

这些抗过敏陷阱须警惕

■ 陈 曦

春暖花开的季节会过敏,吃某些食物会过敏、使用某种药物会过敏……过敏,看似稀松平常、常有发生,却让人十分烦恼。由于过敏原千奇百怪,很多人不堪过敏之苦,到处“求医问药”,但是搜集到的信息五花八门、真伪难辨。

为了避免掉入抗过敏“陷阱”,打破治疗、预防过敏有关的谣言,我们一起来拨开迷雾、寻找真相吧。

谣言:过敏可遗传,家人的药自己也能涂?

真相:需由专业医生诊断后对症治疗

众所周知,过敏体质具有遗传性,因此不少人会出现和家人类似的过敏症状。此时,有些人就会觉得,既然过敏症状相同,那涂抹同一种药膏也应该有效。这种说法是否科学呢?

对此,天津中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲表示,治疗过敏性皮肤病并非“同病一方”。同样都是患特应性皮炎,家族成员可能会有不同的表现形态,有的表现为急性湿疹,皮肤会渗水,同时伴随剧烈瘙痒;有的则表现为慢性苔藓化、肥厚的皮疹。在选择外用药时,医生会根据皮疹的形态、严重程度、所在部位,选择不同种类、剂型、浓度的外用药,不

能一概而论。

“头面部、手掌足底、会阴部等特殊部位的用药会比较特殊。”吴玲玲举例道,面部不能长期涂含有激素的药膏,因为面部毛囊皮脂腺比较发达,极易引发毛囊性皮肤病,特别是长期用含激素药膏的患者在停药后或出现严重的激素依赖性皮炎。

“因此‘家人的药自己也能涂’的说法是不对的。”吴玲玲提醒道,出现过敏性皮肤病还需到正规医院,由专业医生诊断后对症治疗。

谣言:炉甘石洗剂能治皮肤过敏?

真相:其主要起物理防护作用

炉甘石洗剂是一种十分常见的皮肤外用药,世界卫生组织也将炉甘石洗剂列入儿童基本用药目录,将其推荐为婴幼儿优先使用的安全药物。同时,炉甘石洗剂价格亲民、使用便利,因此深受欢迎。

炉甘石洗剂属于振荡剂,主要由炉甘石、氧化锌、甘油和水组成。其中,炉甘石是一种矿石类药物,主要含不溶于水的天然碳酸锌,能部分吸收创面分泌物,具有收敛、保护的作用;氧化锌则具有消炎、干燥、吸附、保护和弱收敛的作用;甘油则具有较强的

吸湿作用。

“过敏性皮炎患者使用炉甘石洗剂,可起到止痒、抗炎、消肿、隔离过敏原的作用。但涂炉甘石洗剂更多是起物理防护作用,主要是改善症状,可治标但未必能治本。”吴玲玲表示,治疗过敏性皮炎还需对症下药,根据皮疹的面积、严重程度选择具有针对性的外用药物。

谣言:忌口可缓解过敏症状?

真相:要确定过敏原而非盲目忌口

不少群众表示,出现过敏症状,首先要做的就是忌口,不要吃海鲜、热带水果、鸡蛋、牛奶、坚果、豆类食物。那么,这种说法是否正确呢?

“出现过敏症状后,首先要确定过敏原,而非盲目忌口。确实因吃某种食物导致过敏就需要忌口,但要忌的是导致过敏的食物。”天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲介绍,导致过敏的食物种类非常多,如芹菜、西红柿、桃、樱桃、苹果等蔬菜、水果,也同样会导致人体过敏。

刘瑞玲建议,过敏体质的人不要去“招惹”过敏原,需严格忌口过敏食物,包括含有过敏原成分的加工食品。“购买加工食品前,大家一定

要仔细看配料表。目前,大部分食品包装上都会标注可能引起过敏的食物成分,甚至会注明食品生产线曾加工过花生等易导致过敏食物。”她提醒道。

谣言:皮肤过敏后先用盐水湿敷?

