

一健必读

# 过敏性鼻炎：切莫长期依赖药物

过敏性鼻炎能不断“根”？腺样体肥大，该不该切？慢性咽炎会不会加重鼻炎？一谈起过敏性鼻炎和慢性咽炎的困扰，相信很多人都有共鸣：听上去是小病，发作起来真折磨人！

## 1 易得过敏疾病未必身体差

鼻、咽是人体重要的感觉器官，遍布着敏感的神经末梢，容易因受到外界不良刺激的影响而发炎，也因遍布神经末梢而对“风吹草动”的反应非常灵敏。专家指出，鼻炎、咽炎会令病人感到头痛，继而担心大脑功能受到影响，情绪更容易受到影响。

引发鼻和咽喉炎症的常见原因有三大类，一是感染性因素，如细菌性、病毒性、衣原体等病原体；二是免疫性因素，也就是俗称过敏的变态反应性因素和自身免疫性因素；三是理化因素损害。

专家指出，过敏性鼻炎的患者多具有过敏性体质。免疫系统一旦失衡，鼻子痒可能患了过敏性鼻炎，某一部分过于敏感，容易对某种物质产生“过度反应”，也就会导致过敏疾病，但这并不代表你的身体差。

过敏性鼻炎有打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、鼻痒这四大症状，有时候患者眼睛还会痒痒、结膜充血。症状的发作非常有特点：早上刚睡醒时往往最严重，多个喷嚏连续“暴发”，鼻子痒得像蚂蚁爬行。患者还会感到单侧或双侧鼻子塞，甚至会嗅觉下降或者丧失，严重时张口呼吸，十分痛苦。而流出的都是清鼻涕，有的患者一个上午可以用掉一卷纸。

专家提醒，有的家长看见孩子抠鼻子、抓鼻子会认为不雅，而不让孩子做这些动作。当发现孩子反复纠正后仍然不停地用手摸鼻子，或虽然手停止摸鼻，但又开始挤眉弄眼、歪口歪鼻，这时可能是通过这些小动作来缓解鼻子痒，要留意是否有过敏性鼻炎。

## 2 大多数过敏性鼻炎由看不见的尘螨引起

专家介绍，环境污染、饲养宠物、滥用抗生素等因素，导致过敏性鼻炎的患病率呈上升趋势。过敏性鼻炎有内部免疫系统的问题，还存在遗传倾向。长期鼻腔堵塞可导致加重鼻窦炎，导致鼻息肉产生。腺样体肥大合并过敏性鼻炎的儿童患者，鼻涕往后倒流，反复刺激鼻腔后面的腺样体，又会导致腺样体更加肥大。鼻耳相通，长期过敏性鼻炎导致咽鼓管功能异常，进一步引起中耳炎，也可能往下走引起咽炎、喉炎、支气管炎、过敏性哮喘。鼻子堵塞、供氧不足，可能导致注意力下降、昏昏沉沉。如果长期供氧不足，会导致人体重要脏器出现病变。过敏性鼻炎还常常伴发多种疾病，

## 3 用药物治疗过敏性鼻炎只能减轻症状

但在实际生活中，完全避免接触过敏原，基本不可能。使用适当的对症药物可缓解病情，比如糖皮质激素类药物，以鼻用喷雾为主，若症状严重，反复需要口服糖皮质激素类，只能短期使用。另外还有抗组胺药物、白三烯受体拮抗剂、色酮类药物、减充血剂、抗胆碱能药物等。对于症状反复发作、药物控制不佳的过敏性鼻炎患者，可以考虑采用特异性免疫治疗。专家认为，免疫治

如睡眠呼吸障碍、鼻涕倒流引起反复咳嗽等等。

过敏性鼻炎是一种过敏反应，诱发过敏反应的物质称为过敏原。避免接触过敏原是预防过敏性鼻炎最有效的方法。大多数的哮喘、鼻炎和皮炎都是由它引起。在常见的几百种过敏原中，尘螨是最常见的引起过敏性鼻炎的过敏原，但基本不可能完全避免接触。

尘螨用肉眼难以看到，主要以人和动物的皮屑为食，适宜生活在温暖潮湿的环境，春秋季节生长繁殖旺盛。在家居环境中，以下措施可以尽量减少尘螨：床垫经常在晴天晾晒拍打，保持干燥最好使用化学纤维或防螨被罩和床垫；枕头

不要使用羽毛、绒毛或木棉等作为枕芯，宜选用其他合成材料，并保证每年至少更换一次枕芯；寝具不要使用羽绒或棉制被套和纯毛毯，可以使用耐洗的化纤毛毯。床上用品定期用50℃至60℃的水浸泡1小时至2小时并漂洗，或定期在阳光下暴晒5小时至6小时并拍打；地板不要使用地毯，应选用木质地板、瓷砖或磨石地板；室内不要布置得很复杂。应常用湿布擦拭灰尘或使用附有过滤网的真空吸尘器，空调的过滤网应该定期清洗或更换。保持室内经常通风；尽量不要让宠物进入卧室；将相对湿度降低至45%以下是消灭尘螨有效的方法之一。

