

健康热评 JIANKANGREFENG

# 春花烂漫别让过敏扫了兴

本报记者 陈晶

春暖花开，万物复苏，但也是过敏性疾病最易发作的时期。

## 过敏性鼻炎，“药”怎么治？

过敏性疾病中，过敏性鼻炎较为常见。“过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，一般临床表现为阵发性鼻腔发痒、打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞不通、头痛、胸闷及耳胀闷堵感等，其也是诱发支气管哮喘、鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等并发症的高危因素。”首都医科大学附属北京友谊医院中药师阮佳琦介绍，在我国，过敏性鼻炎的发病率为8.7%~24.1%，每10人中，就有1~3人患有不同程度的过敏性鼻炎，且有逐年上升的趋势。

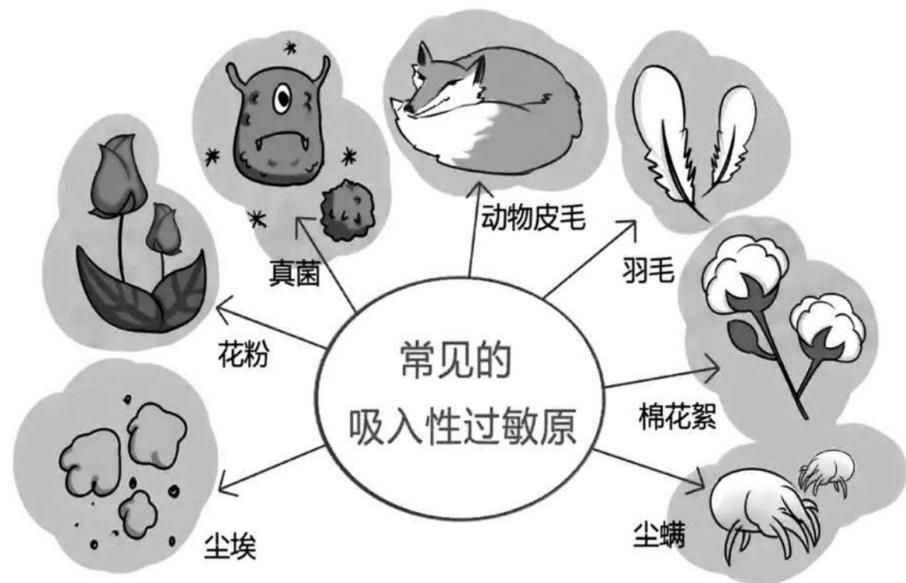
“预防过敏性鼻炎的发生，首先在日常的护理方面，要避免接触过敏原。”阮佳琦提醒，应尽量避开出入空气污浊的地方；可以经常用温凉水交替浴、足浴、鼻洗涤等，以调节身体免疫力；保持室内空气的湿度，不要让鼻子太干燥；避免过度疲劳、睡眠不足、受凉等，还应加强体育锻炼，增强抵抗力。

“同时，最重要的是要采用正确的擤鼻方法，即采用上身向前倾的姿势先擤一侧的鼻涕，用手指压住一侧鼻孔，稍用力向外吹起，对侧鼻孔的鼻涕即可擤出。一侧擤完，再擤另一侧。采用身体略向前倾的姿势，有利于将上颌窦内积存的分泌物排出体外。如果同时擤两侧的鼻涕，容易增加鼻腔的气压，加重耳朵的负担。”阮佳琦提醒。

“中医体质学认为，过敏性疾病比较容易通过后天调养改变。”阮佳琦说，过敏体质的人除了饮食应清淡、均衡之外，还应忌烟酒，少吃寒凉生冷及荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、牛肉、海鱼、虾、辣椒、浓茶、咖啡等食物，多食具有补肺脾之气、清热凉血等功能的食物，如百合、山药、大枣、龙眼肉等。

“特别提醒大家注意的是，大枣尽量不要生吃，特别是脾胃不好的人，建议将大枣蒸着吃，软烂易消化，或者掰开水煮，煎煮时不宜加糖。日常可以将蒸好的大枣放在冰箱中，每天早餐时吃几个，能够起到预防过敏、润肤补血的作用。”阮佳琦强调。

“在药物使用方面，临床上常将抗组胺药、皮质激素类以及白三烯受体拮抗剂作为主要的治疗药物。”阮佳琦说，抗组胺药就是我们常说的抗过敏药。口服抗组胺药一般在服药后半小时左右起效，常用的有西替利嗪、氯雷



