

杨柳飞絮进入高发期 易过敏人群 如何做好防护

忽如一夜飞絮来,千人万人鼻炎犯。当前,北方地区陆续进入杨柳飞絮高发期。对于易过敏人群来说,又得体验一次被飞絮支配的恐惧。

为什么每年春季都会有杨柳飞絮现象? 易过敏人群如何做好健康防护? 去医院做检测,发现并不是杨柳絮过敏,为什么依然出现强烈的过敏症状?

为什么每年春季都会有杨柳飞絮现象

每年进入四月,北方多地就会迎来一次杨柳絮集中爆发期。为什么每年春季都要经历一次? 其实,这是杨柳树的正常生理现象。

杨柳树属于雌雄异株,飞絮来自杨柳树的雌株。春季雌花序授粉后生成一个个小蒴果,里面包被着白色絮状绒毛,绒毛中藏着一些不到芝麻粒大小的种子。发育成熟的小蒴果逐渐裂开,白色絮状的绒毛便携带着种子随风飞舞,繁衍后代,形成“杨柳飞絮”,这是植物正常的生理现象。

为什么主要集中在华北、黄淮一带

专家介绍,杨柳飞絮具有明显的周期性和季节性。中国气象局公共气象服务中心高级工程师仵文介绍,大体上每年3月下旬至5月上旬是飞絮的高发时段,春季气温回升期以及昼夜温差大的晴日是触发飞絮的主要气象条件。

为什么飘飞区域主要集中在华北、黄淮一带?

中国天气网首席气象分析师胡啸介绍,之所以杨柳絮飘飞现象主要集中在华北、黄淮一带,是因为杨柳树在北方地区适应能力强、耐碱耐旱易存活、成材快、绿化时间长,华北、黄淮一带种植较为广泛。春季杨柳树集中繁衍时期,种子借助风力传播完成繁衍,就会在当地呈现出“漫天飘雪”的景象。

易过敏人群如何做好健康防护

杨柳飞絮会引起部分人群过敏,出现嗓子干涩、眼睛红肿感染、皮肤斑、丘疹等症状。

数据显示,随着河北石家庄的杨柳飞絮进入“始飞期”,在河北医科大学皮肤科的候诊区,前来就诊的过敏患者络绎不绝。据河北医科大学统计,从三月底开始,因飞絮引发过敏性鼻炎的患者较往常增长了48%左右。

那么,杨柳絮飘飞期,易过敏人群如何做好健康防护?

对于易过敏人群来说,接触杨柳絮后,可能引发皮肤瘙痒、鼻炎甚至哮喘。

有人去医院做了检测,发现并不是对杨柳絮过敏,但依然会出现强烈的过敏症状,这是为什么?

医生解释,这是因为杨柳飞絮可能携带了花粉、灰尘等多种过敏原,被人体吸入后,容易引发过敏性鼻炎、哮喘等疾病。

医生同时提醒,要预防杨絮、柳絮引发的过敏性鼻炎,最好在杨柳飞絮出现前就开始用药,如使用喷雾剂或服用抗过敏药。

当飞絮落到口、鼻、眼处时,不要用手揉搓,需要用清水洗脸或者用纸巾擦拭。皮肤和飞絮接触后也不要抓挠,因为人的面部皮肤娇嫩,口、眼、鼻等处的黏膜防病能力较弱,揉搓和抓挠容易造成其破损,并让杨絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入,加大危害。

若已经出现过敏反应,可在家中备淡盐水放入冰箱,然后打湿毛巾敷在脸上,可以起到缓解皮肤红肿的作用,过敏反应严重者应及时就医治疗。

飞絮还容易引发火灾！要留神

除了会引发过敏外,飞絮还容易引发火灾。因为杨柳飞絮内含有大量油脂,遇到明火后极易燃烧,且蔓延速度极快,飞絮时节,要尽量关闭门窗,避免飞絮进入室内。进入室内的飞絮要及时清扫。飞絮易燃,一定不要随地扔烟头或用其他明火引燃飞絮,以免引发火灾等事故。

