



# 世界过敏性疾病日 远离过敏有方法

春天有花粉,夏日有霉菌,秋天有枯草,冬天有沙尘。一年四季,大好时光,很多人却无福“消受”。咳嗽、打喷嚏、眼睛痒、皮肤痒、脸皮红又烫,这些痛苦都拜过敏所赐。

随着炎炎夏季的到来,各种皮肤病也到了高发季节,过敏就是其中之一。躲不过、逃不过,怎么办?

## 过敏成人健康一大“杀手”

今天,是第十四个“世界过敏性疾病日”。随着全球日趋严重的环境污染、化学品滥用、辐射、转基因食品以及各式各样的食品添加剂等一系列问题的不断出现,“过敏”也成为了人类健康的又一大“杀手”。

日常生活中出现过敏问题的人不在少数。据报告,全世界有30%~40%的人被过敏问题困扰。过敏是人体对外来接触物就过度异常反应,很多人以为不是疾病,用点西药氯雷他定或息斯敏就行了。其实过敏是复杂的免疫系统疾病,且容易并发其他疾病,如常见的皮肤过敏同时会给心脏造成不同程度损伤,医学上称之为“心脏荨麻疹”,又叫心肌血管神经水肿,造成心律不齐、心动过快或过缓、血压升高或降低,严重时导致过敏性休克和生命危险,哮喘突发更是危险,一代歌后邓丽君就是哮喘突发去世的。很多疾病像鼻炎、哮喘、皮肤湿疹其实都是过敏性的,抗过敏西药(氯雷他定、盐酸西替利嗪或激素)虽能很快缓解过敏症状但没有改变过敏体质,再次接触过敏原就会复发,且副作用大,严重损害肝肾及造血功能,长期服用导致免疫力低下,老人小孩更需用药谨慎!

## 怎样预防过敏性疾病?

### 常见的过敏原:

**空气:**细菌、病毒、尘螨、花粉、霉菌、油漆、动物皮毛、冷空气、刺激性气体等。

**食物:**鸡蛋、大豆、坚果、花生、芒果、酒、鱼虾等。

**药物:**抗生素、解热镇痛药、抗焦虑药、精神类药物、抗癫痫药、痛风药等。

**强日光照射**

### 对身体的危害:

过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性眼结膜炎、过敏性肠炎、过敏性紫癜、荨麻疹等过敏性皮炎、食物过敏、药物过敏、过敏性休克等。

### 过敏性疾病的预防:

1. 不用质量不好、检验不合格的化妆品、染发剂。
2. 不私下乱用药物,有药物过敏史者,应该在医师指导下用药。
3. 季节交替时,不要去茂盛树木、宠物集中的地方。
4. 避免强日光照射,夏季烈日外出时可以涂防晒霜、戴遮阳帽、戴保护眼睛的太阳眼镜。
5. 长期外出时所穿的外套等都有机会沾上空气中浮游的尘埃或病菌。因此,回家后应该换上清洁的衣服。
6. 避免受凉、淋雨。要劳逸结合,避免过度疲劳。作息要有规律,保证充足的休息和睡眠。
7. 每天要开窗通风,保持室内空气新鲜。保持室内适宜的温度和湿度。
8. 要养成良好的生活习惯,不吃生冷食品,不吃隔夜、发霉、腐烂、变质食品。不吃蚊虫爬过的食物,不抽烟、喝酒,适当吃新鲜蔬菜和水果。

如果出现全身皮疹、紫癜、气喘、呼吸困难、休克等症状,应该立即去正规医院急诊免疫过敏科在医师指导下治疗。

## 治疗过敏性疾病的原则

患过敏性疾病,应认真分析病因,这对诊断有重要意义。其过敏原分吸入组和食入组两种。吸入组即通过呼吸道吸入体内,如尘土、花粉、霉菌、螨虫、油漆等。如果是在风沙天气、大扫除或翻阅旧书时发生哮喘或过敏性鼻炎,可推想过敏原与尘土有关;如果在春秋花粉季节发病,可推想其过敏原与花粉有关;如果在阴雨潮湿的环境中发病,可推想其过敏原与霉菌有关。包括动植物类食物,如鱼、虾、蛋、奶、牛羊肉,进食后产生胃肠道等过敏反应,如呕吐、腹泻等。

对过敏性疾病,还应详细询问病史,从病史中寻找发病的原因。首先,应了解家族史。因过敏性体质有一定的遗传性,可了解其父母是否患有哮喘、过敏性鼻炎等。第二,要了解过去史。对中老年人患有哮喘的病人,要询问年轻时是否有过敏性鼻炎;对患有过敏性鼻炎的年轻人,要询问其幼儿时是否患过湿疹。第三,要了解发病史,指发病前后生活环境、饮食起居的改变。比如:搬家,装修房子,购买新家具,买鲜花,或新喂养了动物,或进食了鱼虾,或接触了新的化妆品,或染了发,或服用了某种药物等。