真相:配制浓度不对会加重病情

面部皮肤过敏后用盐水湿敷的办法在社交平台上流传甚广。对此,吴玲玲表示,用盐水洗脸或湿敷的确可起到一定的镇定作用。但此法的效果因人而异,使用时要注意盐水的浓度、温度和湿敷的时间、频次,否则适得其反。

“盐水应选用浓度为0.9%的医用生理盐水,这个浓度最接近人体体液浓度。”吴玲玲介绍,若自行配制的盐水浓度过高,就会把细胞内的水分带走,进而加重过敏症状;如果盐水浓度过低,就会引起低渗,频繁湿敷就会出现皮肤过度水合,这会加重对皮肤屏障的破坏。

吴玲玲提醒道,盐水湿敷时间不能过长,每天不超过两次,每次不要超过20分钟。若症状未得到缓解,还需及时到医院就医。

跳舞更有益大脑和身体

据新华社北京电 跳舞不但能改善你的精神健康和记忆力,还能减轻疼痛,甚至比传统运动更有益于大脑和身体。

在一项研究中,牛津大学的研究人员发现,与他人一起有节奏地翩翩起舞能显著

提高参与者的社交纽带情感。他们还发现跳舞对参与者的疼痛忍受力有惊人的影响。研究显示,只要跳10分钟的舞,就可以释放能缓解疼痛、让人感觉喜悦的激素——内啡肽。

澳大利亚一个研究小组调查了近5万人的兴趣爱好,之后对他们进行长达12年的跟踪,他们发现的结果令人吃惊。跳舞与中风和突发心脏病风险降低46%有关,这个降低程度比同样强度的其他类型运动要高。

另外一项研究用了5年时间跟踪年长者的兴趣和爱好,结果发现跳舞与大幅减少老年痴呆症有关。

一项涉及健康志愿者的研究中发现,只要跳30分钟的萨尔萨舞,仅一节课后就能把空间工作记忆提高18%。令人惊讶的是,大脑成像研究显示,学习跳舞可以大大增加大脑的海马体——该区域在记忆力和方向定位方面扮演重要角色。

在一项长期研究中,60多岁的志愿者被要求或者学习跳舞(每周一次)连续18个月,或者做一种更传统的运动。18个月后,大脑扫描揭示,两组人的大脑海马体体积都有增加,但改变更大的则是跳舞那组。

跳舞是增加体力的一种可贵方式,它可以让心跳每分钟达到140次以上,并帮助燃烧更多卡路里——大约每30分钟340卡路里。跳舞很好地结合了高强度和低强度动作。此外,学习新舞步也是挑战大脑的有趣方式。

生活厨房 生椰瑞士卷

■ 小 吕

蛋清5个、椰浆115克、椰子油25g、低筋面粉75克、玉米淀粉6克、白砂糖80克、淡奶油200克。

1.烤箱预热150度。处理冷藏鸡蛋,蛋清、蛋黄分离,蛋清盆内保证无油无水、无蛋黄,分离后将蛋清继续放冰箱冷藏。

2.制作椰浆面糊。椰子油提前融化成液体,加入椰浆搅拌均匀,然后筛入粉类,Z字划匀,不要打圈搅拌防止起筋。

3.取出冷藏的蛋清,一次性加入65克白砂糖,打发至湿性发泡,提起打蛋

器蛋白有弯钩形状即可,蛋白不能打太硬,否则烘烤过程中会裂开。

4.打好的蛋白取三分之一和椰浆面糊翻拌均匀。翻拌均匀后倒入剩下的蛋白中,继续翻拌均匀。烤盘中铺油布,将蛋白平铺在烤盘后送入烤箱,烘烤温度150度,时间30分钟左右。烤好后取出盖油纸防风干,放置完全冷却。

5.取200g淡奶油加15g白砂糖打发,抹在放凉的蛋糕卷上,抹匀卷起来。蛋糕卷表面抹上一层薄薄的淡奶油,撒上椰蓉即可。



聚焦全国安全生产月

重庆市科学技术协会 主办
重庆市应急管理局

森林火灾要留意

虽是一点星星火,可它能毁万亩林。小孩玩火寻开心,毁了财产要性命。

烟头不丢草丛中,文明扫墓要当心,山火刚起要扑救。

及时拨打12119

沼池洞窖勿乱入

沼池洞窖有毒气,进入之前要注意,先排风后再检测,确保安全方进入。

农村可用鸡鸭试,进入之后外留人,发生晕倒用绳拉,千万不能盲目救。