



## 从环境入手对抗过敏性鼻炎



春季是花粉播散的季节,因此也是季节性过敏性鼻炎的高发季节,因它的症状与感冒相似,所以许多患者认为患了感冒而耽误治疗。其实,区分感冒与过敏性鼻炎并不难,有以下几点可供参考:鼻痒、连续喷嚏、清涕和鼻塞是过敏性鼻炎的四大症状,发作多在早晨。起床时,首先鼻内瘙痒,其次是打喷嚏,然后出现鼻涕,之后是鼻塞,部分患者还可见到眼痒、流泪等症状。而感冒会并发一些全身症状,如头晕、头疼、全身无力、肌肉酸痛等,而过敏性鼻炎则不会。

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎,在上海地区人群中的发病率约10%。过敏性鼻炎其实是一种“环境病”,它的发病和我们的生活环境有着很大的关联。过敏原多种多样,主要有以下几类:1.吸入性变应原:如室内尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等,多引起常年性发作;植物花粉多引起季节性发作。2.食物性变应原:如鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆等。3.接触物如化妆品、油漆、

酒精等。此外,汽车柴油废气中的芳香烃颗粒、家庭装修的甲醛等,虽然它们不是过敏原,却是季节性过敏性鼻炎发作的帮凶。

过敏性鼻炎患者要到正规医院耳鼻喉科就诊。首先要明确诊断,医生根据病史以及体检,发现疑似病例,进一步通过血清学化验、分泌物涂片、皮肤点刺试验等来辅助诊断。

世界卫生组织提出对过敏性鼻炎患者使用“四位一体”的治疗方案,即避免与过敏原接触、结合药物治疗、脱敏治疗以及日常保健,逐渐降低人体对过敏原的反应性,从而使症状减轻,甚至消失。

另外,随着工作、生活、情感等因素的变化,人体的免疫功能也可能出现相应的变化,过敏性鼻炎的症状也会波动,因此要尽量使自己处于积极向上的精神状态。同时,适当锻炼身体,合理饮食,注意保暖,避免感冒,避免过度劳累,从而提高免疫功能。

(张维天)



## 女性吃黄色食物补充荷尔蒙



荷尔蒙与女性健康有着密不可分的关系,荷尔蒙的种种变化,总是在女性身上表现得特别突出。食物是补充荷尔蒙的重要因素,尤其是多食黄色食物,对促进女性荷尔蒙分泌有更多的帮助。

21至22岁是青春的巅峰时期,也是分泌系统功能最顶峰的时期。从25岁开始,体内荷尔蒙的分泌量便以每10年下降15%的速度逐年减少,人体各器官组织开始逐渐老化萎缩,皮肤明显黯淡,精神不佳。60岁时,女性荷尔蒙分泌量只有年轻时的1/5左右。

烦躁郁闷:心慌气短、易激动甚至狂躁,会因为一件小事与同事或家人争吵,总是摆出一副“不高兴”的样子,有时很难控制自己的情绪。夜间

睡觉时会因胸闷而被憋醒,严重时会出现血压忽高忽低。

肾脏偏爱黑色及带有自然咸味的食物,如黑芝麻、黑木耳、黑豆、香菇、黑米、虾、贝类等;肝脏偏爱绿色的食物,如菠菜、白菜、芹菜、生菜、韭菜、西兰花等。

脾胃偏爱黄色且有自然甜味的食物,如黄豆、南瓜、橘子、柠檬、玉米、香蕉等。黄色食物可以健脾,增强胃肠功能,恢复精力,补充元气,进而缓解女性荷尔蒙分泌减少的症状。黄色食物对消化系统也很有疗效,同时,也对记忆力衰退有帮助。

也就是说,女性要改善荷尔蒙的分泌状况,首先要从吃黄色的食物开始,因为它是女性荷尔蒙分泌的原动力。

(黄嘉)



## 绿豆薏仁粥瘦脸食谱 快速瘦成小V脸



### 快速瘦脸食谱:绿豆薏仁粥

材料:绿豆20克,薏仁20克。

### 做法:

- 1.将薏仁及绿豆洗净,然后用水浸泡隔夜。
- 2.将浸泡的水倒掉,再把绿豆和薏仁放入新的水,用大火烧开。
- 3.烧开后就用小火煮至熟透即可食用。

4.由于粥品系列本身没有什么调味的,你可以适当加点砂糖,方糖,蜂蜜或者果糖,但是切记不能加多了,因为它们都是高热量的东西哦!