(来源:新华网)



可以达到保护耳朵、增强听力的效果。

鸣天鼓 将双手按住耳廓,掌根朝前,指尖向后,双手的食指分别压在中指上并敲打中指,耳内可听到“咚咚”的鼓声,鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵闷的情况,从而增强听力。

肾开窍于耳,手经阳均有分支关联于耳,平时的饮食中,我们可以适当食用一些可以滋补肝肾,或疏肝理气的食材,达到目达耳聪的效果。

耳朵喜欢的养生茶

下面给大家介绍两种简单的茶饮,应对不同情况出现的耳部不适。

菊花枸杞茶:取菊花3g,桑叶3g,薄荷3g,置于杯中,开水冲泡15分钟后代茶饮。

菊花、桑叶、薄荷这三味草药均有清肝祛热的效果,适合工作压力大肝火上炎后出现的耳痛、轻微耳鸣等情况。

黄芪山药菖蒲茶:生黄芪6g,山药6g,石菖蒲6g,将草药至于杯中用沸水冲泡半小时或用养生壶焖煮,每日一剂。

生黄芪补气升阳,山药肺、脾、肾三脏同补,石菖蒲通九窍,聪耳目,三味药物共同焖煮适合于耳鸣或听力下降并伴有工作劳累、气短乏力等肾气不足症状的人士。

(来源:北京青年报)

转告咱爸妈这个运动能助眠

你是否发现,随着年龄增大,睡眠质量却在下降? 最近门诊遇到的吴老伯就是这样。他75岁之前,一挨到枕头就能睡着,而现在,在床上躺两三个小时也睡不着。好不容易睡着了,却一夜醒来好几次。

由于睡眠质量差,吴老伯白天精神很糟糕,脾气也变得暴躁。其实,生活中像吴老伯这样的情况并不少见。今天,就给大家推荐一个能助眠的运动。

出现这些症状 就算慢性失眠

在我国,超过半数长者出现失眠症状,严重降低了他们的生活质量。我国以往一项研究,调查了超过9000名60岁以上长者的睡眠情况,他们平均睡眠时长能达到7小时,但是,53.8%的参与者报告了至少一项睡眠障碍,其中入睡困难和觉醒2次以上的比例分别达到27.5%和27.8%,还有15%的人提到早醒后难以入睡。

这与去年发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》数据基本一致。入睡困难、夜间觉醒2次以上、早醒、睡眠质量下降、白天疲劳等都是失眠的典型表现,如果这些表现每周至少出现3次,持续超过3个月,属于慢性失眠。

为何年长者 容易出现失眠

年长者出现失眠的原因较为复杂,主要包括生理因素和心理因素两方面。随着年龄增长,身体机能逐渐衰退,褪黑素分泌减少,可能导致睡眠觉醒节律紊乱。

同时,年长者慢性疾病较多,夜间出现咳嗽、痰、频繁如厕,或者关节疼痛、翻身受限等情况,也会影响睡眠质量。心理方面,年长者可能由于社交范围缩小,以及对

健康的担忧等产生焦虑、抑郁情绪,进而影响睡眠质量。

力量训练 能够改善失眠

最近,一项荟萃分析(一种医学领域常用的统计方法)发现,力量训练对年长者改善睡眠质量效果更好。这项研究纳入了25个随机对照研究,汇总了2170名参与者的数据,系统评估了不同类型的运动对失眠的年长者睡眠质量的影响。

分析结果发现,力量训练组和有氧运动组参与者的睡眠质量评分均达到“临床显著改善”的标准。

这可能是因为,进行力量训练时,需要克服比日常负荷更大的阻力,对肌肉造成一定损伤,人体需要通过睡眠来修复这些损伤,无形中改善了睡眠质量。

三类力量训练 更适合年长者

其实,力量训练也可以很简单,有些在家里就能做。下面给您介绍3类适合长者的力量训练方法:

