

# 消热睡凉席

## 谨防“凉席皮炎”

要说睡觉降温神器，凉席是必不可缺的。你可能不知道的是许多人突然出现全身痒痒竟然与凉席有关。有些人因为睡凉席后，躯干、四肢等接触凉席的部位出现分布不均的红斑、丘疹，奇痒难忍，有的搔抓后还出现红肿、溃烂等感染症状，医学上称这种病为“凉席皮炎”。

### 为何睡凉席会感染皮炎？

“凉席皮炎”的发病原因大致有两个：一是因凉席材料而导致的凉席过敏症，一般来说，用绳、苇、草编成的凉席容易使人过敏，而使用竹、藤编制的凉席过敏者少；第二就是受螨虫的叮咬而导致皮肤炎症，出现这样的病症，从皮疹上常常可以觅见针头大小的咬痕或淤点。当然，这两个病因可以并存，因为螨虫在咬人的过程中，也能释放一定量的毒素，这种毒素容易使人过敏。在享受凉爽的同时，还要预防凉席引起的皮炎，因此大家应对凉席的材质选择、清洁保养、正确除螨有一定的了解。

### 如何预防“凉席皮炎”？

预防“凉席皮炎”，首先必须选择好凉席。家庭常用的凉席一般不要选用价格低廉的草席。因为草席容易生螨虫，本身也常常是过敏源。特别是有过皮肤过敏史的人建议选用精编细织的竹、藤凉席。

第二，每年首次使用凉席时，应认真用毛刷蘸热水烫洗席面和缝隙处，然后在阳光下晒20分钟以上，可在清除汗液的同时杀死引起过敏和炎症的虫及虫卵，保证清洁健康。

第三，日常要保持凉席的



清洁卫生。天热人体容易出汗，皮屑和尘灰等就容易浸入凉席的缝隙中，加之潮湿环境，就可能滋生螨虫，所以在使用的过程中，凉席也要经常热水清洗、晾晒，做到“一天一擦洗，周一一晾晒”。

### 各类凉席怎么选？

**织物席** 织物席分为亚麻席、苎麻席、冰丝席等，是以原生、再生或合成纤维混合编织而成，具有柔软、透气、吸汗、排湿、易折叠等优点，属于中性凉席。需要常清洗晾晒。织物席温度适中，适合全家人使用，尤其是老人、婴幼儿、孕妇等。

**牛皮席** 牛皮席的优点是凉而不冰、柔软舒适、透气吸汗、冬暖夏凉。缺点是价格昂贵、质量良莠不齐。牛皮席制作过程中会残留动物蛋白，过敏体质的人不太适合。建议每周定期擦拭。牛皮席同样适合全家人使用。

**藤席** 其优点是吸汗、柔软、耐磨、不易折断。但是有些产品表面可能会略带毛刺，使用前需仔细检查去除，因此不适合婴幼儿使用。不过这些毛刺在使用过程中会自然脱落消失，藤席的一大特点就是越用越光滑。清

洁时可用湿布擦拭晾干。

**竹席** 竹席一般有竹条席和麻将席，属于天然植物纤维席，它们凉快、便宜、耐用。但是较硬、透气性较差、易折断，有划伤的风险。由于太过冰凉所以不适宜有关节炎的中老年人及怕着凉的人使用。

**草席** 草席的品种繁多，通常市面上灯芯草、蒲草、马兰草编织的草席较多，是天然植物纤维席。其优点为便宜、轻巧，与皮肤的亲和力较强。但是易长螨虫，沾上汗水和灰尘后，容易滋生细菌，引发各种皮肤问题，不适合过敏体质的人群。

### 使用凉席需注意什么？

需要注意的是，无论何种材质的凉席，一旦“超龄服役”，就容易滋生细菌和螨虫，引起过敏，特别是老人、儿童及孕妇等体质较弱人群，因此，凉席过了保质期或者损坏后就要尽快更换。

一旦发生凉席引起的皮炎，尽量不要搔抓，要根据皮疹分清是过敏还是“螨害”。如果是过敏，通常需要更换凉席或不用凉席，如果是“螨害”，可以使用抗过敏药或者去医院进行诊断。

