

# 学会区分花粉症和感冒

春季花粉症的症状和感冒非常相似,大家要注意鉴别。

从症状判断感冒和花粉症,感冒除了能引起流鼻涕、打喷嚏、鼻塞外,或多或少还会有头疼、嗓子疼及发烧等症状,一般不

会引起鼻痒、眼睛红痒、耳朵痒、嗓子痒,症状一般持续一周左右。而花粉症引起流鼻涕、打喷嚏症状重,患者每天喷嚏能打几十个,鼻涕像清水一样流,鼻痒、眼睛红痒、耳朵痒、嗓子痒症状明显,但不会有

头疼、嗓子疼及发烧等症状。症状可持续三四周甚至更久。

花粉症有两个突出的特点:每年会定时发作,哪天开始、哪天结束,前后差不了几天;症状甚至会受天气的影响,晴天重、阴天

轻,雨天症状明显减轻甚至奇迹般消失,但雨过天晴会再发甚至症状更重。

怀疑花粉症应及时就诊,如怀疑自己得了花粉症,建议到医院变态反应科就诊,医生根据症状、通过做皮肤试验、抽血查花

粉特异性IgE抗体确诊,并明确是哪种花粉过敏。就诊前,应把感冒药、抗组胺药(俗称抗过敏药,如扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪)至少停3天,以免影响皮肤试验,最好空腹。

确诊后远离过敏源,

确诊花粉症后,应尽量避免接触引起过敏的花粉。春季尽量少去树木繁茂的公园、郊外,如果要去,建议戴上口罩或鼻腔内应用花粉阻隔剂。有条件的可在家装空气过滤机。

(据《河南日报》)

## 热卖“保健好物”净帮倒忙

睡眠糖、茶烟……几乎每隔一段时间,所谓的“保健产品”就会出新花样,并迅速成为爆款。但这些产品真有奇效吗?在专家看来,很多热卖的“保健好物”不仅没啥效果,反而可能会帮倒忙。

### 睡眠糖不能随便吃

最近,市场上针对失眠人士推出的睡眠糖大受欢迎。它的模样看上去与QQ糖、彩虹软糖大同小异,却宣称有着“轻松入睡”“一粒入眠”等奇效。从各种广告上可以看到,睡眠糖无一例外都宣称含有γ-氨基丁酸,商家称这正是它们能助眠的“秘诀”所在。

对此,解放军总医院神经内科主任医师张熙表示,γ-氨基丁酸是一种非蛋白质氨基酸,是存在于动物体内的一种天然物质,被认为具有降血压、降血氨等作用。不过,尽管是天然物质,却并不意味着就能随便吃。

中华医学会精神医学分会睡眠障碍研究协作组委员、苏州市心理卫生中心(市广济医院)睡眠障碍科主任李哲说,GABA是γ-

氨基丁酸的简称,1993年,有学者第一次通过化学合成的方法研制出了GABA。“可惜的是,通过外界摄取GABA,能否被人体有效吸收,目前尚缺乏明确的证据”。

李哲还注意到,市面上的某些睡眠糖宣称含有褪黑素成分。他特别提醒,如果失眠是因为抑郁等情绪方面引起的,使用褪黑素是明确禁忌的,“服用褪黑素类产品后,他们的睡眠在短期内可能会稍有改善,但情绪明显会越来越差,从而可能导致精神不振甚至痛不欲生,情况非常危险”。

### “茶烟”助戒烟纯属忽悠

最近,一种名叫茶烟的产品卖得很火。不少商家宣称,“茶烟既可以拆开泡茶喝,也可以当烟抽,不仅健康,并且能帮助戒烟”。

抽“茶烟”真能帮助戒烟?上海市广告监测中心近日发现,部分茶烟产品宣传时所亮出的检测报告显示,其焦油含量高达14.41毫克/支。根据国家烟草专卖

局发布的《关于调整卷烟焦油限量要求》通知,自2013年1月1日起生产的盒标焦油量在11毫克以上的卷烟产品不得进入市场销售,该茶烟焦油量超国家卷烟标准近1/3,其所谓的“健康”噱头不攻自破。

中日友好医院烟草病学与戒烟中心主任肖丹表示,无论是否含有尼古丁,茶烟中烟的有害物质依旧存在,会对身体造成危害。目前针对“茶烟能帮助戒烟”的说法没有充分的科学依据。

中国农业科学院茶叶研究所所长杨亚军曾公开表示,起码到目前为止,没有任何研究结果以及实验能够证明,茶叶中的有益成分,包括茶氨酸、茶多酚、矿物质等,能够通过“抽”的方式被人体吸收。

