

# 告别过敏性鼻炎,改善体质是关键

春季是万物复苏的时节,天气反复无常,“倒春寒”与“花粉期”都容易诱发过敏性鼻炎,容易出现鼻塞、鼻痒、流清水涕、喷嚏频频等症状。中医专家提醒,治疗过敏性鼻炎除了远离过敏原、规范使用鼻喷剂外,更为重要的是要通过运动、汤药调理、生活作息等改变肺阴不足、肾阳虚损的体质,这样才能从根本上降低过敏性鼻炎发作的频率和减轻发作时的症状。

## 改变体质才是王道

过敏性鼻炎患者中,大部分为肺阴不足兼有肾阳虚损的体质,通俗地说就是“上热下寒”。具体表现为“上热”——易口干舌燥、咽喉肿痛,稍一温补就会鼻干,甚至鼻出血,但这其实是虚火,并不能一味清热解暑;“下寒”——面色苍白、畏寒肢冷、浮肿、精神萎靡、反应迟钝;腰酸腿软、阴部清冷、小便清长等。过敏性鼻炎之所以打喷嚏不断是因为肾气虚弱,卫气不能固护肌表,抵抗外邪的能力下降所致。许多人年轻的时候不过敏,年纪大了开始过敏;身体好的时候不过敏,体质下降了开始过敏,就是这个原因。因此,过敏性鼻炎的治疗,除抗过敏外,更为重要的是要改变体质。过敏是人体对侵入的病邪作出的反应,抗过敏就是抑制人体的反应,使人体不出现过敏导致的症状,并没有提高人体的抵抗能力。通过调理改变体质,肾气充盈,卫气从源头上得到补充,能够保护肌表,外邪不能侵入人体,才能减少过敏的发生。

## 调理+运动——升起你体内的“小太阳”

过敏性鼻炎患者可以通过中医药调理改变体质。以上文所说的肺阴虚肾阳虚体质为例,治疗的原则就是温补肾阳、滋阴润肺,可以经常用“玉竹+枸杞”、“元肉+百合”、“灵芝+麦冬”、“石斛+灵芝”来煲汤饮用。此外经常做做中药贴敷、艾灸、捏脊、鼻周凹陷处的按摩等都是有帮助的。这里要提醒的是,一种体质的形成是日积月累,那么改变体质也不能一蹴而就,因此患者在采用中医药调理时要做好“打持久战”的准备,要有耐心。此外,坚持运动,同时避免易损伤肾脏的行为,如经常熬夜、嗜食寒凉、兼好辛辣,长时间吹空调,性生活不节制,滥用抗生素等等。

(摘自《羊城晚报》)

## 身体密码

### 大脑三十岁才成熟

18岁是多数人可以开车、投票、结婚或参军的年龄,是成年的标志之一。然而哈佛大学一项研究发现,人的大脑18岁时还发育不全,要30岁才算成熟。研究人员称,即使发育成熟后,大脑仍存在持续生长的区域——前额叶皮层。该区域主管注意力、复杂规划、决策、冲动控制、逻辑思维、组织思维、人格发展、风险管理、短期和长期记忆等。

### 穿袜子睡觉能助眠

失眠了,又不想吃助眠药怎么办?美国《医学日报》提供了3个方法,可供参考。穿袜子睡觉。手脚暖和,血流就会从身体核心部位转向四肢,向大脑发送出睡眠信号。吹泡泡。吃泡泡糖并吹泡泡,能使人镇静下来,放缓心跳,集中精神进入睡眠状态(但这一招要提防误吞泡泡糖)。从300例着数。复杂的数数方式可放松心情,达到催眠效果。

### 二手烟增加乳腺癌风险

吸烟对人体的危害毋庸置疑,我国女性主动吸烟率虽不高,但却是被动吸烟的主要人群。被动吸烟又称为“环境二手烟”,研究证实被动吸烟不存在安全暴露水平,即“吸入就有害”。加拿大学者也推断被动吸烟与不吸烟的年轻妇女乳腺癌的发病存在因果关系。此次研究结果也证实了在年轻女性中,如果日常生活和工作环境中经常有人吸烟,其乳腺癌的发病风险高1.6倍。



