

健康热评 JIANKANGREFENG

花粉来袭，请做好个人防护

本报记者 陈晶

“最近，打喷嚏一打就打一连串。喘不过来气，憋得头痛，眼睛都肿了。”赵女士告诉记者，她又开始花粉过敏了，上下班都得带护目镜、口罩“全副武装”，更不敢外出游玩。

“其实很多人不知道，花粉过敏多数情况下，并不是对漂亮的鲜花过敏，而是对长相平平的树和草产生的花粉过敏。”四川大学华西医院主任医师孟娟提醒，易过敏人群外出最好佩戴口罩、封闭的护目镜。

花粉传播分为风媒花和虫媒花两大类

“在自然界中，植物根据花粉传播方式的不同分为风媒花和虫媒花两大类。”孟娟介绍，风媒花是利用风力作为传粉媒介的花，这种花一般花型小，花色不鲜艳，没有香味和蜜腺，甚至很多已经是退化的状态，但它的花粉数量特别多，干燥质地也很轻，风一吹就可以飞到很高很远的地方去，如杨树、榆树、柏树、桦树、银杏、梧桐等。虫媒花是靠蝴蝶、蜜蜂等昆虫来传播授粉的花，这类花大多数鲜艳美丽，有芳香或其他气味，花粉粒通常比较大，产量相对较少，不容易被风吹散。

“提醒大家的是，柳树花粉致敏性并不强。”孟娟介绍，柳絮不是柳树的花粉也不是柳树的花，是柳树的种子及其上附生的毛，靠风吹来播散种子。柳絮飘散的季节往往和其他强的致敏树木花粉播散季节吻合，比如柏树、梧桐、构树等，这些看不见摸不着的花粉，正是因为两者时间重叠，才让许多人误以为是柳絮造成的过敏。

“那些无香、无色、无味，甚至看起来不像会开花的花类、杂草类植物，由于花粉产量大，容易被风吹得高、吹得远，才是引起人过敏的主要元凶。”孟娟解释，当风媒花的花粉进入过敏人群的眼黏膜、眼结膜，甚至下呼吸道时，会让人出现如下症状——鼻子痒、鼻子阻、流清鼻涕、打喷嚏、过敏性鼻炎；眼睛痒、红、肿、流泪，即过敏性结膜炎；咳嗽不断，气喘、气紧，夜间甚至不能平卧，活动受限，即过敏性哮喘；咽喉痒，耳朵痒，哪儿哪儿都痒痒痒痒痒；少数人出现暴露皮肤，比如面部风团。

“咳嗽、流清鼻涕、鼻子堵，这和感冒的症状差不多，咋分清呢？”孟娟介绍，感冒和花粉过敏之间的症状确实有点像，感冒经常还会有发热、全身酸痛的症状，一般一周左右就可以缓解，并且没有鼻子痒、眼睛痒的症状，通常好了



之后不会在短时间内频繁发作。而花粉过敏引起的症状至少在春天会一直持续，而且也不会出现发烧、全身酸痛的症状。

三个步骤治疗花粉过敏

“目前，针对花粉过敏的治疗总的来说有三个步骤：做过敏原检测，明确过敏的花粉种类；花粉期来临前2周提前用药；其他治疗。”孟娟介绍，在做过敏原检测找到对哪些花草过敏后，在医生指导下，在相应的花粉期来临2周前，可以开始用药来控制可能的症状。比如使用鼻用激素、口服抗组胺药，口服抗白三烯药物等；眼痒明显的患者使用控制过敏性结膜炎的药物。在此期间，用生理性海水清洗鼻腔、用花粉阻隔剂也会起到一定辅助作用，比如使用花粉阻隔剂涂抹或喷到鼻黏膜上，形成保护膜，不让花粉接触到鼻黏膜，在一定程度上减轻症状。针对部分症状严重者，还可以进行脱敏治疗。

