为何有些人总是过敏?

世界变态反应组织发布的报告指出,30%-40%的人被过敏问题困扰。以春天最常见的过敏性鼻炎为例,目前全球约有6亿过敏性鼻炎患者,且发病人群呈每年递增趋势。

引起过敏的因素复杂,常见因素包括:

①遗传因素。如果父母双方都患过敏性疾病,孩子发生过敏的几率为70%以上;如果父母中一方有过敏,孩子过敏几率为45%~50%。其中,母亲对子女的影响更大。

②喂养因素。人对过敏性疾病的易感性可能在婴幼儿时期已出现,并持续存在。研究发现,母亲的怀孕年龄、怀孕次数,孩子出生时的体重、出生后的喂养方式,及新生儿期的健康状况等,对过敏性疾病的持续发生发展都有一定影响。婴儿出生后,坚持母乳喂养3~6个月,可减少婴幼儿过敏性疾病的发生。

③环境因素。各种装修材料、粘合剂及吸烟等室内过敏原,都可引发或加重过敏性疾病的发生。此外,宠物的毛发、皮屑也有很强的致敏性。

④卫生假说。研究发现,发达或经济条件好的地区,比不发达或经济条件落后的地区,过敏发病率高,这可能与工业化程度、化学品使用、环境污染水平相关。抗生素的使用、过度清洁,也可能是过敏性疾病的诱因。

过敏是一种特殊的免疫反应,表现为机体吸人、摄人、接触或注射某一过敏物质时,出现某一组织或器官,甚至全身性的强烈反应,引起各种各样的器官功能障碍或组织损伤。这类导致变态反应性疾病的抗原性物质,称为过敏原。90%~95%的过敏原来源于吸人性物质和食物,常见的有尘螨、花粉、动物皮毛、真菌、昆虫等;食物中有牛奶、花生、鸡蛋、大豆、鱼虾海鲜等;接触性的有油漆、化妆品、乳胶等;一些抗生素、水杨酸、解热镇痛药、磺胺类药物也可能为过敏原。

检测过敏原有两种常见方法:皮肤点刺和抽血检查。皮肤点刺试验属于体内试验方法,操作简便、费用便宜,但存在皮肤病变者、孕妇婴幼儿、风疹患者不适用。做皮肤点刺试验前有服用抗组胺药、糖皮质激素、抗白三烯类药物的患者,需根据个体情况停药3~7天方可进行。抽血检测不受药物影响,同时可减少过敏原造成的不适感。这两种检查一起做对过敏性疾病的诊断更准确。此外,体内检查还包括斑贴试验、抓伤试验等;体外的抽血试验,除了过敏原特异性IgE的测定,还有IgG检测、嗜酸性阳离子蛋白检E测、肥大细胞脱颗粒试验等。

找出过敏原后,应避免食用或接触。但有些过敏原是无法避开的,像尘螨、花粉等,需做进一步的脱敏治疗。

有患者做了多次检查,都查不出过敏原怎么办?过敏原的检测试剂不可能将所有过敏原囊括,确实存在无法找到过敏原的情况,这时医生会要求患者仔细观察过敏前的行动轨迹,比如过敏发作前去过哪儿,接触过吃过什么东西等,再根据患者情况作出判断,进行下一步诊治。 (据人民网)

红枣补血不如猪肝

生活中有不少女性看起来面色苍白、唇甲色淡,容易头晕、眼花、乏力,或者体检时发现血红蛋白含量低于正常值,这些都是贫血发出的重要信号。出现贫血时,很多女性第一反应是吃一些阿胶、当归等补血药物或红枣、红糖等红色食物,但这不一定管用。

广州医科大学附属第三医院主治医师何智映介绍,贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题,最常见的是缺铁性贫血,其次也可由慢性腹泻、长期痔疮发作及经量过多等失血过多引起,还有因叶酸和(或)维生素B12缺乏所致的巨幼细胞性贫血,与遗传相关的地中海贫血。

