

一健必读

花开时节 警惕花粉过敏

阳春三月,百花争艳,正是赏花的好时节。但是,有些市民外出踏青时,皮肤起红疹,流鼻涕或喷嚏连连,这极有可能是花粉过敏惹的祸。如何预防花粉过敏?近日,记者采访了相关专家。

1 春季皮肤病患者增多

近日,在河南科技大学第一附属医院新区医院皮肤科门诊处,因花粉过敏前来就诊的患者明显增多。该院皮肤科主任付宏伟说,不少患者赏花回来后,脸上出现了红斑。

付宏伟认为,是否过敏主要是由个人免疫力强弱决定的。花粉中含有丰富的蛋白质,其中某些蛋白质成分为主要致敏原。对花粉比较敏感的人,当花粉直接接触皮肤或通过鼻黏膜进入呼吸道,就有可能引发过敏症状。

付宏伟介绍,过敏性疾病的治疗关键是要找准致敏原因,通过对患者进行过敏原检测,找到过敏原,然后进行规范化对症治疗。他建议,远离过敏原是预防过敏性皮肤病的根本办法。

2 特别注意哮喘急性发作

除了引起皮肤过敏,花粉过敏的症状还表现为打喷嚏,流鼻涕,流眼泪,鼻、眼及外耳道奇痒,严重者还会诱发气管炎、支气管哮喘等。

有报道称:一名男子看电影时送女朋友鲜花当惊喜,没想到反而导致女友哮喘发作险些丢命。河南科技大学第一附属医院新区医院心内科呼吸科副主任张英民介绍,要特别注意过敏导致的哮喘急性发作,因为哮喘急性发作严重时甚至会带来生命危险。

预防方法:

过敏体质的人要避免接触花粉,慎吃鱼、虾等容易使人过敏的食物

要学会呵护自己的皮肤,不要抓挠、摩擦等

不要使用化学染发剂、指甲油等,避免各种化学性的过敏原

切忌吃辛辣的食物,多喝水,多吃红枣、胡萝卜、金针菇等食物,它们都含有丰富的抗炎、抗过敏成分,能够有效预防花粉过敏

注意事项:

过敏严重者平时必须随身携带可以临时控制哮喘、缓解症状的药物

要注意清除室内过敏原,建议枕芯至少每年更换一次,并定时清洗枕套

不要用化纤类的家居用品,化纤对呼吸道刺激较大

居室内不宜养百合、玫瑰、茉莉等具有强烈香气的植物

若外出,尽量穿长袖衣服,戴口罩,外出回家后及时清洗鼻腔等部位

如何判断自己是否花粉过敏?

专家提醒,若一到花季就有下述症状出现,那么您可能患上了花粉过敏症。

过敏性鼻炎

症状:眼睛发痒(自觉有异物感)、过敏性鼻炎的发作不是一般的痒,其特点是奇痒,眼球发红、眼睛分泌物增多,并出现结膜水肿,经常流泪。

过敏性哮喘

症状:鼻子发痒,容易打喷嚏,通常一打喷嚏都会在5个以上,严重的一天会打数百个喷嚏;鼻子堵塞,流清鼻涕;晚上鼻塞严重,会并发头痛、头晕等症状。

过敏

症状:耳朵里面痒,以及口腔上颌、嗓子等处奇痒。

荨麻疹、湿疹、皮肤瘙痒症

症状:脸痒,皮肤痒。皮肤上会出现风疹块,身上自觉痒痒,挠到痒处就会出现红肿、皮肤易发红、干燥易起皮屑或出现像蚊虫叮咬过的小红点及湿疹等。

支气管哮喘

症状:嗓子痒、易咳嗽、胸中憋闷、气喘、气促等。此类过敏症状晚上严重,干燥刮风的天气会加重,在室内比在室外感觉稍好。

本报记者 高峰 通讯员 谢雅敏

一健讲堂

蒲公英是春季“排毒草”

中医认为,热毒是指火热长期在人体内郁积,表现为疔疮痈肿类的邪气。所以,中医说“冬藏”,热毒在冬天一直散发不出,而到了“春生”的季节,稍不注意调理,就会突出表现出来。

蒲公英在日常饮食中并不多见,其实它是一种药食同源的植物。《本草纲目》记载:“蒲公英主治妇人乳痈肿,水煮汁饮及封之立消。解食毒,散滞气,清热毒,化食毒,消恶肿,结核,疔肿。”所以,它是一种清热解毒、消肿散结的良药,专家认为它是很好的春季“排毒草”。

热毒多是肝火旺盛所致,而肝的保养在春天尤为重要。蒲公英可通肝经,去火消炎。用蒲公英配菊花、金银花泡水喝,去火效果很好。干蒲公英在中药店就可买到,泡茶喝可治喉咙上火等。

专家说,现在女性乳腺增生很普遍,主要原因是肝郁。如果能吃些蒲公英,会很好地缓解增生。而如果坐月子得了乳腺炎,把鲜蒲公英捣碎了敷在上面,很有效。

另外,油菜、菠菜、韭菜、豆芽菜等都是早春适宜的补肝“排毒菜”。(据《健康时报》)

美国研究人员:

去健身房减肥没啥用

想通过一周多去几次健身房来减肥?美国纽约市立大学的研究人员告诉你:没用!