### 绿豆薏仁粥瘦脸食谱功效:

绿豆和薏仁有利尿,改善水肿的效果,是瘦脸的佳品。而薏仁本身还有美白的功效,可以减少脸上斑点的产生,绿豆则有解毒的效果,使体内毒素尽快的排除。



## 春季怎样预防心理疾病

心理专家指出,自然环境的交替会造成人体生物节律的改变。春季是精神疾病发作、波动、复发的特殊阶段,尤其是青年学生,特别易受季节变化而致情绪波动。春季气压较低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,诱发抑郁症和精神分裂症等多种精神病。因此,专家提醒,如自身及家人在春季有精神方面的症状,要多与他人沟通,难解心病时应及时到医院就医。

春季是精神疾患的高发期。当人们出现睡眠障碍,如失眠、早睡、情绪不稳定、容易发脾气、有疲劳

感等心理疾患先兆表现时,如果不加注意,就会引发慢性疲劳综合征、抑郁症、精神分裂症和焦虑症等精神疾患。

心理专家提醒,这些患者的症状多为抑郁、出现幻听、感觉受人控制、对别人不信任,认为周围的人都有病。患者的发病原因一是因为季节变化,春季阴雨天气多,气压低而造成人脑分泌激素紊乱造成的;二是很可能与社会、家庭、学习、工作给予的压力与自身的心理承压能力不成正比有关,特别是在校学生,春季更应该注意,春季是他们最容易

出问题的时间段,开学以后的经济问题与家庭父母矛盾问题,交友与情感问题,学习成绩问题,学业与就业问题等都集中在这个时段。

如何尽早发现有心理障碍疾患是很重要的,有以下几点需要注意:

- 1.产生幻觉或妄想,会自认为听到或看到实际上不存在的东西,或是有自己受人迫害、被人嫉妒等毫无根据的想法。
- 2.觉得思想是其他人放到自己大脑之中的,而不是自己的。
- 3.不注重个人的卫生状况,不修边幅,性情孤僻,行为错乱怪异,

言谈语无伦次。

出现上述情况时,家长及朋友要正确对待,耐心向他们解释压力的来源,如解释为什么生活会发生不如意的突变;当他们对生活的琐碎事务感到紧张和忧虑时,要正面鼓励他,不能过于对其想法进行责怪;不能过分呵护,而要鼓励患者开展独立生活,鼓励他重新恢复自信。要主动与他们沟通,表达自己对他们关心和支持,必要时运用强制手段送他们到医疗中心接受治疗。

(田维宁)

## 食品添加剂的四个误区



### 误区一:食品中添加的有害物质,都是食品添加剂。

其实,食品添加剂是一个专有名词,它特指那些国家许可使用添加于食品当中的物质。很多人之所以对添加剂印象极坏,就是因为把非法添加到食品当中的东西和食品添加剂混为一谈了。

那些非食用的物质,无论在食品中加多少,都是违法行为。食品添加剂则不同,只要不超量、超范围使用,就是合法的。比如说,在糖果中加入国家许可的食用色素,只要含量不超标就不违法。除非科学研究发现它有新的毒性反应,才由政府部门来改变其使用限量,或将其从食品添加剂名单上剔除出去。

### 误区二:有些品牌宣称不含添加剂所以比其他品牌更优质。

有一位食品专家断言:“不添加任何食品添加剂的加工食品,不可能是优质的、安全的食品”。在现代社会当中,这话并不算过分。然而,我们也会看到商场中有一些品牌不错的食品如此宣传:“本品不含有防腐剂。”“本品不含有人工色素。”“本品不含有香精。”消费者心有所动,认为它们更健康,于是欣然购买。

其实,这只是一种商业宣传的手段罢了。它利用消费者对食品添加剂的不了解,让人们误解只有这个品牌不含某种添加剂,其他品牌就含有。这往往有不正当竞争之嫌。比如说,方便面含水量很少,长期保存根本不需要添加防腐剂,做这种宣传,其实是一种有心误导的“废话”。

### 误区三:没有添加剂的食品一定更安全。

在很多情况下,如果没有合适的添加剂,加工食品只会更不安全。就拿方便面来说,油脂在空气中放十来天就会有哈喇味,而油炸方便面的保质期却是半年,而且不会有味。为什么?因为其中有抗氧化剂。油脂在空气中氧化,是天经地义的事情。如果不想办法遏制氧化问题,产生大量有害健康的氧化物质,还有什么吃的价值呢?

除了方便面之外,凡是油脂含量比较高的食品,都难免要求助于抗氧化剂。比如锅巴、薯片、小麻花、兰花豆,甚至一些饼干、曲奇、派……超市里面那些一放就是好几个月的含油脂产品,如果不加抗氧化剂,就很容易变味。

### 误区四:添加剂是商家哄骗消费者才用的东西。

为什么现代食品工业离不开食品添加剂?因为消费者对食物的外观品质、口感品质、方便性、保存时间等方面提出了严苛的要求。如果没有添加剂,就很难想象食品能长时间保持令人愉快的状态,也很难想象消费者能够吃到放心的食品。放不了一两天就会长霉或腐败的产品,超市敢卖吗?放不了几天就会变色变味的产品,生产企业敢卖吗?就算他们敢卖,消费者愿意购买吗?

如果消费者不肯购买新鲜原料自己制作,还要求食物保存时间长,颜色漂亮口感特好,那么,就只能和食品添加剂和平共处了。所以说,对食品添加剂,应当心平气和地接受,肯定它们对食品的安全、美味和方便所做的贡献,但消费者应当避免过度追求口感、颜色、味道的误区,接受食品的天然特性,并细看包装上的配料说明,从而明智地选择食品。

(王丽丽)