铁的来源主要是日常食物,如动物血、肝脏及红肉的铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛏子、蛤蜊,最后还有如黑芝麻、菌类、桑葚干、红枣等植物性食物。何智映提醒,植物性食物的铁吸收率远低于动物性食物;进食铁含量丰富食物时需搭配富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚还指出,具有补血功效的中药未必能根除贫血,因为补血的同时还必须补气。中医认为"气为血之帅,血为气之母",气能生血、行血,血可以由气转化而来,气旺而生血。

补血药大多难吸收。朱欣佚介绍,中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血,但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃不适的人服用后不仅吸收困难,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀溏等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。朱欣佚介绍,贫血患者要想正确补足体内血液还需健脾补气。"有形之血不能速生,无形之气所当急固"。人在出血的同时气亦随血而脱,单用补血药物会难以吸收,而补气可促进血液凝固,控制出血,帮助稳定病情。

中医补气的经典方剂为四君子汤:人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力。中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、地黄、芍药、川芎,有补血活血的功效。四君子汤可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和血的双重功效。另外常用的还有十全大补丸,即八珍汤中的八味药加上补气的黄芪和温阳的肉桂,既能气血双补,又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状。贫血患者还应先去医院就诊,在医师指导下辨证合理用药。

红枣的含铁量只有猪肝的1/10。何智映指出,很多人谈起补血必吃红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率较低。红枣虽有补中益气、养血安神的功效,日常可适量吃,但不能以此来纠正缺铁性贫血。一般来说,日常三餐都有50~100克肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25~50克,可满足人体对铁的需求。孕产期女性及确诊有缺铁性贫血的人,每周还应再增加1次动物血或肝脏。可适当多食猪肝、胡萝卜、红枣、粳米、小米等益气血食物做成的汤粥。

(据《中国妇女报》)

晨起运动十分钟 活力满满一整天

一此中老年朋友会有这样的困扰:早上醒来后,觉得腰酸背痛、下肢僵硬、脖子难受……久坐或劳累后症状更为明显。到底为什么会如此呢?中医学上认为,晨起腰痛不适,与阳气不足,筋脉舒展不开有关。而晨起后运动可以很好地活动筋骨。古人说:"骨正筋柔,气血以流。"筋骨是相辅相成,缺一不可的。因此,要做到筋骨并重筋骨并治。推荐以下几个简单实用的调养动作。

左右摇摆式

左右摇摆可以让脊椎很好地旋转放松,改善关节的活动度,降低身体的紧张度,有利于放松身心。

平躺于床面,双下肢伸直。双手十指相扣向前伸直,垂直于床面,向左摆动,带动上半身旋转,触及床面后再向右摆动,带动上半身旋转触及床面,反复进行10次。

之后再躺平,双手伸直放置身旁。屈髋屈膝,腰部贴地,双下肢平行于地面,先向右侧扭转,尽可能触及地面,然后向左旋转,往返为1次,反复进行10次。

大字舒展式

大字舒展式能够较大程度地活动四肢,有效缓解身体的僵硬感。动作开始前放松身心,身体仰卧,两腿自然并拢伸直,双手轻放于体侧,整体呈现"工"字型体态。活动时,双臂和两腿自然向身体两侧打开,最终呈现"大"字型姿势,如此为一个循环,反复进行10次~15次。

双手托天理三焦

双手托天理三焦通过对四肢、躯干的伸展,扩张胸廓,使腹腔、盆腔脏器受到牵拉、按摩,促进气血运行,提高脏腑机能。

开始时,两腿自然开立,双手交叉,掌心向上放在腹前。然后将两掌慢慢举到胸前,再向内旋转向上托起,此时掌心向上,抬头看手,并使头向上顶,同时脚跟上提,吸气。再将两臂从身体两侧缓缓下落,同时脚跟下落,呼气。如此为一循环,反复进行5次~6次。

以上三个动作为一个整体联动,动作一可以唤醒人体核心功能。动作二则是启动四肢,以引动气血向四肢流通。而动作三能整体提升人的阳气。

晨起后进行舒展运动时,宜缓慢、柔和,循序渐进,切忌剧烈活动,尤其是患有心脑血管疾病的人群,应在专业医师的指导下进行活动。 (据《大众卫生报》)