自重训练 利用自身重量进行锻炼,比如深蹲、推墙俯卧撑、臀桥、坐姿抬腿等。这些动作简单易行,不需要额外器械,很适合初学者。

弹力带训练 将弹力带固定,坐在地上或站立,双手或者单腿对弹力带进行拉伸,可以很好地锻炼大肌群,常见的动作有跨步训练、手臂拉伸等。弹力带很便携,在家里或者户外锻炼都很适合。

健身器械训练 在健身房或者社区健身区域,可以借助器械进行力量训练,比如蹬腿器、坐推器等。

需要提醒的是,年长者进行力量训练,要注意循序渐进,

的。大多数情况下,抠鼻屎的主要危害在于可能导致鼻腔感染、鼻出血等轻度健康问题。

鼻前庭炎

不久前,一位神情焦虑的女士匆匆步入耳鼻喉咽喉头颈外科门诊。她透露,近一周以来,时常感到鼻腔异常干燥,就连呼出的气息都似乎带着一股灼热感,用手指轻轻触碰鼻腔内部还会引发剧烈的疼痛。由于她本就患有鼻窦炎,再加上日常工作中频繁接触粉尘,很担心是不是鼻子里长了东西。

最终,通过鼻内镜检查诊断她是患了鼻前庭炎,而诱发此病的诱因居然是她的一个不良习惯——抠鼻子。

鼻出血 鼻黏膜十分娇嫩脆弱,频繁使用指甲抠挖容易导致其破损,进而引发生鼻血的现象。临床上最常见的鼻出血部位在利特区,此处的黏膜较薄,含有丰富的毛细血管网,称为易出血区,约90%的鼻出血发生于此。

鼻市 日常生活中,抠鼻子、撞击鼻部,不当的修剪鼻毛,或拔鼻毛等,会损伤鼻前庭皮肤毛囊,诱发鼻疖。或是鼻子本身患有鼻前庭炎,如果治疗不及时,或治疗过程中清洁鼻腔方式有误,会引起继发性感染,诱发鼻疖。

其他健康隐患 抠鼻子还会导致鼻纤毛数量减少,削弱鼻腔的自我保护能力。而且,抠鼻子的手往往不干净,携带大量细菌和病毒,这样的“脏手”在鼻腔内频繁转动,极有可能引发鼻腔的炎症反应。

鼻子痒可以这样做

相信很多人会联想到影视作品中“如花”的大鼻孔,零添加酱油如何判断

零添加酱油如何判断

最近,关于零添加酱油的话题一度冲上热搜,引发了人们对酱油等食品中是否含有添加剂,含有哪些种类添加剂的关注。目前,市场上零添加酱油、有机酱油、儿童酱油、低盐酱油等品种繁多,配料表长短不一。如何看懂酱油的配料表,科学选购? 认识配料表中的食品添加剂很重要。

中国食品发酵工业研究院标准研发部正高级工程师关彦明介绍,零添加酱油是仅使用食品原料、不添加食品添加剂的酱油。要判断是否为零添加酱油,不仅要查看其名称,还要看其配料表,要确实没有添加食品添加剂的才能声称“零添加”。

消费者需要注意的是:“有机酱油”要求所使用的原料是有机原料,配料表要明确标识“有机大豆、有机小麦”等主要原料。目前,我国没有制定专门的儿童酱油标准,也没有“儿童酱油”类别。此类产品也必须符合食品安全国家标准,但是否更适用于儿童,尚缺乏科学依据。