研究人员调查了300多名坦桑尼亚北部一个传统狩猎部落成员及欧美现代人的日常能量消耗和活动水平发现,虽然狩猎部落成员每天的运动量特别大,且进行长距离行走再加上大量体力劳动,但是日常能量消耗与欧美做案头工作的现代人差不多,甚至少于从事适量体育运动的欧美现代人。这里的适量体育运动指步行或骑车上下班,走楼梯而不是乘坐电梯,一周去两次健身房。

研究人员还发现,去健身房消耗热量有一个“临界点”,就是说,身体对体育运动有一个适应性,运动量达到一定程度后,身体的新陈代谢率会发生改变,相同运动量燃烧的热量减少。这项研究显示,就减肥而言,除坚持锻炼外,控制饮食也具有重要意义。不过,您可别因为健身房减肥效果不理想而放弃锻炼,适当的运动、出汗,会让您充满活力。(据《北京日报》)

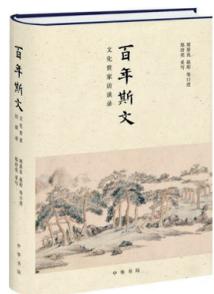


本网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



制图 莉莎

读家



9 周家对子女教育的标准很高

在教育子女方面,由于时代的变化,周叔弼的安排也有两个历史阶段。在1920年前后,当时天津的大家族还是不太信任新式学堂的,所以还是设老式家塾来教育子女。家塾分两类:一类是村里的教书先生,教孩子们念《三字经》之类,这是为了识字将来记账;另一类,即大家族里的家塾,这个要求就高了。

周叔弼的要求比一般人的还要高,对十四五岁的少年,就已经不是要求念四书五经了,而是要读“八经”,还要请好的老师来教。

总体来说周叔弼不是一个保守的人。他看《查泰莱夫人的情人》,还有《弗洛伊德全集》,他也摆在书架上。但他又崇尚中国的道德和文化,他希望子女也能这样,所以他的孩子哪怕上了新式学堂,还是要请家庭教师晚上来讲古文。念外国的新东西不要紧,但中国传统文化的底子不能太薄。

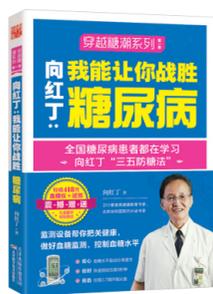
周景良小的时候,已经过了读家塾的时代了,但是因为他三天两头生病,身体不好,不能去上学,于是家里就请了老师来。这位老师姓陈,名曾言,字询先,是著名诗人、清词老陈曾寿的七弟。

后来陈老师离开天津去上海,因为再找不到合适的老师,周景良才没有继续在私塾读下去。周叔弼38岁的时候周景良出生,等到周景良记事,他四十多岁了,白天出去上班,晚上六点多回来,就在自己的书房里看书。现在天津图书馆要在国家图书馆出版社出

周叔弼校勘过的书,第一批共有四十多种。这是他什么时候干的?一看就是在那个时候。我们当时都没注意到,他就躲在那个屋里“精心研考”“不辍丹铅,手校群书”。

周景良曾看到的是他摆在桌上随便翻的那些书。比如苏东坡的诗,《施注苏诗》。他最早不是翻译过康德的著作嘛,郑听出了《康德学述》,他也买了一本。这些东西,杂七杂八他看了不少。他英文讲得比较流利。他到新中国成立后都是穿长袍、布鞋,没有穿过皮鞋,服装都是中国式服装。

因为周叔弼言传身教,周景良兄弟姊妹都很规矩。周景良其他的叔叔,都觉得他们这一家子很好。他并没有刻意去培养,子女们爱学什么学什么。小学、中学的时候,考试成绩单是要给他看的,不给他看不行,这是规矩。考得好不好,他倒不太责备。有一次,周景良考试成绩不好,周叔弼看了成绩单,抬头笑笑,说下次考好一点。其实看似宽松,但这样其实是有力量的,对子女们都有影响。



