了三大特点：

**1 原料** 原产地真材实料，精挑细选。采用微山湖原产地九孔藕，新疆原产地巴旦木、红枣、红提干，山楂干，奇亚籽，6大原产地，自然天赐的营养都给你，让你身体越来越健康；

**2 工艺** 采用近百年贡品藕粉秘制工艺，九磨九晒，六步十序，做出来的每一罐藕粉羹都是珍品，入口甘香，细腻爽滑，给你带来前所未有的美食体验。

**3 营养** 九孔藕粉，搭配10种干果、坚果食材，完全按照营养学配比，一次补足蛋白质、膳食纤维、不饱和脂肪酸、维生素、微量元素5大精华营养，有营养没负担，让你在享受美味的同时，营养跟的上，身体更强壮。



现在打进电话再免费送2大罐

原产地九孔莲藕，好吃营养还便宜，木糖醇奇亚籽坚果藕粉羹，专业配比，均衡营养，市场价199元5罐，现在打进电话，199元买5罐送5罐，10大罐只需199元！前30名打进电话订购，再送2罐免费吃，199元整整12大罐！厂家郑重提示：不好吃包退，买贵了包退，有任何不满意全额包退，限量200罐，请抓紧时间打电话抢购吧！



（扫一扫有惊喜）

## 中老年营养宝库 全家老少的健康美食



富含膳食纤维等微量元素。

同时配以含有不饱和脂肪酸的奇亚籽、红提干、新疆巴旦木、新疆和田大枣、黑芝麻、山楂干等10

种科学配料，囊括了人体急需的蛋白质、膳食纤维、维生素、微量元素、不饱和脂肪酸等五大营养。像平时怕糖的中老年人，请您放心吃，我们是木糖醇健康配方，每天早、晚餐喝，对身体只有营养没有负担！

百年藕粉工艺传承，9孔新鲜莲藕，10种美味坚果，5大营养精

华，0蔗糖0负担，木糖醇健康配方。用料足，味道好，营养美味看得见，晶莹剔透，入口丝滑。

它，用原产食材，每一口都是原产地的味道，添加香精色素，不添加防腐剂，每一口都是原汁原味藕粉羹，满足你的味蕾，更满足你的营养健康！它，是全家老少爱吃的健康美食。

身体指标高了好几个，医生建议少食多餐，弄得我不敢乱吃，孩子看着心疼，给我买的木糖醇藕粉羹！不添加蔗糖，还有十种坚果，你看看，只需要往碗里放几勺，热水这么一冲，晶莹剔透，看着馋，吃着香！

199元12罐木糖醇藕粉羹，我多订了几箱，逢年过节，给家里人带回去，给他们早点吃到营养均衡的藕粉羹，父母操劳了大半辈子，平常忙的时候吃饭不及时，冬天不愿做饭，开水一冲就可以吃了，有了它，我们做儿女的也放心了。

## 每天一碗藕粉羹 营养全面都补充



我们老年人吃，趁着活动，我又订了三箱，前几天我一起跳舞的老姐们刚刚出院回来，我给他送去一箱，让她也早点吃上这真材实料的木糖醇藕粉羹。

整整12大罐，才199元，绝对的实惠，木糖醇藕粉羹，不添加蔗糖，更适合



身体指标高了好几个，医生建议少食多餐，弄得我不敢乱吃，孩子看着心疼，给我买的木糖醇藕粉羹！不添加蔗糖，还有十种坚果，你看看，只需要往碗里放几勺，热水这么一冲，晶莹剔透，看着馋，吃着香！



199元12罐木糖醇藕粉羹，我多订了几箱，逢年过节，给家里人带回去，给他们早点吃到营养均衡的藕粉羹，父母操劳了大半辈子，平常忙的时候吃饭不及时，冬天不愿做饭，开水一冲就可以吃了，有了它，我们做儿女的也放心了。

订购电话：400-005-6667 遇占线请拨打大客户专线 131 6157 1116 限时特惠 免费发放 货到付款 优惠码：102