关彦明说,酱油的发酵原料主要有大豆、脱脂大豆、

小麦、小麦粉、麸皮及食用盐。我国明确禁止使用酸水解植物蛋白调味液等原料生产配制酱油。

通常,酱油配料表配料种类越少,其品质越好,不用添加或少添加增味剂、甜味剂、着色剂,就能达到产品滋味、气味、色泽及状态等要求,这类产品价格也较高。使用大豆和脱脂大豆对于酱油的品质影响不大,小麦当中的糖类物质更加丰富,在后期发酵过程中也会使得香气更加浓郁,麸皮成本较低,味道适中。我国食品安全国家标准中,制定了专门的酱油产品标准,规定酱油必须是以大豆、小麦等为主要原料经发酵酿制而成,不符合该标准的产品不得标示和声称“酱油”。

关彦明表示,食品添加能够改善酱油口味、色泽等感官指标、延长保质期。现行《食品安全国家标准 食品添加剂使用通则》(GB 2760—2024)规定:

酱油中允许使用的增味剂有谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠、5'-鸟苷酸二钠、L-丙氨酸、氨基乙酸、琥珀酸二钠等;

两个伤听力的小动作你每天都在做

生活中,两个习以为常的小动作,很有可能影响你的听力。3月3日是第二十六个全国爱耳日,今年的主题是“健康聆听,无碍沟通”。今天,医生就来给大家介绍一些保护听力的小妙招儿。

不要频繁挖耳朵

有可能影响听力的小动作之一就是挖耳朵。有些人认为经常清理耳道,可以让听力更清晰,其实不然,过度挖耳朵有可能损伤听力。

盯聆,也就是我们说的耳屎,是由外耳道内的皮脂腺分泌的,它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道,从而保护外耳道及鼓膜。过度挖耳会把我们这一自身保护屏障破坏,使过多的声波刺激鼓膜,久而久之鼓膜就会老化变硬,接收声音的能力随之下降。

此外,很多人每次洗澡及洗头后都有用棉签擦拭外耳道的习惯,作为专业人士,我们并不建议您这样操作,如果耳内进水,可以尝试进水侧耳朵朝下,单脚跳跃,或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

噪音环境下少用耳机

可能有损听力的另一个习惯就是不正确佩戴耳机。在这个离不开手机的时代,各种视频、音频丰富,随时愉悦着我们的生活,很多人喜欢在公共场所使用耳机,以防打扰他人。但是长期佩戴耳机,会使声波直接刺激鼓膜,日久导致听力下降。

正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机,播放声音最好能控制在总音量的三分之一以下,在环境嘈杂的地方避免使用耳机,或选用降噪耳机,避免高音量声波长时间刺激鼓膜,破坏听力。

耳机要选择适合自己大小、质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友外耳道娇嫩,听力敏感,应当避免过多的噪音刺激,并尽量不使用耳机,以免损伤听力。

警惕听力的“隐形杀手”

在保护听力的同时,我们还应该注意一些隐形的损伤听力的情况,那就是“耳毒性药物”。耳毒性药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经(位听神经),中毒症状为眩晕、平衡失调和

进,从简单的动作开始,逐渐增加训练强度和难度。最好隔天训练,每次20~30分钟,确保身体有足够的恢复时间。同时,训练前后的热身和拉伸运动也必不可少,避免运动损伤。

快来测试 你的睡眠健康吗

睡觉健康与身体健康密切相关,睡眠的质量还会影响我们的心理健康、情绪调控和认知功能。短期睡眠不足的人,可能会出现情绪波动、易怒,注意力降低,而长期睡眠不足,则会增加动脉硬化、高血压、心血管病、糖尿病、痴呆症等疾病的发生风险。