### 懒人养生产品多是噱头

近年来,网上还新出了各种懒人养生产品,其中以穿戴产品最多。比如有的商家称,只需要你穿上一套特殊的衣服,就能让肌肉自己动起来,实现“躺瘦”梦想。

有的商家则推出玻尿酸内衣、美容护肤衣、古方宫廷生姜裤等,声称穿着这些内裤就能平衡内分泌、延缓衰老等。

对此,有不愿具名的业内行家表示,常见功能性纺织品可以达到吸湿排汗、抗紫外线等效果,如防水的冲锋衣、吸湿速干的健身衣、防静电衣、防晒衣等就较为可信,声称能抗衰老、防病养生的衣服则多是噱头。

在浙江杭州市健美协会秘书长傅建陈看来,一旦某些人对这种“懒人养生产品”产生依赖心理,真的成了懒人,而不去运动,也不注重饮食调理,那么想达到养生的目的纯属妄想。

浙江理工大学材料与纺织学院教授胡国樑则认为,许多功能性衣服实际上并没啥功能,比如宣称能润肌养肤的“珍珠粉内衣”“牛奶内衣”“芦荟衣”等。从技术手段方面来讲,面料纤维中含有牛奶蛋白、氨基酸和维生素的可能性极小,因此“可以美白保湿”的说法不可信。

(据《北京晚报》《中国消费者报》)



## 纯牛奶保质期长并非添加剂多

很多人对纯牛奶的保质期有疑惑:为啥有些纯牛奶能放半年?是不是加了很多添加剂?

其实,只要是纯牛奶就没有任何添加剂,保质期长短不同是因为消毒方式不一样。保质期为3~7天的奶基本上都是“巴氏消毒奶”。保质期半年的奶大多是用UHT消毒法消毒的,这种消毒法除了杀死大多数活菌外,还能杀灭大多数处于休眠状态的细菌,降低细菌繁殖的可能性,延长牛奶的保质期。但UHT消毒奶经过了高温处理,牛奶中的乳糖会焦化,本来新鲜的味道没有了,口感不如巴氏消毒奶好。

(据《中国医药报》)



## 松萝菊花茶养肝降压

春季气温多变,对高血压患者,尤其对中老年患者来说是一个考验。在此推荐一款松萝菊花茶,适合经常服用。

将松萝3克切碎,与菊花10克、茶叶3克,同放入茶杯中,用沸水冲泡即可,代茶饮。松萝又叫龙须草、金钱草,其有祛痰止咳、清热解毒、除湿通络、止血调经、驱虫的作用。菊花具有疏风散热、平肝明目、清热解毒的功效,对肝阳上亢导致的头晕头痛有较好的缓解作用。此茶甘凉微苦,清香四溢,连续服用有清肝明目、散热降压等作用。

(据《新民晚报》)

## 眼震谨防小脑梗死

近日,医院眩晕门诊来了位奇怪的患者。从10多天前开始,患者老张突然头晕得厉害,整天迷迷糊糊,头重脚轻,有时还恶心、呕吐,两个眼球总

不由自主地左右摆动。最终,他被确诊为小脑梗死。

小脑梗死多发于中老年人,常见病因有高同型胱氨酸血症、肥胖、心脏

病、长期酗酒和抽烟等。小脑一旦发生病变,典型症状除了头晕,还常表现为走路不稳、言语迟缓、眼震等。眼震表现为有节律的眼球抖动或跳动。眼部疾

病、脑前庭疾病、脑中风或药物中毒等均可引起眼震。若患者左右看、凝视一侧、摇头时,眼球像在跳舞,需及时就医。

(据《大河健康报》)

## 要想皮肤红润补铁很重要

面色苍白、皮肤暗黄,或是因为缺铁。很多人认为,多吃红枣、黑木耳可以补铁。其实,红枣、黑豆、黑木耳等植物性食材补铁效果很差,动物肝

脏、动物血、瘦肉和贝壳类海产品才能很好地补铁。

动物血和动物肝脏建议每月吃2~3次,每次吃25克左右,大概相当于一

元硬币厚、手掌大小的一片猪肝。瘦肉(猪牛羊)建议每天吃50克,大概相当于涮火锅的牛肉卷3~4片。

此外,中国居民膳食

指南建议,包含贝壳在内的水产品每天可以吃40~75克。而16个普通大小的蛭子,剥出来的蛭肉就差不多有75克。

(据《北京晚报》)