

# 防治过敏性鼻炎除了宅还要捂

春季是过敏性鼻炎的高发季。今年因为疫情防控的原因,很多人一直佩戴口罩,有效阻碍了花粉与鼻黏膜的接触,所以今年大部分鼻炎过敏者的早期症状都以眼部症状为主(如眼角结膜发痒)。

中医认为本病多与

肺、脾气虚有关。肺虚则卫气不固,风邪袭鼻窍而犯肺,肺气格拒,正邪相争则喷嚏不已;寒邪犯肺,肺气清肃,则气不摄津而清涕自流;肺脾气虚,则津液运化失调,鼻黏膜水肿而致鼻腔通气受阻。

偏于肺热 对寒冷不

敏感,怕热风,特别不适应空调热风。鼻涕呈淡黄色,鼻粘膜暗红,舌苔薄黄,脉数。

偏于肺寒 喷嚏频作、畏寒、遇风冷必发、故多于晨起发作,清涕多稀

薄如水,平素易感冒。鼻黏膜苍白、水肿,舌质淡、苔

白、脉细。

偏于肾阳不足 喷嚏连连、清涕量多如水,鼻黏膜苍白、水肿,伴形寒肢冷、腰膝软、小便清长、夜尿频,舌淡胖、苔白、脉沉弱。

偏于脾气虚 以鼻塞症状为重,鼻黏膜苍白、肿胀或伴有鼻甲息肉样变、

头重困倦,舌淡胖,有齿痕,苔白、脉细弱。

过敏性鼻炎尚不能彻底治愈,需在日常生活中养成好的生活习惯。在此提示要做好防护:1.尽量待在室内。关注花粉指数预报,在每天花粉指数高的时间尽量避免外出。2.

戴眼镜和口罩,尤其是在骑车时,可戴专业护目镜和有防护效果的口罩。3.白天要关紧门窗,防止花粉飞入。4.在家里和车里使用空气净化器。5.避开其他污染物,停止吸烟。6.避免感冒,防止加重过敏症状。(据《北京晚报》)

## “片段睡眠”要不得

很多人不把睡觉当回事,其实睡不好的危害很大。长期睡不好,可使人脾气暴躁、情绪低落、头痛、体重增加、视物模糊、反应迟缓、学习与工作能力下降、健忘、肠胃出问题、做事总出错、车祸风险高,甚至可增加糖尿病、心脏病、癌症和死亡的风险。

优质睡眠,首先是自己睡得满意,入睡快,即上床30分钟内入睡;不易惊醒,偶尔醒了20分钟能重新入睡;睡梦不清晰,醒来容易忘;最关键的是第二天不疲劳、不打瞌睡,工作或学习质量高。

广东省精神卫生研究所所长贾福军认为,白天里,失眠患者、老人是最容易打瞌睡的人群,将之称为“片段睡眠”,这种片段睡眠要不得。很多老人觉得“人老觉少”很正常,“但我认为,健康老人也是需要8小时睡眠的,觉少是衰老的表现。因为一晚只睡5~6小时,很多老人像失眠患者一样,白天一来瞌睡就去睡,一瞌睡就是20分钟甚至2小时,结果就是持续打破睡眠生理节律——晚上睡觉总是觉醒,或者很早就醒了再也睡不着。

贾福军建议失眠者、老人,要舍得压缩睡眠时间,提高睡眠效率,回归正常生理节律,连续睡4小时也比断断续续睡6小时好。如果睡眠调节能力下降了,建议白天多运动;如果瞌睡来了,做点别的事情转移注意力,撑过去,能不睡就不睡。

(据《快乐老人报》)



## 乱用祛湿产品易伤身

春雨绵绵,空气湿度大,有些人总觉得食欲不振、浑身乏力,这多是体内湿气重的表现。连日来,市面上出现了不少主打祛湿概念的产品,如祛湿茶、祛湿足贴、艾灸等。

其实,湿气也分不同种类,如果随便使用祛湿产品,容易误伤身体。

### 用艾灸祛湿反致上火

刘女士有点胖,平时特别爱吃甜食和油炸食品。最近,她总觉得食欲不好、身体沉重。前不久,一位平时爱养生的闺蜜告诉她,身体乏力可能是湿气人体,并建议她在家进行艾灸自疗。