断术治疗，但有一定的副作用，长期效果还需要大量数据支持。（据新华网）



本版网络互动: 洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健议堂

## 雾霾来袭 我市呼吸道疾病患者激增

本报讯(记者 高峰 通讯员 谢雅敏 牛然)近日,雾霾来袭,记者昨日走访我市多家医院获悉,近一周来,呼吸系疾病患者较之前增加至少一倍,以老人和儿童居多。

昨日,在河南科技大学第一附属医院,记者在候诊区看到,坐满了前来就诊患者,住院部一楼、二楼的走廊上住满了病人。该院呼吸科护士长称,近日住院部床位十分紧张,又额外增加了一些床位。

“雾霾直接影响的是呼吸道。近几天接诊人群中,患者一般表现为发烧、喉咙不适,也有不少病人是哮喘、鼻炎发作。”河南科技大学附属第一医院新区医院呼吸内科主治医师张英民介绍,雾霾天气中的PM2.5可吸附大量有毒、有害物质,并轻易穿过鼻腔中的鼻纤毛,直接进入肺部,渗透血液,破坏呼吸系统,从而引发包括支气管炎、肺部硬化等各种疾病。减少出门是自我保护最有效的办法,有心脑血管病和呼吸疾病的人员以及儿童尽量少出门。

河南科技大学附属第二医院呼吸内科副主任张冠磊建议,注重养肺护肺,多吃胡萝卜、梨等润肺食品;雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗;年老体弱者不宜在雾天晨练,以免发生危险;如果外出要戴上口罩,可有效防止粉尘颗粒进入体内;回家时应立即清洗面部及裸露的肌肤,用清水冲洗鼻腔。

养生有道

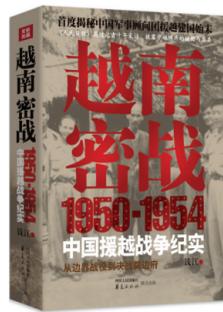
## 巧用麦冬治口干咽痛

天气干燥,人们常感到口腔干燥、咽痛,此时如果用点麦冬,有润燥生津的作用。

麦冬补阴,侧重于肺、胃、心三个脏器,特点是泻肺中伏火、清胃中热邪、补心气劳伤,尤其常用于补益胃阴。当人体肺阴伤、胃阴伤时常会出现口渴、鼻咽干燥,此时可以用麦冬泡水代茶饮,缓解燥邪引起的不适。使用时麦冬每天的用量不超过15克,可直接用开水泡,也可用麦冬配乌梅等泡水喝,能生津止渴,对肺胃津伤效果好。如果肢体倦怠、气短懒言、常觉得渴、出汗不止,也可用生晒参10克、麦冬15克、五味子10克用水煎好后再放至温热时服用。如果齿缝出血,可用麦冬煎汤漱口。

需要注意的是,麦冬的用量不宜过大,因为它虽然生津,但有滋腻的特性,量大时会碍胃,影响消化功能。此外,传统使用麦冬时要用心去,有“不去心”令人烦之说,但现在临床上一般不用去心。（据人民网）

# 读家



## 29 韦国清出任越军总顾问

陈廉向高平走去的时候,在中国云南、广西境内整训的越军主力共计1.2万余人,正打点归国行装,准备投入战斗。

1950年7月中旬,除了正在砚山、龙州整训越军的人员以外,中国赴越军事顾问团全部集中到了南宁,韦国清宣布顾问团正式成立,他担任团长,梅嘉生任参谋长,邓逸凡任政治部主任。顾问团下设三个组,梅嘉生任军事顾问组组长,邓逸凡任政治顾问组组长,马

西夫任后勤顾问组组长。梅、邓、马三人分别担任越军总参谋部、总政治部、总供给局顾问。韦国清本人担任越军总司令和总司令顾问。

1950年2月下旬,新婚还不满一个月的韦国清从福州调到北京,和妻子许其倩住进由外交部安排的前门东大街南段的打磨厂街乡村饭店。这个饭店不属于外交部,而是中央军委招待所,韦国清夫妇住在二楼的一个小套间里。韦国清清静,自己的使命变化了。

韦国清入乡村饭店后,即被召入中南海,刘少奇和他谈话。刘少奇是韦国清的老上级,询问过韦国清的身体情况后即转入正题说:“韦国清同志,毛主席、朱总司令、恩来同志和我研究过了,答应越南胡志明主席的要求,我国秘密派出军事顾问团到越南,由你去当团长。”

韦国清说:“我服从中央的决定,只是我从来没有搞过顾问团。”

刘少奇说:“我们考虑过,觉得你比较适合。打仗、军校自不必说了,谈判小组你也搞过,同美国人打过交道。你又是广西人,到越南工作有比较方便的一面。”刘少奇接着说:“对顾问团的工作,毛主席十分关心,我们几个也亲自过问,一定要搞好。你有困难,就来找我们。”