## 101岁国医大师的6大养生秘诀

在他看来“养生重于治病”,天天坚持早中晚三种运动

101岁的国医大师邓铁涛至今身体健康,耳聪目明,思维清晰,语言流利,步履安稳,他是怎么做到的?这其实源自其坚持“养生重于治病”,天天坚持不懈的保健。

### 晨起一杯水

邓老每天早晨7点喝一杯杯开水。早上空腹喝水或者吃些液体食物,对排毒通便很有好处。空腹喝白开水,不但可以唤醒沉睡了一宿的肠胃,还会促进蠕动,从而促进体内废物的排出。

### 早晚量血压

邓老每早起床后,都会回房间测量血压,晚上也会,并且做好详细记录。测血压可以有效地了解自己的身体情况,最大程度地减少心脑血管事件的发生。

### 洗澡有秘方

数十年如一日,邓铁涛坚持冷热水交替洗澡,至今皮肤保持较好弹性,很少老人斑,还能帮助全身血管的血液循环。邓老说“冷热水交替,但不是绝对的冷和热,是相对的冷热交替,时间约10分钟左右。”他提醒,年长者,有高血压的患者,刚开始时注意水的冷热温差不能太大,否则易出现意外。

### 饮食:杂食不偏

邓铁涛被人问得最多的是“平时吃什么能够长寿?”他总是笑着说:“只有四个字,杂食不偏。”总结邓老的饮食习惯:每天三餐定时,定量,坚持每餐七分饱。平时喜欢清淡、易消化的食物,饮食不过咸。主食以大米饭为主,配以一定量的薯类、燕麦、荞麦、豆类。喜食蔬菜水果,比如橙子、榴莲、苦瓜。每天早餐一杯牛奶。

### 运动:早中晚三种运动

每天早上自我保健按摩,中午阳气最盛,散步。每天午饭前他都会围绕着住的楼房悠闲散步10圈。下午:绕着楼房走6圈。当然,运动不单是体力的,也包括读书、看报、写文章等脑力劳动。

### 作息:7点起床,23点前准时睡觉

邓老说,试图颠倒生物钟的作息,会为身体留下抹不掉痕迹,35岁之后你会明白什么叫“病找人”。

据《健康时报》

## 北京老酒鉴定评估交流会

北京俊屿商贸公司是一家以收藏、鉴定、评估、征集为一体的老酒收藏馆,已从事老酒收藏10余年。本收藏馆决定斥资2000万元开展老酒征集活动。征集范围面向全株洲市民,只要您有2015年前的茅台酒,2000年前的全国各地高度名酒及老药酒、老阿胶、老安宫牛黄丸、虎骨酒即可来参加交流会。**市民可在3月29日至3月31日早8:30—晚上7:00携带您的老酒到株洲市天元区长江广场世纪天成大酒店701室。**由我们的老酒收藏鉴定师为您免费鉴定、评估。我们主办方准备了充足的资金收购,将尊重市民个人意愿。愿意出售老酒的市民我们决不故意压价,市民同意后当场现金交易。**(原箱老酒价更高)**

**咨询电话:13161191876(邓先生)**

乘车路线:T21、T28、T30、T45、T59、T69、T62、T66到长江广场下车(世纪天成大酒店701室)

看见妈妈给弟弟吃奶就生气,看见奶奶抱弟弟就委屈地哭……

# 家有二孩,老大的心结如何化解?

随着单独二胎政策的放开,有些家庭开始考虑是否再要个老二。但教育专家提醒,伴随老二到来的不仅是欢乐,还有种种意想不到的挑战,“老大为什么不愿跟老二分享?老大为啥不喜欢妹妹或弟弟?”由此类问题带来的麻烦将每天上演,想再添丁的父母们,你们准备好了吗?

## A

### 提前帮老大建立家庭角色认知

“妈妈再给你生一个弟弟或妹妹好不好?”“不要,不要!”对孩子而言,重新建立家庭角色认知并不是一件简单的事。

早教专家表示,在决定要老二之前,家长要做的不是询问孩子的意见,而是告诉孩子未来可能有什么样美好的景象,从孕期开始,可以让老大与父母一起期盼新家庭成员的到来,参与为老二准备衣物用品,最好从他小时候用过的东西或玩具中挑选出来给弟弟或妹妹使用,让他有一个情感的准备,建立“我的东西可以给弟、妹使用”的概念,以及“我要当哥哥姐姐”家庭角色认知,逐渐培养包容、接纳、谦让、关心和照顾别人的情感。