武汉市中心医院皮肤科 和义敏

## 别让宝宝过于依赖空调

很多家长都有这样的感受：在相同状态下，婴幼儿比成年人更容易“汗流浹背”。这是由于婴幼儿的体温调节功能不完善造成的。身体的发汗中枢在下丘脑，当机体处于运动或炎热环境中时，皮肤的温觉感受器接受温热刺激，外周血液温度相应提高，可致使下丘脑周围脑组织的温度提高，即所谓的局部加热，从而使发汗中枢兴奋，出现温热性发汗现象。但是在下丘脑功能发育不完善的情况下容易产生多汗现象。

不要让宝宝过于依赖空调，因为这会使得孩子的体温调节功能降低，对环境的适应能力变差，因此家长最重要的是掌握好“度”。适当地出汗对于健康是有利的，家长不需要一感觉天气热就马上给宝宝开空调。此外，长期呆在封闭的空间里，空调散热片上的细菌也会影响宝宝的健康。而且与外界环境长期隔绝，忽冷忽热，更容易造成“热感冒”。

如果天气很热而且宝宝很怕热、爱出汗，就可以适当给宝宝开空调了，不过温度要控制在28℃以上，并且空调的风要向上吹，房间的门要打开，使室内的温度保持一致。同时要经常开窗通风换气，保持空气清新。还要注意空调温度适中，不要忽冷忽热，不要在出汗后马上降温等等。

在空调房里享受凉爽的时候，还得特别注意保温。有些家长怕宝宝热，空调开启后还给宝宝穿着短裤背心，这样做很容易着凉。正确的做法应该是给宝宝穿上长袖衣裤。吊带、背心、短裤、短裙等都尽量不要在空调房里穿。带宝宝外出，进出有空调的环境时，要给宝宝带好长袖衣裤，及时加衣服，一来可以防蚊，二来也能避免着凉。在空调房里，宝宝的小床上不要铺竹席，而应该用麻的席子，不至于让宝宝太冷。

济南市第五人民医院 张洪军

## 天热不宜佩戴金属饰品

在夏季，很多人出门前会佩戴上耳环、项链、戒指等金属首饰。在此提醒，虽然佩戴金属首饰能增加美感，但从健康的角度来看是不可取的。

夏天，人体的各个部位都容易出汗，耳环、戒指、项链等金属首饰中，通常会含有一定量的镍、铬等成分，尤其是那些价格低廉、质量不好的合成金属饰品，添加的成分更加复杂。一旦人体出汗，汗水便会和首饰中的镍、铬等金属成分发生反应，很容易导致接触性皮炎，出现红斑、水疱、瘙痒等症状。如果此时还不注意及时摘去首饰，过敏症状会逐渐蔓延开来，形成血疹、水肿，严重者甚至会形成溃疡，严重损害人的皮肤健康。

陈海蓉

## 中风患者防跌倒 从生活细节入手

中风患者防跌倒要从生活中的琐事做起，下面是几点建议：

1. 循序渐进地进行坐、站、行的训练。先是坐于床上，逐渐过渡到坐于床沿，然后站起来，练习平衡与蹲下，最后迈步行走。需要提醒的是，开始阶段，患者的力量还不足以支撑身体重量，需要有人陪伴保护，以防不测。

2. 配备合适的拐杖。拐杖连同两脚所构成的三点支撑比仅靠两脚支撑要稳当得多。患者不要嫌麻烦，或者逞强而过早舍弃拐

杖。尽量不去人多拥挤的地方，避免不必要的碰撞。

3. 注意衣着穿戴。当能够独立行走时，衣服要简洁利索，可以减少牵扯。鞋子要合脚，最好不必系鞋带，因为鞋带松了常被踩到，导致摔倒。而且要患者弯腰绑缚也很危险。

4. 去除活动范围内的障碍。保持道路通畅，避免跨越障碍物和不必要的碰撞。同时要有充足的照明，夜间能清楚地看见道路。上下楼梯时，应靠近扶手一边，一手扶着扶手，一手撑着拐杖。

上楼梯时，健腿先上，然后患腿再上。一次上一级台阶比双腿交替上楼更安全。下楼时，应先下患腿，再下健腿。

5. 卫生间避免滑倒。首先，卫生间设备应尽量简洁，不放杂物，保持行走通畅，不会磕磕碰碰。其次，要在浴缸周围、马桶附近安装适当高度的把手，便于患者站起坐下时能扶一把。再有要保持地面干燥无积水，防止打滑。浴缸内最好铺上防滑的橡胶垫。

济南市工人医院 张乾