“过敏的确不好根治，不少被各种过敏、鼻炎困扰得吃不好睡不着的人，从外国代购‘鼻黏膜神药’，这些药不仅不神，很多还有副作用。”孟娟提醒，有的“国外鼻药”连成分都没有标注，多数还含有盐酸蔡甲唑啉，不能长期使用，长期使用会造成鼻黏膜血管反跳性的充血更加严重，形成药物性鼻炎，导致鼻阻更加严重，更难治。还有少数药物成分是国内已淘汰的，比如地塞米松喷鼻剂，因其全身吸收量大，抗炎活性不够强。

“其实，国内目前正规医院开具的过敏性药物，都是经过了安全和效果论证的，大家在医生指导下使用就行。”孟娟说，国外的确会有一些更新更好地控制过敏性鼻炎的药物，但国外药物的销售管理是非常严格的，没有医生的处方不可能买到。而代购

的药物几乎可以不凭处方就可以买到，往往长期使用有可能造成其他不良反应。

花粉过敏预防“躲”为上策

“对于花粉过敏，预防的方法很有限，简单来说，就是惹不起，只有躲。”孟娟介绍，在花粉过敏的高峰期，要尽量减少去树多的地方，尤其是晴天花粉浓度最高，对花粉过敏的人还是在室内待着稳当些，建议花粉过敏的人可以在家准备一台空气过滤器，可以达到一定过滤花粉的效果。

“如果实在要选择花粉高峰期外出，要注意：户外活动时戴上口罩；出门最好在清晨或雨后，这段时间空气湿度较高，花粉颗粒吸了水分后，会沉降下来；用有镜片的眼镜代替隐形眼镜，外出时带上护目镜，可以减少眼睛受影响的几率；外出回家后进行鼻腔冲洗，以清除气道黏附的花粉；尽量关闭车窗、门窗，防止花粉进入。”孟娟提示。

“另外，一些人发现，去年过敏都好了，今年怎么突然就过敏了？难道是免疫力下降了？”孟娟解释，对于过敏发生的原因到现在为止都没有完全明确，一般认为是基因和环境相互作用的结果。如果爸妈都有过敏疾病，那你很可能也会得；长期的过敏原接触和刺激，会诱发过敏症状。过敏性疾病的发生需要经过过敏原反复刺激，所以不是一出生就会有表现，尤其花粉症的高发年龄一般在15-45岁。过敏性疾病还与免疫反应过度有关，和免疫力下降无关。人体的免疫系统是一种自我保护系统，能帮助机体识别和排斥侵入机体的异物，它有时候也会对身体以外无害的物质比如花粉、尘螨发起攻击，就会出现过敏症状。

延伸阅读

中医教你“战”过敏

阳春三月，踏青赏景，不少朋友发现自己出现一些难受的症状：眼痒、眼泪流个不停，或喷嚏连连、鼻塞流涕等不适症状。这其实就是“花粉症”，也是常见的过敏表现。

中医并无花粉症这一病名记载，但是根据花粉症不同的临床症状，可以归于过敏性鼻炎、咳嗽、喘鸣、湿疹、荨麻疹等范畴论治。中医认为花粉症其本质是一种速发型过敏反应，同时有现代研究表明，这一疾病与哮喘、慢性阻塞性肺疾病等的发生与发展显著相关。本病本虚标实，肺、脾、肾三脏之气不足，卫表不固，一旦外感风邪，外因引动内患，致肺失宣发、脾失运化、肾失通调，则气滞水停痰阻，病理产物堆积，或发于眼、或发于鼻、或发于皮肤，或发于呼吸系统，引起多种过敏性疾病。

花粉过敏，怎么办？急则治标，缓则治本。当发生过过敏反应后，除了内服中医汤药外，还可采用一些中医特色方法进行治理，如针灸、耳针、脐疗、耳尖放血等。急性过敏，毒热内盛者，适合采用耳尖放血疗法以泄热解毒。具体方法是在耳尖（双侧）处常规消毒后，用三棱针刺破耳尖，挤出2-3滴血即可。脐疗是指把药物制成膏、丹、丸、散后，敷、纳、熏、灸、蒸、熨于神阙穴，再用纱布或胶布固定，2小时后揭开。在神阙穴上拔火罐，可作用于免疫系统，抑制过敏反应，可治荨麻疹和湿疹等。其他如穴位注射、刮痧等都可适当选用。熏洗法是用艾叶、地肤子、千里光等煎汤熏洗，或用药物蒸气熏口鼻、眼睛，有较好的效果。