此外,在孕后期,最好先跟孩子描述一下父母可能会遇到的状况,在描述时,家长可以借助绘本故事或动画片,比如汤姆小兔子、鼹鼠的故事等都有兔妈妈生宝宝的情节,否则孩子可能会将分娩时爸爸的紧张、妈妈的痛苦归因于即将出生的宝宝,产生焦虑和害怕的情绪。



▲资料图

## B

### 老大的心理需求更重要

“父母一般会要求老大让着老二,因此,老大会觉得父母不公平,如果碰上逆反期,处理不当会对孩子产生一些性格影响。”全国妇联“心系好儿童”专家委员会委员陈梅芳说,要消除这些负面影响,首先是父母要做好心理准备,了解可能产生的问题。除了在怀孕前就做好老大的工作,让老大对老二的到来充满期待和欢喜之外,老二的出生也是培养老大的好机会。

在这一方面,儿子4岁,女儿2岁的钟佩菁有自己的“育儿经”:如果两个小孩都哭,我会立即判断老二为什么哭,是饿了、尿了还是其他,如果不是非要我处理的紧急情况,我都会先抱老大,然后设法让老大参与到照顾老二的过程中。钟佩菁说,在这个阶段,与老二相比,满足老大的心理需求更重要。钟佩菁也坦言,要及时做出合理判断,“这对妈妈的要求挺高。”

## 亲子难题

### 日常表现

抢东西、打架、不懂得分享,老大见不得爸妈或其他亲人对别的孩子好,比如看见妈妈给妹妹或弟弟吃奶就生气,看见抱妹妹就会委屈地哭……当孩子开始觉得多一个宝宝瓜分了父母对自己的爱时,就会产生不断发酵的“老大情结”。

### 妒忌“老大情结”蔓延

中心地位的转移是老大产生“嫉妒”的根源。从出生开始,孩子一直感受到自己是家庭的核心,已经习惯家长围着自己转。逐渐孩子心中积累了一种“家长只能对我一个好,我是唯一的,对别人好就是不爱我”等错误概念,内心会产生自己的爱被夺走的感受。如果老大的年龄正处于2-4岁以自我为中心的心理发展阶段,是难以理解分享、不能站在他人角度看事物的,产生“嫉妒现象”更是正常的。因此对于孩子内心产生失落感,家长要表示理解和接纳。

### 建议

家长学会用“希望”来替代“嫉妒”命名孩子的行为。家长用平和淡定的态度对待孩子的情绪,家长可以说:“你也是想让我抱抱你吗?”“你是希望和我们一起玩吗?”希望可以立刻实现,也可以稍后实现,家长帮助孩子逐渐理解,现在的时间分配给妹妹,下个时间就是跟你一起玩。

1、遵循“护大不护小”原则,树立“大孩子”的权威,培养榜样意识,让“大孩子”在得到爱的同时,感觉到信任,更容易接纳弟弟妹妹。这是因为他觉得他是“先来”的,应该接受家人全部的爱。“后来”的孩子会分走家人对他的爱,所以他不高兴。

2、对大孩子的爱,不应该建立在补偿心理上。因为补偿心理投射给公平的是另一种暗示,就是爸爸妈妈喜欢小孩子多一些,那老大会觉得父母不公平。而家长也在这种补偿心理下,在对大孩子的教育中无法坚持原则、过度满足。

3、不能用小孩子的情绪好坏来判断大孩子的对错。

### 日常表现

“你看看弟弟吃饭多好,你是姐姐还这么挑食”,“你姐姐小时候可乖了,哪像你一点都不听话”,“你再不乖,我就只给妹妹买礼物”……家有两个孩子的父母往往有意无意会在两个孩子之间做比较。

### 比较 家长是否“偏心”

“比”是最伤人的匕首,横向比较更是滋生嫉妒的温床。每个孩子都是独特的,父母应注意观察每个孩子的兴趣、爱好,发现孩子的独特优势,鼓励他们做最好的自己。孩子们性格、年龄、兴趣、爱好、目标不同,出现冲突、竞争也是正常的,家庭也就成了孩子学习如何交往的练习场。两个孩子最容易在分配不均上出现冲突,应逐步让孩子理解到分配平等是相对的,比如,即使每人得到一个苹果,也不可能是一样大的。

### 建议

家长需时刻提醒自己,老二不是老大的复制品,不能拿两个孩子互相比。有了两个孩子之后,不管你多么公平,孩子也会觉得你偏心。