春燥上火 喝桑菊银花茶

在气候干燥、风多雨少的春季,人体的水分容易通过运动出汗、呼吸等形式大量丢失,极易引起急躁、上火等春燥反应。患者往往表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄等症状。尤其是阴虚的人,虚火偏旺,到了春季虚热现象更为明显。中医认为,春燥易伤肺,极易引发感冒等呼吸系统疾病。这里推荐一款桑菊银花茶,大家不妨一试。

具体方法是:取桑叶、金银花、菊花、桔梗各6克,甘草、薄荷各3克。将以上材料洗净后加水约500毫升,煮沸约10分钟,再放入薄荷,煮5分钟后过滤去渣,当茶饮用。

方中桑叶可散燥热、轻宣肺、润肺生津;金银花能清热解毒,消散上焦风热;菊花具有疏风清热、平肝明目、清热解毒的功效;桔梗能宣肺祛痰、利咽排脓;薄荷辛能发散,凉能清利,可消风散热、通利咽喉;甘草酸甘化阴,起到养阴清肺、化痰止咳及调和诸药的作用。

诸药合用,共奏辛凉解表、清泻肺热、宣肺止咳、养阴生津的功效,适用于风热感冒或春燥之时阴虚体质偏热者。患者具体表现为口渴喜冷饮、面色偏红、声高气粗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、喜凉怕热、大便干结、小便短黄、舌尖边红、苔薄白微黄等。 (据《大河健康报》)

春季"四养一防" 为一整年健康打牢基础

春季万物生发,天气乍暖还寒,易生病,但也是养生的重要时机。

起居调养

"春不减衣,秋不戴帽"。初春气温还未转暖,不要过早脱掉冬衣。冬季人体的新陈代谢相对较慢,抵抗力下降,容易生病,也特别容易损耗阳气。冬季转入初春,稍受风寒,易发宿疾,因骤冷会使血管痉挛,血液黏稠,血流速度减慢,脏器缺血等,故在此时,保健养生应防风御寒。

进入春季后,自然界生机勃勃,万物欣欣向荣。这时人们应当顺应自然界生机勃发之景,早睡早起,早晨去散散步,放松形体。

饮食调养

张仲景说:"当春之时,其饮食之味,宜减酸增甘,饮食不可废之一日,以养脾气。"唐代药王孙思邈也说:"春日饮食宜省酸增甘,养脾益气。"故春季饮食宜甘甜少酸。多吃时令蔬菜水果,中医认为姜、蒜、洋葱、芹菜等可以疏散风寒,同时可以有效杀菌防病。

切记:春季不适合吃温热的食物来进补,如果要食补,那么建议选择平补,即选择味甘、性平的食物,以便逐渐适应春天舒畅、生发、条达的季节特点。

运动调养

春节养生保健、运动锻炼是非常重要的一部分。生命在于运动,动则养形,活则血流。规律活动,适当运动,这是古往今来长寿的秘诀。每天太阳升起就起床,穿宽松衣服,缓缓散步,以通行周身阳气;可在晴朗天气进行户外活动,或登山,或逛公园,多晒太阳,有利于天人合一。选择日出、日落之时和空气清新的地方散步;可练习八段锦、太极拳、易筋经等。

切记:不要做消耗量过大的活动,大汗淋漓反伤阳气,有悖于"春夏养阳"之旨。

精神调养

《黄帝内经·四气调神大论》中提到"春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。"春天万物生长生发,属木之性,春气通于肝,肝气升发,则可行使各项生理功能,故立春养生应注重肝气畅达。肝气可畅达全身气机,进而调畅情志。顺应其喜舒畅而恶抑郁的生理特性,所以在春季情志养生方面应注意保持心情开朗舒畅,心胸豁达,切忌性情急躁暴怒,更不要心情抑郁、闷闷不乐。

防止旧病复发

在一年四季之中,春季是气温、气压、气流、气湿等气象要素最为变化无常的季节。由于气象要素的多变,在春天常引起许多疾病的复发或增患新病。立春的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等患者,要特别注意调养预防。

(来源:山西省中医院)