此外，日常饮食需加强营养，多吃一些清淡、富含维生素的食物，尽量少吃高蛋白、高热量的饮食，少食用刺激性食物、精加工食品。

（全国政协委员、中日友好医院中医部主任 张洪春）

胆结石怎么治疗比较好？

唐旭东



随着生活水平的提高、食谱的改变，胆结石患病率已高达10%-15%，值得大家重视。

“食情胖老”是胆结石的重要病因

胆结石的形成有多种原因，其中饮食、情绪、肥胖、年龄、性别等都是重要的致病因素。

正常情况下，胆汁是肝脏产生的一种消化液，主要由胆盐、胆固醇、磷脂、胆红素等成分组成。这些成分是以一定比例混合在胆汁中的，保持着一种平衡状态。但在过度摄入高脂肪、高胆固醇食物时，胆汁中的胆固醇超过了胆汁酸和卵磷脂的溶解能力，就可能形成胆固醇结石。当下，人们的食谱改变，摄入过多的脂肪和胆固醇，肝脏分泌更多的胆固醇到胆汁中，这无疑为胆结石的形成提供了“绝佳”环境。

其次，情绪紧张、压力过大等情况，可导致体内某些激素水平改变，这些激素变化可能会增加胆汁中胆固醇的分泌，减少胆汁酸的产生，进而增加胆结石的风险。

另外，肥胖患者的肝脏分泌更多的胆固醇，使胆汁中胆固醇的浓度攀升，结石的风险随之增加。随着年龄增长，胆囊的功能可能会逐渐减退，胆汁的滞留时间延长，胆结石的形成概率也随之上升。此外，女性朋友们需要更加留心，因为雌激素会增加胆固醇的分泌，使得女性比男性更易受到胆结石的困扰。还有一种胆色素钙结石，形成的主要原因是胆道感染与胆汁淤积。

从中医的角度来看，胆结石的形成与不良的饮食习惯和情绪状态密切相关。肥甘厚腻，内生湿浊，郁久而化热，或酿生湿热，导致肝失疏泄，胆腑不畅通而胆汁淤积成石。因此，要重视健康饮食的调摄和及时排泄不良情绪。

胆石症规范治疗须“量身定制”

胆石症可能发生在胆囊、肝内外胆管等胆汁流经之处。根据结石的位置（胆囊、肝内外胆管）和类型（胆固醇、胆色素、混合型），针对不同部位、不同性质、不同时期的胆石症治疗各有不同，需要“量身定制”。

胆石症的防治目标是缓解症状、清除结石、减少复发和避免并发症。在急性发作时，如胆石卡在胆囊颈部导致胆囊感染，应立即去医院接受抗感染和止痛治疗。若症状频繁或结石较大（超过2cm），可能需要手术切除胆囊。对于胆囊功能良好的患者，可考虑保留胆囊的取石手术以减少由于切除胆囊可能带来的消化不良问题。肝外胆管结石在急性期需要抗生素和止痛治

疗，之后通过内镜逆行胰胆管造影（ERCP）等手术治疗。肝内胆管结石可通过手术或胆道镜、激光技术清除结石，保持胆道畅通和保护肝功能。体外震波碎石法虽有效但成本高、有并发症风险，需谨慎使用。对于胆固醇结石，通过控制饮食和使用溶石药物如熊去氧胆酸来防止复发。