于是,刘女士赶紧在网上下单买来艾灸条,艾灸足三里等穴位。坚持了一个多星期后,谁知原本的不适不见好转,反而出现了上火、便秘的症状。她赶紧去武汉市第一医院就诊。

武汉市第一医院中医科副主任医师凌家艳通过详细询问,初步判断刘女士是湿热体质(常表现为肢体沉重、舌苔黄腻、口干口苦等),而艾灸对体内有

寒湿的人(面色暗沉、不思饮食、身体困重、常年四肢不温等),才可起到祛湿、温经散寒的作用。刘女士未辨明体质,擅自通过艾灸来祛除湿气,是很不理智的做法。

### 祛湿茶并非人人适合

生活中,像刘女士一样盲目使用祛湿产品的人不少。祛湿茶、祛湿贴等祛湿产品是否人人适用?对此,武汉市中医医院肝胆脾胃病科副主任医师曾浩介绍,中医将湿分为外湿和内湿,外湿多由气候潮湿、涉水淋雨等引发,内湿则是由于脾胃虚弱等脏腑功能失调导致的。“虽然都统称为湿邪,但也有寒湿、湿热、风湿的区别,对应的治疗方法也会不同。例如赤小豆对湿热的患者对症,但对寒湿的患者就可能加重病情。”曾浩说。

武汉市中医医院肾病科主治医师王珍介绍,网上的所谓祛湿茶等配方并非人人适用,有些祛湿茶饮里含有中药成分,使用中药需遵医嘱辨证选择。

对于外用的敷贴,王珍提醒,一般人不了解敷贴成分,不建议自行使用。比如艾灸贴,总体来说适合寒湿患者使用,其他人用了则没啥效果。

### 湿气多是吃出来的

春天的湿邪容易在体内积存,从而影响一年的身体健康。如何判断自己湿气重呢?曾浩介绍,湿邪缠身的常见表现有起床后身体困重、舌苔厚腻、大便不成形、睡觉爱流口水、阵发性食欲欠佳、头发爱出油、怎么减肥都瘦不下来等。

很多情况下,体内湿气过重是由于饮食不当导致的。郑州市中医院营养师朱绍英表示,平常多吃点祛湿食物,有助于摆脱湿气困扰。如在煲汤时放点薏米、生姜、山药等。湿气重的人可一年四季坚持泡脚,可以促进体内湿气的排出。此外,还可坚持常拍打腘窝(膝盖后的凹陷处),腘窝内有委中穴,经常刺激它能起到祛湿排毒的功效。

(据《楚天都市报》《大河报》)

## 舌头如火烧或因压力过大

舌头像被火烧了一样,一直不见好,照镜子又看不到伤——不少人有这样的烦恼。起初还以为得了舌癌,非常惶恐,一检查才发现是灼口综合征。灼口综合征是近年来较常见的口腔黏膜疾病,这到底是一种什么病?

### 烫伤般舌痛影响说话

50多岁的杨女士最近总感觉自己的舌头不太对劲,就好像是吃热的东西时被烫过一样,刺痛难耐。医生检查后,发现她得的是灼口综合征。福建医科大学附属口腔医院口腔黏膜科主治医师林昱表示,灼口综合征是指发生在口腔黏膜,以烧灼感为主要表现的一种病症。患者就像吃了辣椒,口干舌燥,味觉不灵敏,或嘴里有发痒、刺痛麻木等感觉,甚至还伴有异味。

“该病患者多数在早起时疼痛感较轻,集中精神做事时疼痛也会减轻,如果话说多了,疼痛感易加重。通常伴随有其他主观感觉异常,如口干、味觉改变、麻木、粗涩等。”厦门弘爱医院口腔科主任于长英说。

### 发病有几个明确特征

于长英说,目前尚未找到灼口综合征明确的发病机制。“舌头每天有烧灼感超过两个小时,且持续两个月以上,在排除神经痛、舌癌、舌部病变等问题后,基本就能确诊为灼口综合征。”于长英说,舌前部2/3的舌背和左右侧缘是主要的发生烧灼感的地方,此外,也有部分患者的不适感出现在上腭前部或下嘴唇等位置。

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔黏膜科医生姚辉称,灼口综合征不会癌变,也不会传染,但非常影响生活质量。研究发现,压力过大者,绝经后妇女,假牙和补牙不佳的患者,糖尿病、甲状腺功能低下、食管反流症、帕金森病患者,有高血压病服用卡托普利患者,缺维生素B<sub>12</sub>、铁等营养素的,更易得灼口综合征。

### 多与精神因素有关

“治疗灼口综合征要对症下药。”厦门大学附属中山医院口腔科副主任医师李雷说,就诊时医生会详细询问、检查患者是否有牙石、残根、不良修复体,是否长期大量吸烟等。如果是老年患者,医生会询问是否有高血压、糖尿病,是否有其他系统性疾病等。若与心理因素相关,医生会进行心理疏导,仍不见好转的话,会建议患者到消化内科、内分泌科、神经内科等专科进行相应检查。

“大多数患者伴有精神萎靡、情绪低落、不想做事、失眠、忧郁、心情烦躁、恐癌心理等问题。”于长英说,“治疗基本上是让患者补充维生素等,主要还是以情绪引导为主。”(据《厦门晚报》《文汇报》)