他定；鼻喷剂抗组胺药起效较快，一般起效时间为10~15分钟，比如盐酸氮卓斯汀鼻喷雾剂、盐酸左卡巴斯汀鼻喷雾剂等。中-重度间歇性或持续性鼻炎应首选鼻内糖皮质激素，一般用药4~12周，常用的皮质激素类药物有糠酸莫米松、布地奈德鼻喷剂、丙酸氟替卡松鼻喷剂以及其他药物。

“除了医院耳鼻喉科常用的治疗过敏性鼻炎的过敏药及鼻喷剂外，还有一些中药方剂可以供患者选择，比如玉屏风散合桂枝汤。但切忌私自滥用药物，如有用药需要，请咨询医师或药师后再行服用。”阮佳琦介绍。

## 小心过敏性鼻炎找上门

这个时段通还是过敏性鼻炎的高发季节，很多人会深受其累，总觉得内眼角特别痒，忍不住使劲揉，眼睛总是又红又肿得非常难受。

“过敏性鼻炎最常见的表现就是眼睛痒，有些患者会感到奇痒难耐，尤其是内眼角，之后就出现眼睛红肿，迎风流泪，分泌物也比以前多了，很多人还有流鼻涕，打喷嚏这些伴发的症状。”首都医科大学附属北京友谊医院主治医师杨明介绍，如果眼睛一直处于这样的过敏状态，可能会出现眼睛表面黏膜的损伤，进而出现眼部干涩、异物感、诱发干眼。更严重的是，如果累及了角膜，还可能因角膜受累引起视力

下降，比如有些得了过敏性鼻炎的儿童控制不住老是揉眼睛，可能会造成角膜上皮受损，或者部分严重的春季角结膜炎（过敏性鼻炎的一种）可能会引起角膜溃疡，造成严重后果。

“追根溯源的话，引起过敏性鼻炎的根源在于种类丰富的过敏原，并且由于每个人对不同过敏原的反应不同，使得查找过敏原的过程错综复杂。”杨明说，过敏性鼻炎的过敏原大致分为两大类：一类是空气中悬浮的颗粒。这一类包含的有很多，常见的有春季的花粉，夏季空调管道中的灰尘、尘螨，有宠物的家庭会飘着动物毛，还有空气污染时漂浮的粉尘等等，这些都会成为引起过敏性鼻炎的主要过敏原。另一类是直接接触到眼睛的物质。凡是直接接触到眼睛的物质，都有引起过敏的可能性，比如隐形眼镜、角膜塑形镜的护理液、眼部化妆品、香水，甚至是眼药水都有可能。

那么，得了过敏性鼻炎该怎么办？“得了过敏性鼻炎后最重要的是确定并立即避免接触过敏原，这样过敏症状会很快缓解。”杨明释疑，首先，50%以上的过敏性鼻炎是与花粉、粉尘相关的，根据过敏性鼻炎的反复发作是不是与季节相关可以大致判定是否是花粉导致的。在户外活动的时候佩戴口罩、护目镜，回家勤洗手、洗脸，可以起到很好地隔离过敏原的效果。

“其次，回忆近期有没有尝试

过新的化妆品，面膜等之前没接触过的东西，很可能里面会有特异过敏原，立即停止使用会有很好的效果。”杨明提醒，还有很多人没有特异的原因但常年反复发作，可以试着从改善生活环境做起，比如彻底打扫室内卫生，多用吸尘器，每天保持室内通风，勤换洗床单和被罩，尝试一段时间，看看有没有改善。

杨明介绍，过敏性鼻炎的治疗方式主要有两种：

药物治疗。只有眼部症状且症状较轻的患者，可以只点抗过敏的眼药水。如果眼部症状比较重，或者有打喷嚏等过敏性鼻炎的症状，最好加上口服过敏药物，目前常用的治疗过敏性鼻炎的药物是抗过敏机制（稳定肥大细胞、抗组胺等）的滴眼液，需要在临床医生的指导下用药。

辅助治疗。提高免疫力，做好眼部清洁。尽量清淡饮食，忌辛辣，可以每天补充维生素。多运动，以达到身体微微出汗的程度为好，增强自身的体质，可以使身体对抗过敏发作的潜能大大提高，即使不能完全脱敏，也可以缓解症状。做好眼部清洁，使用玻璃酸钠滴眼液等人工泪液类眼药水，在眼睛表面形成一层保护膜，起到局部稀释过敏原的效果。在发病期间，尽量不要化浓妆以及使用美瞳，因为这些会进一步刺激角膜，加重症状。还可以用凉毛巾敷眼睛以减轻症状，如果眼睛非常难受的话，也可以试试冷敷。