8 预防糖尿病的五个要点(3)

■要点三:勤动一点儿

勤动一点儿就是“迈开腿”,就是要经常保持一定的运动量。这样,控制了饮食,再加上加强了锻炼,身体就不至于过胖。肥胖是造成糖尿病的重要因素,不肥胖,得糖尿病的概率就会减小。

运动可以减少多余的脂肪,防止肥胖发生;可以增强肺脏功能,增加吸氧总量;可以改善心脏功能,防止冠心病的发生;可以增加血液流

动,增强输氧能力;可以增加骨骼密度,防止骨质疏松;可以改善心理状态,保持心情舒畅。可见,运动的好处太多了,而运动对于预防糖尿病来说也是极为重要的。对于中老年人来说,活动减少的问题常比吃得太多更为严重。所以,大家要勤动一点儿,就是要增加运动时间和运动量,保持体形的健美,避免肥胖的发生。

对于老年人,对其运动也不能要求太高。建议老年人每天抽出时间去散步、打一打太极拳。除此之外,老年人还可以选择一些非常简单而有效的运动方式,比如耸肩甩腿、原地踏步等,但不建议老年人做太剧烈的运动,高强度的运动不仅容易对身体造成意外伤害,还容易引起心脑血管等方面的突发疾病。最佳的锻炼方式应该是低强度、有节奏、时间长且不间断的有氧运动。

不光是老年人,年轻人也要运动,这事绝不能拖延。现在,很多年轻人觉得自己年富力强,不会有问题,每天的作息很不规律、不健康。不用说糖尿病,时间长了,更可怕

■要点四:放松一点儿

放松就是力求做到开朗、豁达、乐观、劳逸结合,避免过度紧张、劳累。要想控制糖尿病,用平常心来对待一切十分重要。

研究发现,愉快的心情可以使血糖值大幅度降低。餐后2小时的血糖与空腹血糖之差,一般情况下的平均差值为4.1毫摩尔/升,而心情愉快时的平均差值为2.3毫摩尔/升。这说明愉快的心情对血糖有很好的调节作用。反过来,生气、紧张等一些不良情绪则会破坏作用。

不良情绪对身体的危害是潜移默化的,生气、紧张、焦虑、恐惧等不良情绪都不利于控制血糖。长期处于不良情绪的状态下,不仅会引发糖尿病及并发症,还会引起其他非常多的严重疾病。

很多人一提到糖尿病就紧张、焦虑,其实面对糖尿病,我们要做到积极预防,预防不成的话,既来之,则安之,保持一颗平常心。每个人都要学会释放自身的压力,改善低落的情绪,相信自己可以有效地控制自己的身体状态,才能避免不良情绪影响身体健康。

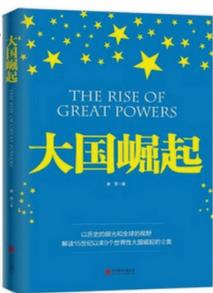
BOOKS 新书快讯



作者:杨明
出版社:漓江出版社

《极简黄河史》

围绕着黄河,历史上许多人物十分有趣。从皇帝大臣到农夫百姓,从凡夫俗子到大家名流,或聪慧或鲁莽,或耿直或狡猾,所谓形态万千,风采各异。于是,作者翻出他们的掌故来,以个人之纪事管窥黄河之历史,书中许多真实而有趣的小人物或许因贴近生活而更受读者喜欢。



主编:朱东来
出版社:北京联合出版公司

《大国崛起》

本书作者试图站在人类文明发展的高度,以历史的眼光和全球的视野,通过解读15世纪以来世界性大国崛起的历史,追踪和研究世界性大国兴起轨迹,总结大国崛起的特征和基本规律,探索新形势下中国发展的战略选择,为中国发展寻找镜鉴,为民族复兴发掘动力。

作者:程萍萍
出版社:长江文艺出版社

《你是我的远方》

本书收有146首诗词,清新、感性,内容涉及工作、生活、旅游、情感等诸多方面,读来让人耳目一新。作者显然有一颗善于感受的内心,在日复一日的生活中,用最善良的内心、最细腻的情感、最真实的感触去抚摸生活,然后用最温柔的表达方式——诗歌呈现出来。



公示

伊川县广播电视台符合申领记者证人员名单如下:
黄义利、石伟召、杨幸娜、赵方方、张渊博、冯玉歌、许红丽、梁静、程元辉、杨玉明、郭帅兵、朱卫卫、魏嘉璐。

监督举报电话:
0371-65889023
0379-63919721

伊川县广播电视台