

关于过敏，这些知识你需要了解



制图/许天野

近日，内蒙古呼和浩特、北京等地迎来雷雨天气，同时各大医院门急诊过敏患者骤增。患者大多出现了过敏引发的哮喘现象，导致呼吸困难。

一说起季节性过敏，人们首先想到的就是春季过敏。大家理所当然地认为，春天才是季节性过敏的“王炸”。然而，从医学角度来看，秋季过敏比春季来得更猛烈一些。一起来看看这是为什么。

A 春季过敏VS秋季过敏

春天的过敏原主要是花粉、尘螨等，秋天的过敏原主要是花粉、尘螨、霉菌等。虽然两个季节中的“头部”过敏原都是花粉、尘螨，但两者却大不相同。

春天的花粉过敏原以树木花粉为主。秋天的花粉过敏原以杂草花粉为主。秋高气爽的天气，杂草丛生，蒿草、葎草、豚

草等的花粉凭着小颗粒的优势，借助干燥的空气肆意飘散，让过敏来得汹涌猛烈且猝不及防。对于过敏人群来说，此时的空气仿佛“带刺”，出门真的就是感受“会呼吸的痛”。当最高气温在30摄氏度以下的时候，杂草类植物才会开花。这些致敏花粉往往要靠空气流动传播，所以空

气干燥、相对湿度低于50%时，有二三级风力的条件，会更适宜杂草花粉传播。

夏末秋初，梅雨季节的湿度和温度为尘螨创造了好条件，尤其是房尘螨。夏秋季的高温和潮湿环境，非常适宜霉菌的生长。所以，秋季过敏的元凶还有霉菌。

C 过敏高发的另一个原因

秋季过敏高发的另一个原因就是，相比春天，秋天天气更干燥，紫外线更强烈，气候变化更频繁。秋天空气湿度降低，人皮肤角质层的含水量也骤降。而温度降低，皮肤的皮脂腺分泌的油脂越来越少，皮肤锁水的能力也降低。当凉爽的秋风吹来，带走更多的皮肤水分后，皮肤屏障就会变得更加脆弱。一旦接触到细小颗粒的过敏原，就会产生皮肤过敏反应，让瘙痒、红肿、丘疹等症状接踵而至。

秋季皮肤过敏最常出现的就是过敏性皮炎、颜面皮炎、紫外线过敏、冷空气过敏等。冷空气过敏其实是一种特殊的鼻

炎——血管运动性鼻炎。其表现为对温度变化敏感，冷热空气刺激会引起明显的流鼻涕、打喷嚏。症状和过敏性鼻炎相同。但过敏性鼻炎是对某种物质过敏，只要不接触过敏原就不会出现症状。而血管运动性鼻炎是由于人体的血管舒缩功能跟不上空气温度的变化而发生的一种保护性反应。

还有些症状看起来和过敏无关，但实际也是过敏所致。比如头痛，是由于鼻甲肥大，黏膜水肿刺激鼻腔神经导致的。还有喉痒症，是因为过敏原在刺激咽喉部黏膜。面部浮肿，也是因为面部过敏、淋巴回流受阻导致的。

B 说说雷暴与过敏

如果说春天的花粉是小巫，那秋天的花粉就是大巫了！

虽然树花粉和草花粉都能引起花粉过敏症，但它们的致敏程度是不一样的。从临床上看，虽然春天的花粉浓度比秋天高，但秋天草花粉的致敏性更强。比如蒿草，它的花粉是秋天的标志性花粉，致敏性非常强。有些人就算接触到少量的花粉，也会

发生严重的过敏反应。

秋季花粉颗粒小而轻，可以随风飘数百公里，甚至可飘至上万米的高空飞翔。花粉随气流上升到云层底部，云层的潮湿和静电使花粉颗粒“爆裂”！这就是秋天的暴风雨天气让花粉“爆裂”，产生雷暴过敏的原因。一颗花粉“爆裂”可释放700个亚花粉颗粒！强冷空气下降，将更

多、更轻的亚花粉颗粒，重新带回地面，进入人体气道。而亚花粉颗粒变应原性更强，在人体内通行更自如，造成的危害也更加严重！这就让秋季花粉的致敏性又上了一个台阶。

有这样的数据可供参考：春季花粉过敏导致哮喘的概率只有5%，而夏秋季过敏患者症状更重，可能有50%的患者会出现哮喘。

■ 新闻链接

- 日常生活中有些小窍门，可以帮助大家预防秋季过敏。
- 1.注意饮食健康，避免过多摄入刺激性食物和过敏原食物。
- 2.关注室内空气质量和湿度，必要时可以使用加湿器。
- 3.坚持适当的运动，保证充足的睡眠。
- 4.定期清洁家居环境，常打扫尘螨和花粉聚集的地方。

据健康中国

酸梅汤药食两用 但不适合所有人

“医食同源，药食同根”，许多大众熟悉的食材皆可入药。将中医药和饮食烹调结合起来，享受美味佳肴的同时，还能强身健体。近日，浙江省中医院的酸梅汤登上社交媒体的热搜：因下单量暴增，1.34元一帖的酸梅汤在院内外共卖出6万余帖，让酸梅汤成为当季“爆品”。