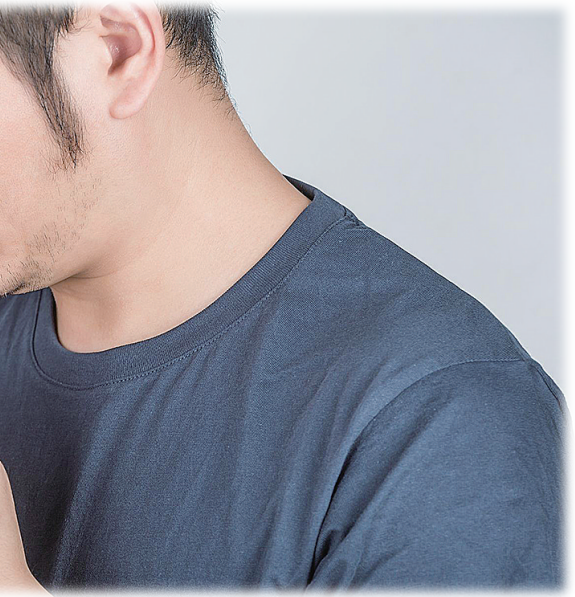
那么,怎样的睡眠才算健康睡眠呢? 应该从4个维度来评估:

与年龄相符的充足睡眠时长 是指24小时内的睡眠时长要足够,而且各人对睡眠时长的需求存在差异,不同年龄的人群推荐的睡眠时长也有所不同。比如,6—12岁儿童,推荐睡眠时长为每天9—12小时;13—18岁为8—10小时;19—60岁为7—9小时;65岁以上人群为7—8小时。

持续而高效的睡眠 睡眠效率是指入睡时长与床上总时长的比例;睡眠效率越高,说明睡眠连续、不易被打断,反之,为入睡困难或易醒。

高质量的睡眠 自我感觉醒来时活力恢复;也可通过专业量表进行评估。

合适的睡眠时间点 是指就寝时间和起床时间在一周内保持规律。在理想情况下,睡眠时间点与外部环境中的光暗模式应保持一致。 (摘自《北京青年报》)



这真的是抠鼻子把鼻孔抠大的吗? 其实,这种说法并没有什么科学依据。准确地说,鼻孔的大小在人类发育完全后就固定了,一般不会受抠挖鼻子这个动作的外力影响。

不过,在这里提醒大家不要频繁抠鼻子。如果确有需要,抠鼻子前记得要洗净双手,别用力过度,也不要抠鼻腔的内侧面。因为鼻中隔前下部就是易出血区,小心酿成流血事件。若出现鼻腔不适或感染症状,应及时就医治疗才是关键。

日常要保持鼻腔清洁和湿润,如有需要可使用生理盐水冲洗鼻腔。特别是对于过敏性鼻炎的患者,鼻腔冲洗是一种常用的辅助治疗方法。所谓的清洗鼻腔就是我们俗话说的“洗鼻子”,它是一种简单、有效且安全的鼻腔清洁方法。

洗鼻子可以起到清洁、湿润鼻腔;保护鼻黏膜并促进鼻黏膜修复;减轻鼻腔内的炎症和过敏反应;改善鼻塞、鼻痒、流涕等症状;同时还能预防和治疗多种鼻腔疾病,譬如鼻炎、鼻窦炎等。

(摘自《北京青年报》)

允许使用的防腐剂有苯甲酸、山梨酸、丙酸、乳酸链球菌素、对羟基苯甲酸酯类;

允许使用的甜味剂有安赛蜜、三氯蔗糖(又名蔗糖素)、天门冬酰苯丙氨酸甲酯乙酰磺胺酸、甘草酸盐等;

常用的色素是焦糖色,使用的酸度调节剂有柠檬酸、乳酸等,使用的增稠剂有黄原胶等。

市场销售的酱油产品都应符合食品安全国家标准规定。消费者在选购酱油产品时,可以重点关注酱油中氨基酸态氮的含量。国家标准《酿造酱油》(GB/T 18186—2000)根据“氨基酸态氮”“可溶性无盐固形物”“总氮”含量不同,把酱油分为特级、一级、二级、三级4个等级,相对应的氨基酸态氮含量分别是≥0.80克/100毫升、≥0.70克/100毫升、≥0.55克/100毫升、≥0.40克/100毫升。在不使用酵母抽提物等原料、不添加谷氨酸钠等增味剂的情况下,酱油产品标示的氨基酸态氮含量越高,则品质越高,鲜味也就会越浓。

(摘自《人民日报》)