韦国清接受命令后立即忙开了,着手组织人马。许其倩记得,有一次周恩来让秘书打电话给韦国清,要韦国清凌晨1时到中南海面谈工作。周恩来早就知道韦国清担任徐州军调小组中共代表的时候。当时,周恩来、马歇尔、张治中一起巡视各地,途经徐州由韦国清接待住了两天,多年后,周恩来还谈起过这次会面。

许其倩参军前在苏州上过大学,是中共候补党员。在那个充满理想的年代里,她理解丈夫做的是大事,应该倾心支持。韦国清出国前,许其倩协助韦国清做了一部分秘书工作,为丈夫打点了行装。她到北京东单的一家旧货摊上买了一个有皮革边和拉锁的帆布衣箱,五成新,是美国制造的。这个衣箱伴随韦国清度过了在越南的战争岁月。



## 10 肝气不舒之人的保养方法

(1)肝气不舒会引起焦虑症、胃痛、胃溃疡,吃“舒肝和胃丸”、“黄芪建中汤”就能解决

肝气不舒会引起胃痛,还有胃溃疡(症状是快到吃饭的时候会胃疼,有时候吃完饭胃也会痛)。这与长期情绪焦虑、恐惧有很大关系。怎么办呢?吃“舒肝和胃丸”就可调治。照说明书服用即可。

对于肝气不舒引起肠胃疾病的人,我除给他舒肝气外,还要给他强壮脾胃,这在中医里面有专门的思路,是

医圣张仲景提出的:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,根据这一原则,我给大家介绍一个强壮脾胃非常好的“黄芪建中汤”。

配方:黄芪6克、桂枝9克、白芍18克、炙甘草6克、生姜9克、大枣12个(掰开)、饴糖30克。

用法:把这6味药,加水5杯来熬,熬好后去药渣,加入饴糖,用微火熬化。分成5杯,早晚各服用一杯。

叮嘱:1.最好在服用前请当地的中医师根据自己的体质对药稍作加减。2.方子里面的黄芪,一般用炙黄芪,但是我习惯用生黄芪,不会上火。

(2)专治肝气不舒所引起失眠的泡脚方

配方:柴胡6克、黄芩6克、法半夏6克、党参6克、炙甘草6克、茯苓30克、煅龙骨30克、煅牡蛎30克、珍珠母30克、桂枝6克、郁金6克、远志6克、香附6克、生地6克、白芍6克。

用法:上述药物放入水中,熬开锅40分钟,然后将药汁分成两份,早晚兑入温水泡脚,每次20分钟,水温不要太热,水淹过脚面就可以了。

这个方子里,炒栀子能泻心火,清三焦之火;丹皮是疏肝气的,泻肝火的力量很强;香附是理气的,当归是养血的,白芍是柔肝(即舒肝)的;郁金、远志有疏肝安神的作用。

这个方子我一直在给有甲状腺结节的朋友用,一般用后,结节慢慢就会变小,会一点点化掉。化掉了,就表明肝疏开了,里面肝火被泻掉了。

另外,对于乳腺增生的病人,中成药一般服用“加味逍遥丸”(也叫“丹栀逍遥丸”)就会起作用,“加味逍遥丸”也是疏肝气、泻肝火的。

## BOOKS 新书快讯



作者:梁晓声  
出版社:人民出版社

《梁晓声自述》

《梁晓声自述》是即将步入古稀之年的梁晓声的首次推出自己的人生图文自传力作。本书共分两部分:第一部分收入梁晓声追忆父母的文章,梁晓声满怀深情地回忆了父母对自己的关爱;第二部分主要是梁晓声的人生自述,从这些成长片段折射出六十多年来社会变革的细枝末节。本书的图片和文字,都是梁晓声精心梳理出来的人生成长轨迹,勾勒出他最完整的一张人生简历,记录了他六十多年来内心深处最难忘的家国记忆。



作者:杨天石  
出版社:重庆出版社

《蒋氏密档与蒋介石真相》

本书利用在国内第二历史档案馆、台湾国民党党史会档案、大溪档案,美国哈佛大学、国会图书馆等地所藏档案,结合具体历史事件,分专题对蒋介石进行了深入探讨——如蒋介石刺杀陶成章事件、蒋介石在上海外交界、中山舰事件中的蒋介石、蒋介石与胡汉民的矛盾冲突、北伐中蒋介石与国民党左派的矛盾冲突、蒋介石的对日战略等。



作者:蕾切尔·卡森  
出版社:北京大学出版社

《海滨的生灵》

该书是卡森的“海洋三部曲”的终结篇,系统全面地展开了对海岸生态系统的介绍,讲述了潮汐与陆地的相互地质作用以及岩石、沙滩、珊瑚这三种海滨生态类型的特征和美丽。



作者:约翰·威廉斯  
翻译:杨向荣  
出版社:上海人民出版社

《斯通纳》

该书讲述了生命中最重要的部分:爱,认同,怜悯,志业,傲骨,信任与死亡。其蕴含着真诚、激情与紧张力量的小说,探究了历史洪流所忽视的人性之间的冲突、溃败与幸存,重新唤起思考每个个体独特存在的意义。作者向世人展示了凡人中的勇者是如何生活的。