并非所有胆结石都需治疗。约70%的胆结石为无症状，特别是妊娠期女性因多种因素形成结石，但多数产后结石可自然消失且不产生明显症状。如果这些结石较为光滑且易于移动，强行进行溶石或排石治疗，反而可能导致结石卡在胆总管中，引起胆绞痛、黄疸和感染，甚至危及生命。无症状结石一般不建议手术或其他治疗，而是定期检查、观察，避免不必要的风险和不适。应该在不必要地损害胆囊功能的同时，最大限度地减少风险和不适，实现与胆结石的“和平共处”。对待胆结石，应根据类型采取个性化治疗，以保留胆囊功能、降低风险、减轻痛苦。

治疗胆结石可发挥中医药的特色优势

对于直径小于10毫米的胆结石患者，无论是胆囊结石还是肝内外胆管结石，都可以尝试使用中医的方法进行治疗。中医通过疏肝解郁、利胆排石的方式，辅以具有溶石效果的中药，比如熊去氧胆酸，来控制胆结石的症状和发展。对于已经手术取出结石的患者，为了预防结石再次形成，采用中医的辨证论治改善患者的体质和内在环境，预防结石的复发。而对于一些年纪较大或不愿意接受手术的胆石症患者，中医的辨证治疗同样可以帮助控制病情，使患者能够和胆结石“和平共处”。

中医不仅可以帮助治疗胆结石，还能缓解因胆结石引起的其他症状。例如，患者常因胆结石而感到情绪焦虑、抑郁，出现右侧肋痛，甚至疼痛扩散到后背，情绪波动时症状加重，这时可通过使用柴胡疏肝散等中药来疏肝理气、调整气机，从而改善情绪；胆结石患者伴有消化不良问题，如恶心、食欲不振、腹胀餐后加重等，可以采用香砂平胃颗粒、香砂六君丸等中药来健脾化湿、理气消导，使消化道症状得到缓解；如果患者伴有便秘，可结合中成药麻子仁丸或西药乳果糖口服液润肠通便。此外，结合针灸、耳穴（胆腑、胆色素、混合型），对于不同部位、不同性质、不同时期的胆石症治疗各有不同，需要“量身定制”。

预防胆结石，重要的是生活方式的调整。保持规律饮食，一日三餐定时定量，减少高脂肪食物、油炸食品的摄入，多吃富含优质蛋白和膳食纤维且易消化的食物，多喝水。生活中需避免过度劳累和精神压力，确保足够的睡眠，控制体重，避免肥胖。了解和遵循这些原则，就能在享受生活的同时，防治胆结石。

（作者系全国政协委员、中国中医科学院学部委员）

食话食说 SHIHUASHISHUO

春吃芦笋益处多

春季的芦笋口感脆嫩鲜甜，享有“蔬菜之王”的美誉，一口就能吃到“春天的味道”。在家常菜、西餐、减肥餐中都能看到它的身影。芦笋外形好看、口感脆甜，深受大家喜爱。芦笋热量较低，只有19kcal/100g，和大白菜的热量差不多，对于需要减肥和控制体重的人来说很友好，不用担心多吃会长肉。常吃芦笋还能为我们提供一部分膳食纤维、矿物质钾以及少量的维生素C等营养。

芦笋不同部位膳食纤维含量不同，芦笋皮和芦笋茎的可溶性膳食纤维含量差不多，但芦笋皮的不溶性膳食纤维含量更丰富，大约是芦笋茎的近2倍。不溶性膳食纤维含量高的食物，能促进胃肠的机械运动，增加排便体积和排便次数，预防便秘。值得一提的是，芦笋的蛋白质含量在蔬菜中还算不错，为2.6g/100g，比绝大多数的蔬菜都高。芦笋的钾含量很高，为304mg/100g，比我们常吃的白菜、香菜、苦瓜、豆角、西兰花等

钾含量都高，常吃对改善血压很有帮助。芦笋中的芦丁、山奈素、槲皮素等黄酮类化合物含量丰富，比一般的蔬菜高，紫芦笋还含有丰富的花青素，这些成分都具有抗氧化、抗炎的作用，能帮助身体预防慢性炎症，也能保护心血管的健康。一般情况下，绿芦笋笋尖中的黄酮类化合物含量显著高于笋茎，其绿芦笋笋尖（顶部约5cm处）的黄酮类化合物含量大约是白芦笋笋尖的14倍，整体上绿芦笋的黄酮类化合物含量显著高于白芦笋。