健康潮 JIANKANGCHAO

## 高危人群，如何做好肺癌早筛？

近日，一条“26岁男艺人蒋智豪肺癌晚期”的消息登上热搜。在很多人的印象中，老年人才是肺癌的高危人群，肺癌一般也多见于吸烟人群，那为什么不吸烟的人也会得肺癌？还是如此年轻的不吸烟者？

肺癌的致病因素很多，吸烟虽然是造成肺癌的“头号杀手”，但有一些次要原因在其中也扮演着重要的角色，如空气污染、被动吸烟、厨房油烟、饮食与营养、遗传、肺部各种感染等。这是一个长期、多步骤的过程，当这些致病因素导致我们的基因发生突变，肺癌就悄悄发生了。加之如今年轻人频繁熬夜、加班导致身体过劳，从而导致机体抵抗力下降，对致病因素的免疫力变弱，因此，患上肺癌的几率明显增加。因此，近年来不吸烟的肺癌患者日渐增多。

对于肺癌的防治，哪些人是高危人群，又如何做好肺癌早期筛查呢？中华医学会权威指南建议，推荐肺癌筛查的起始年龄为45岁。肺癌高危人群包括：

吸烟，起始吸烟年龄越小、每日吸烟量越大、持续时间越长引发肺癌的相对危险度越大。建议吸烟量≥20包年的人群进行肺癌筛查（包年指每天吸烟多少包乘以持续多少年，例如20包年指每天1包持续20年或每天2包持续10年），其中包括戒烟时间不足15年。

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 这4个饮食习惯，纯属给健康“找事儿”

早上一杯淡盐水——纯属“找事”。很多人早上习惯喝一杯淡盐水，建议最好别这样做。尤其是对患有高血压病的老年人，更不推荐。人们夜间睡眠时会消耗水分，也不额外饮水，早晨血黏稠度最高，血压也不稳定，容易出现各种心脏病，此时喝盐水可能让血压升高。淡盐水固然有抑菌和补充电解质的作用，但适用于口腔或咽喉炎症或腹泻等特殊情况下。早晨最好的饮品是温开水，水温约40℃。这个温度接近人体温度，感受会非常舒服，补水效果更好。

主食吃太少——让人“没劲”。膳食的基础是主食，主食是碳水化合物，建议三餐都要有主食，但很多人对主食避之不及，这种做法是不科学的。如果摄入主食供能，一方面大脑运作的效率会大大下降，产生头晕、心悸、精神不集中等问题；另一方面，主食是能量的主要来源，缺少主食，人体也会开始燃烧肌肉供能，造成肌肉丧失，时间长了之后，人会变得乏力、没劲儿。膳食指南建议一般人每天应摄入谷、薯、杂豆类250g~400g，其中，全谷物和杂豆类50g~150g，薯类50g~100g。

喝粥“养胃”？可能是给胃“加负”。喝粥有很多益处，但是有几点大家要特别

被动吸烟或环境油烟吸入史，本人不吸烟但被动吸入二手烟也会显著增加肺癌发生风险，炒、炸等烹饪方式产生的厨房油烟可导致DNA损伤或癌变，也是中国非吸烟女性罹患肺癌的重要危险因素之一。

职业致癌物质暴露史，比如长期接触氨、砷、铍、铬、镉及其化合物等致癌物质者更易患肺癌；石棉暴露可显著增加肺癌的发病风险。另外，二氧化硅和煤烟也是明确的肺癌致癌物。

个人肿瘤史，既往罹患其他恶性肿瘤者可能携带异常基因突变，基因突变可增加肺癌的发病风险。

有家属史，一级亲属被诊断为肺癌的个体患肺癌的风险明显升高，有家属史的人群可能存在可遗传的肺癌易感位点。

慢性肺部疾病史，如慢性阻塞性肺疾病、肺结核和肺纤维化等慢性肺部疾病患者肺癌发病率高于健康人群。

因此，建议肺癌筛查的间隔时间为1年，不能超过2年。年度筛查结果正常的，建议每1~2年继续筛查。对于肺癌高危人群，建议做低剂量螺旋CT（LDCT）筛查，与胸部X线光片比较，LDCT具有较高的灵敏度和特异性，建议每1~2年继续筛查。对于可疑的气道病变，建议采用支气管镜进一步检查。