酸梅汤是夏季餐桌上的常见饮品，它的营养价值、药用价值究竟如何？每个人都适合酸梅汤吗？上海交通大学医学院附属仁济医院主管营养师、无锡SK医院临床营养科执行主任谈韬带来“畅饮注意事项”。

“酸梅汤虽是老北京传统饮料，但其主要原料乌梅产自南方。浙江湖州更是高品质乌梅主产区，杭州作为互联网时代的宠儿，占尽天时地利，网红酸梅汤更容易传播。”谈韬说，粤港澳地区居民历来有调制和饮用各

种凉茶的传统，“酸梅汤传入后，结合当地饮食习惯，往往会加入红枣、龙眼等多种食材。长期饮用凉茶的习惯，也给酸梅汤的推广提供了深厚的群众基础”。

谈韬解释，乌梅味酸，清热解暑、生津止渴；陈皮味辛，理气健脾、芳香化浊；山楂味酸，开胃消食、活血化痰。将这些药材组合在一起，可健脾、补气、生津、解暑。从现代营养学角度而言，乌梅、山楂这一类偏酸性的食物因富含有机酸、膳食纤维等物质，可促进食物消化、改善积食

和调节血脂。另外，这些食物富含花青素、槲皮素等类黄酮物质，有不错的抗氧化功效。“需要注意的是，虽然酸梅汤有不错的药食两用功效，但每个人体质不同，需注意适用人群和服用方法。脾胃功能不好、有消化道溃疡、易腹泻的人群就不合适。”

不少市民疑惑：酸梅汤替代奶茶，真的健康吗？谈韬说，医院或中药房开具的酸梅汤是一种中药汤剂，严格意义上属于中药，主要目的是防治相关疾病，原则上不会为了追求口感添加

白砂糖、冰糖等调味，更不会加入食品添加剂。“而普通餐饮店提供的酸梅汤，一般都是商品化的酸梅粉、酸梅膏等通过兑水稀释后进行售卖。虽然这类酸梅汤饮品还是以乌梅、山楂、陈皮等原料进行熬制，但在加工过程中添加了大量白砂糖、果葡糖浆以减少酸味。”

谈韬说，对于“中药版”酸梅汤而言，不仅有明确的适用人群，也有相应的服用要求，建议在医生辨证施治基础上合理食用。据《解放日报》

研究人员从基因层面揭示狗的品种多样性

据新华社北京9月16日电 柯基、金毛、吉娃娃、拉布拉多……犬类品种繁多，其中很多品种为人们熟知和喜爱。一个国际科研团队利用一个大规模的犬类DNA数据库进行分析，揭示狗何以通过进化拥有如此丰富的品种多样性。

来自美国密歇根大学、瑞典乌普萨拉大学等机构的研究人员对321种不同品种的狗和狼的近2000个样本进行基因组测序，并与参考样本——一只名叫米什卡的德国牧羊犬样本进行比较，发现每个品种的狗都有大约300万个单核苷酸多态性(SNP)差异。这个项目处理的基因数据还显示，犬类中逆基因(又称“返座基因”)数量之多出乎意料。研究人员说，Dog10K项目的数据规模大，接下来研究人员将继续研究犬类的遗传特征，甚至可以研究狗的常见疾病，如癌症等。

医生给出小技巧 减肥也能不饿肚子

每每提到减肥，“少吃”“饿肚子”就自动浮现在脑海。可吃得少了，总是觉得饿怎么办？吃饭没有“满足感”，吃得不过瘾怎么办？吃饭带来的幸福感大大降低了怎么办？

北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科医生马阿琴给广大网友支招——通过间歇性进食的方法，不仅可以让减肥更有效，还能告别饿肚子，享受饱腹感。

马阿琴指出，使用这个减肥方法，就是将每顿饭分成三份，并在吃每份饭菜时采用间歇式的进食方式。吃完第一份后，停顿2-3分钟，然后再吃第二份，再停顿2-3分钟，再吃第三份。同时要注意放慢吃饭的

速度，细嚼慢咽。这种方式可以刺激饱腹感神经中枢，向大脑发送“我已经饱了”的信号，让我们较早地感到饱腹，减少因故意“少吃”导致的“吃不饱、不过瘾”的感觉。

这种间歇性进食减肥法的原理结合了饮食和神经调节的机制。当我们采用这种间断进食的吃饭方法，可以给身体一定的休息时间，让饭菜在胃中逐渐消化。这样，胃部的伸展感受器感知到食物的体积和质

量，就会向我们的大脑发送饱腹信号。

同时，通过放慢吃饭的速度、细嚼慢咽，还可以增加食物对口腔的刺激，让人更多感受到食物的口感与滋味，增加满足感。在享受食物味道的同时，也增加饱腹感。

间断性进食和放慢进食速度相结合，使我们能更好地控制食欲，减少过量摄入的食物量，从而有效减肥。据央广网

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

① 广告形式
多媒体视频+数码海报

② 覆盖范围
兰州城关、七里河、安宁、西固4区
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③ 播放频次
每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放，最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业