选择绿色或者发紫色的芦笋，其汁液丰富，口感甜味较明显。购买时要选择秆部形状正直，笋尖花苞紧密，没有损伤腐臭味，表皮鲜亮不萎蔫的芦笋。新鲜的芦笋底部切口不会很干，也不会木质化，可以用手指甲轻轻掐一下，如果能掐出痕迹并有少量汁液渗出，就说明比较新鲜。如果买得少，可以准备个容器装水，将芦笋底部泡在水里，可以让芦笋再“鲜”两三天。

（公共营养师 薛庆鑫）

健康潮 JIANKANGCHAO

代糖真的“无糖”？

随着人们生活水平的提高，高糖高脂饮食的大量摄入，糖尿病发病率呈逐年上升、年轻化的趋势，糖尿病人饮食问题，是很多糖尿病患者及家人都非常关心的问题，因此标注着“零糖”“零卡”的含糖食品倍受追捧。经常有糖友问，糖尿病人能吃代糖吗？代糖究竟是什么？对健康有害吗？

代糖其实就是甜味剂，只需要一点就能有很甜的口感，不少代糖甜度都能达到蔗糖的几百倍，但热量却非常低，甚至有一些代糖一点儿热量都没有。市面上很多食品和饮料中都添加了代糖，这样的食品不仅热量低，血糖不稳定的人也可以适量地食用。代糖食品和饮料

也可能含有热量，吃多了也有健康风险。代糖只是替代了其中产生甜味儿的糖，食品中其他的原料仍然是可以产生热量的。

另一方面，代糖食品不等于健康食品，食用含代糖食品可能会扰乱体内代谢系统——

扰乱肠道菌群平衡。代糖能抑制肠道菌群中的有益群的生长，导致病菌数量上升。澳大利亚一项研究表明，人体连续两周、每天摄入相当于1.2升代糖饮料的甜味剂后，肠道菌群中对人体有益的双歧杆菌、乳酸菌和拟杆菌种群的水平明显下降，多达11种致病菌的数量发生了上升，甚至出现了新的致病菌。

引起腹泻。大多数糖醇不能在

胃里消化，而是直接进入肠道，在肠道局部形成高渗环境，使肠道细胞内的水分被外部的渗透压形成的浓度梯度“吸”出，吸出的多余水分就会导致大便变稀，造成腹泻。让人“上瘾”。饮料中的咖啡因会让人上瘾，不为人知的是，甜味剂也会上瘾，让人想吃更多的甜味食物。

肥胖风险增高。甜味剂热量低，无法完全抵消大脑的饥饿感，因而会引起能量代偿行为，刺激人们过量进食，这样的话能量就超标了，久而久之也会导致体重的增加。

患2型糖尿病的风险增高。大量代糖的摄入可能会增加糖尿病发病风险，由于胰岛素对“甜味”的

敏感度很高，大量代糖的摄入，可能会导致大脑接受到强烈的刺激信号，让它误以为糖已经进入人体，进而刺激胰岛素分泌，长久以来加重了胰岛的负担，引起胰岛素抵抗，增加糖尿病发病风险。

哪些代糖相对安全？优先选择天然来源的甜味剂，尽量避免选择人工合成类甜味剂，如菊粉、罗汉果甜苷、赤藻糖醇、木糖醇等。糖尿病患者购买食品时，应仔细阅读食品标签，避免购买含有过多代糖的食品，也应注意食品中的其他成分也可能导致血糖升高，应根据医生建议，控制代糖摄入量。

总之，糖尿病患者应在医生指导下，可以适量食用天然来源的代糖。但要注意，不要随心所欲无节制食用，糖友们还是应该遵循糖尿病饮食原则，保持均衡饮食，控制碳水化合物摄入，管住嘴，迈开腿。

（宣武医院药学部药师 邢晓璇 董宪洁）