（武汉市中心医院副主任医师 石晶）

合理用药 HELIYONGYAO

## 补气药材“黄芪”使用指南

在经历过一场大病以后，你是不是会觉得疲乏乏力、心悸气短、畏寒肢冷、出汗怕风呢？这些都是气虚的表现。气虚的症状一旦出现，就提示我们身体中的能量就不足了，这个时候就需要进行补充。人参和黄芪就是两味非常重要的用于补气的中药，特别是黄芪，在临床上的应用相当广泛，《神农本草经》中更将黄芪列为上品。黄芪不但可以温补脾胃之气，对虚劳、疮疡，以及一些虚损所致的妇科、男科疾病均有较好的疗效。

在临床使用的过程中，黄芪有生熟之分。那生黄芪和炙黄芪有什么区别？首先它们的炮制方法不一样。生黄芪顾名思义就是没有炮制过的，切片直接使用的饮片，而炙黄芪则是将生黄芪切片后，加蜂蜜炒制而成。而在效用两者也存在差异：生黄芪重在补卫气，兼以排脓止痛，可固表止汗、托疮生肌、利水消肿；而炙黄芪则主要用于补中气为主，即脾胃之气，长于补气生血，适于肺虚气短、气虚血弱、气虚便秘等。但需要注意的是，炙黄芪服用过多是容易引起上火的。

如何食用黄芪？可以用黄芪泡水喝，但黄芪不能直接用开水泡，需要煎煮一下，否则很难很好地发挥其补气的功效。给大家介绍几款日常可以喝的黄芪茶：

黄芪枸杞红枣茶。材料：黄芪

15g，红枣15g，枸杞15g，将黄芪、红枣、枸杞加水适量，文火煲一个小时即可。每煲一次，可分2~3剂。每日一剂，分2~3次服用。此茶各类人群均可服用，长期饮用可强身健体、美容养颜。

黄芪补肺茶。材料：黄芪30g，麦冬15g，五味子、乌梅各6g，将黄芪、麦冬、五味子以及乌梅煎水取汁，以蜂蜜调味，可治疗气虚阴伤、自汗口渴、咳嗽不止。

黄芪红茶。材料：黄芪15g~25g，红茶0.5g~1g，将黄芪加水煎沸5分钟，趁热加入红茶拌匀即成；每日1剂，分3次温饮，可固表止汗、补气强壮、利水消肿、排脓驱毒。此茶适用于慢性虚弱、表虚自汗、慢性气管炎。

黄芪当归茶。材料：黄芪30g、当归6g，将黄芪、当归煎水取汁，可蜂蜜调味，补气生血，用于血虚阳浮发热、肌热面红、烦渴欲饮，亦治妇人经期或产后血虚发热头痛。

此外还需注意，一些阴虚火旺的人群如经常上火、潮热、多汗，容易急躁、易怒、口苦、咽干、眼干等，都不适合用黄芪再继续补气升阳。虽然对于经常食积的、脾胃虚弱的人，可以用黄芪健脾益气，但如果是因为食积之后形成脾胃的积滞，用黄芪则会导致这种内热症状加重，此时亦不适用于黄芪。

（首都医科大学附属北京友谊医院副主任医师 杜仗）

颐养养生 YISHUYANGSHENG

## 这6种减肥方式，别轻易尝试

“胖”听起来是小事，却也属于慢性病的一种，并且肥胖还会增加患高血压、高血脂、高血糖等疾病的风险。为了不被各种疾病折磨，对于体重已经超标的人来说，“减肥”可是头等大事。那么，到底什么样的身材才算胖？又如何减肥呢？

很多人都是以体重作为自己是否肥胖的衡量标准，特别是很多女性都认为“好女不过百”，甚至觉得体重越轻越好，这是错误的观念。要想知道自己是否肥胖，需要关注三个指标：BMI、腰围、体脂率。一般认为BMI指数在18.5~23.9之间的为体重正常，24~27.9之间为超重，28以上为肥胖。需要注意的是，称体重应该选择清晨、空腹、排便后，不要在晚上称重。如果男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm，即便BMI的计算结果在正常范围，那也属于腹型肥胖，同样需要减肥。目前对于体脂率我国还没有自己的标准，不过因为我国居民体型和日本居民相似，所以可以参考日本肥胖学会的标准。其中，男性：不分年龄，体脂率在20%以上为轻度肥胖，25%以上为中度肥胖，30%以上为重度肥胖。女性：6~14岁，体脂率在25%以上为轻度肥胖，30%以上为中度肥胖，35%

