

# 便携风扇、降温贴热销 “消暑神器”如何使用?

俗话说“冷在三九，热在中伏”，如今正处于中伏，气温不断攀升，高温预警频频发布。在室内，人们可以吹空调、风扇来降温；在户外，有人会随身携带“神器”消暑，如挂脖式便携风扇、降温贴。不过，专家提醒，使用这些消暑神器时，有很多需要注意的事项。

挂脖式风扇尽量在户外短时间使用

尽管挂脖式便携风扇比手持风扇更轻巧、方便，经常使用却会增加颈椎负担。这种挂脖式的便携风扇一般在200克-300克，一直挂在脖子上，会压迫颈椎，出现头晕、头痛、脖子僵硬等情况。“人体的脊柱是中医督脉所在的部位，督脉是阳脉之海，即人体的阳气在此处是比较旺盛的，尤其是颈椎第七颈椎的大椎穴。大椎穴又被称为阳中之阳，如果风扇的出风口长时间对着颈部直吹，有可能会对身体遭受风邪、寒邪，通过督脉上的风府穴、大椎穴、哑门穴等深入体内。

“当然，在户外短时间吹一吹，如15分钟左右，风力开到比较小的状态是没有问题的。在室内时不建议使用这种挂脖式的风

扇。”  
使用电风扇或者空调时，也应该尽量避免对头、面部和脖子后面吹。“除颈部受风的风险外，也有出现面瘫的可能。面瘫实际上是风邪直达面部，影响面部的神经、肌肉，导致经络阻滞。使用小型风扇时，一般要距离人体20-30厘米，大型落地风扇最好距离1米以上，风口可以向着身体的下半部分，风力不要太大。”

胸前、肚脐等部位不建议用降温贴

降温贴在网上的销售也十分火爆，不同产品宣称可以降温12℃-25℃不等，其原理是通过水溶性高分子凝胶中水分汽化带走热量。杨云霜介绍，这种降温贴与孩子发烧时使用的退热贴作用基本一样。这种降温贴短时间使用对身体没有什么危害，长时间使用则会影响人体自身中枢调节功能以及人体发汗功能。

以下几个部位不建议贴这种降温贴。如颈后的大椎穴，给它强行降温容易导致寒气入侵机体，阻止人体阳气生发，导致寒邪凝滞，出现脖子发僵、肢体麻木等不适症

状。胸前也不适合贴敷，尤其是两乳之间的膻中穴，它是心肺所在的部位，心肺更依赖于阳气的推动，如果长时间贴在胸前可能会导致寒凝血瘀，影响气血正常运行，严重的可能会出现胸闷气短，甚至胸痛。肚脐的部位也不建议贴敷，附近有神阙穴、中脘穴、关元穴、气海穴等，贴在这些部位，寒气会透皮而入，影响脾胃的正常运行。如果本身比较虚弱，还可能出现胃痛、腹痛、腹泻等情况。脾胃功能下降，还会导致免疫力的下降。

我更建议大家贴在四肢的末端，如手腕、脚腕处，可以起到降温的作用。越近心处越不建议贴。如果在室外特别热的环境下，如户外工作，其实短时间贴在额头也是可以，能起到降温的作用，还可以醒神。

有严重基础疾病的老年人，如控制不好的高血压、糖尿病、冠心病的患者；妊娠期、哺乳期的妇女；年纪较小的婴幼儿不建议使用。考虑到皮肤的敏感性，第一次使用时，时间尽量短一点，可以在手腕处停留5分钟左右，如果没有出现皮肤的过敏症状，再正常使用。



1、文章内容转自网络，版权归原作者所有，本平台仅提供信息交流使用；  
2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为，请联系客服及时处理；

## 朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD

儿童及成人牙齿矫正

采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999

## ZHU ORTHODONTICS

中文热线: 703-786-1909

(亦可接受短信) 免费咨询

多年牙齿矫正经验

接受多种正牙保险和分期付款

Invisalign certified

服务大华府地区 两个方便地点

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

## 爱平 诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师

Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验  
接受多种医疗保险及自费

预约电话:  
240-404-6423

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

## 徐唯 医师

Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

## 中华堂 中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

接受多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

### 陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

## 眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyecareconsultants.com

\* 纽约医学院 M.D.  
\* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
\* 美国眼科专家文凭  
\* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜炎, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

## 罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

## 裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

自费优惠

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

## 精神心理 专科

### 郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

\* 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
\* 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
\* 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)