以上为重度肥胖；15岁以上，体脂率在30%以上为轻度肥胖，35%以上为中度肥胖，40%以上为重度肥胖。

以下6种错误的减肥方法可别轻易尝试。

催吐减肥。很多人会在吃完美食后，强行用手或者勺子等工具刺激咽喉进行催吐。虽然可以有效的让人瘦下来，但却会带来很多危害，比如营养不良、电解质紊乱、伤害食道、牙齿变坏、脱发、闭经、出现心理问题等。

过午不食。这种减肥方式不太适合现代人的生活节奏，全天摄入的热量较低，时间久了会导致基础代谢下降，24~27.9之间为超重，28以上为肥胖。需要注意的是，称体重应该选择清晨、空腹、排便后，不要在晚上称重。如果男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm，即便BMI的计算结果在正常范围，那也属于腹型肥胖，同样需要减肥。目前对于体脂率我国还没有自己的标准，不过因为我国居民体型和日本居民相似，所以可以参考日本肥胖学会的标准。其中，男性：不分年龄，体脂率在20%以上为轻度肥胖，25%以上为中度肥胖，30%以上为重度肥胖。女性：6~14岁，体脂率在25%以上为轻度肥胖，30%以上为中度肥胖，35%

生酮饮食。这种减肥方法饮食上会严格控制碳水化合物的摄入，少吃的主食甚至不吃主食身体会出现生酮现象，可能会导致口臭、脱发、闭经、疲劳、便秘、易怒抑郁，甚至还会影响寿命，长期坚持也会增加患肾结石和骨质疏松的风险。对于特别需要减肥的人，比如BMI超过28kg/m<sup>2</sup>，可以尝试生酮饮食，但必须要在专业医生或

营养师指导下才能进行。

哥本哈根减肥法。其实这种减肥方法基本等同于节食减肥，全天的热量摄入<800千卡，属于极低热量饮食，和生酮饮食也有几分相似。虽然刚开始看起来很有效果，减肥速度快，但长期坚持下去不仅会营养不良，还会出现脱发、免疫力降低等症状，女性还可能会闭经，皮肤也会变得松弛，加速衰老。最关键的是，没有人可以一辈子坚持这样的饮食方式。当恢复正常饮食后很可能出现反弹，甚至比减肥之前还胖。

阿特金斯减肥法。以低碳水化合物、高蛋白、高脂肪为主的减肥方式，也就是俗称的“吃肉减肥法”。虽然前期瘦得快，但长期坚持下去不仅会出现上述低碳水相关的副作用，还会增加患心脑血管疾病的风险。

服用奥利司他。它属于OTC减肥药物，并非适合所有需要减肥的人。奥利司他的主要原理是阻碍脂肪在肠道的吸收，所以油脂在肠道中就留不住了，会顺着肠道和肛门自己跑出来。比如，你无意间放了个屁，别人蹦出来的只是气体，而你蹦出来的则可能是油。洗内裤则成了家常便饭，洗内裤的次数与放屁的次数成正比，所以一般

会推荐穿成人纸尿裤。另外，大便次数会增加，而且来势汹汹，如果厕所人多，可能会拉裤子。另外还有文献提到，早期临床试验中，奥利司他有引发结肠癌和乳腺癌的风险，也不能忽视。所以，服用时还是建议咨询医生，并且在服用期间如果出现了右上腹疼痛以及其他不适症状，就需要立即停药。

上述这几种极端减肥方法劝你不要轻易尝试，特别是减肥药，某些还含有西布曲明这种违禁药物，对身体危害不可小。要想减肥还是得正正经经地靠“吃瘦”才行。即便是在减肥，也要做到主食+蔬菜+蛋白质食物都要吃，可以用一个大餐盘来衡量食物的量，这样不仅可以很明确地知道各种食物吃的量，还能避免进食过量。每一餐主食占1/4，蔬菜占1/2，蛋白质食物占1/4，主食至少1拳头、做熟的蔬菜1~2拳头、蛋白质大约1拳头，吃到七八分饱即可。此外，运动也不可忽略，有氧运动和无氧运动都要做。有氧运动建议每天至少30分钟，可以选择快走、慢跑、打球、广场舞等；无氧运动每周2~3次即可，可以做哑铃、弹力带、俯卧撑等。

（公共营养师 薛庆鑫）