中医药治疗过敏性疾病有疗效好,疗效持续时间较长的特点。用药的原则是:

1. **健脾补气为主:**遇冷风就打喷嚏、流清涕,是卫气虚不能抵御外邪所致,治疗要以补气为主,增强卫外功能,脾为后天之本,气血生化之源,健脾补气能使气血充盈,增强抗病能力。
2. **补肾固肾为本:**肾为先天之本,主藏精,肾气不足,肾精不固,抗病能力低,易发作过敏性疾病。
3. **调和营卫为法:**过敏性疾病,常表现为腠理开合失常,治疗以调和营卫为主。
4. **急则治其标,缓则治其本:**过敏性疾病,如支气管哮喘,过敏性鼻炎,发作期治疗以散风,止痒,脱敏,抗菌,解痉,平喘,通窍为主;在病情静止期,主要以健脾补肾为主。
5. **选择具有脱敏作用的中药:**过敏性疾病常表现出“痒”,如鼻痒,咽痒,上颌痒,或表现为瘙痒,如支气管哮喘,可选用有一定脱敏作用的中药服用。
6. **提高自身免疫功能:**加强体育锻炼,强健体魄,如参加长跑,登山,游泳,散步,坚持一年四季用冷水浴鼻,浴面,擦身,擦胸等。

(晚报综合)

## 平时不养背,迟早要遭罪

中医认为,背部是人体四大养生区之一。背部的健康状况,往往反映着人体脏腑的运转情况。因为背部分布了两条举足轻重的经脉:督脉和足太阳膀胱经。督脉位于脊背正中,总管全身阳气;足太阳膀胱经位于脊背两旁,从上到下分布了12对背俞穴,背俞穴是五脏六腑之气输注于腰背部之处。可见日常保养背部十分关键,特别老年人,若背部寒邪入侵,容易引发风湿、心血管疾病等问题。

睡前捶背是老人养背的好方法。科学刺激背部两条经脉,相当于保养五脏六腑,不仅能促进睡眠,更有延年益寿的功效。

捶背通常有拍法和轻捶法两种,均沿脊柱两侧进行。前者用虚掌拍打,后者用虚拳叩击或掌侧叩击,单手或双手操作均可。捶背手法宜轻不宜重,讲究动作协调。老人捶背可自上而下,或自下向上轻拍轻击。很多老人选择自己捶打,其实条件允许的情况下,也可请家人帮忙捶背。捶背的体位以自己舒适为宜,速度最好每分钟50~70次。建议老人每日捶背1~2次,每次时间15分钟左右。老人耐受性有个体差异,可酌情加量或减量。

此外,老人失眠多伴有气血不足,建议捶背的同时,配合按摩位于背部正中的督脉。督脉又称“阳脉之海”,适当刺激,能起到调节老人全身阳经气血的作用。

需要提醒的是,患有严重心脏病或尚未明确诊断的脊椎病患者不要捶背,以免加重病情或引发意外。

(摘自生命时报)

## 枕边放姜睡得香

医学研究证明,某些植物中的挥发性物质,可直接通过鼻腔黏膜或皮肤吸收,起到消炎杀菌、镇静安神等作用。中医使用的药枕、香囊以及嗅鼻法等,就是利用吸入气味而达到治病的目的。

洋葱和生姜具有特殊气味。洋葱含有一种叫做硫化丙烯的油脂性挥发物,具有较强的杀菌、刺激消化腺分泌功能。其气味闻久了能让人产生昏昏欲睡的感觉。生姜性味辛温,有解表散寒、温中止呕等功效。现代研究证实,生姜中含姜辣素等成分,具有解热、镇痛、抗炎、催眠、促进血液循环等作用,它的味道能使大脑神经敏感性降低,舒缓精神压力、调节失眠。

长期失眠者应养成规律的作息习惯,注意劳逸结合,多参加体育锻炼。如果失眠与某些慢性疾病有关,还应当积极治疗原发病。

(摘自生命时报)

# 多地公布养老金调整方案

时间进入下半年,退休人员都很关心今年上调的养老金何时发放到手里。目前,上海、北京、河北、青海、辽宁等地已经发布了养老金具体调整方案。

养老金到底怎么涨?总体涨幅是5%左右,但并非每个人都上涨5%。按照国家要求,上述地区调整方案,普遍采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合调整办法。

今年能涨多少钱?第一步是定额调整,也就是每个人都先增加一样的金额。对于企业退休人员,上海每人每月增加60元,北京每人每月增加45元,河北每人每月增加38元,青海每人每月增加30元。

其次进行挂钩调整,也就是与退休人员的缴费年限和基本养老金水平等因素进行挂钩。北京明确,缴费年限满10年及以上的退休人员,缴费年限每满1年,每月增加3元;将退休人员2017年年底前的月基本养老金

由高到低划分三档,5270元(含)以上的每人每月增加40元;3770元(含)~5270元之间增加50元;3770元以下增加60元。

谁能多涨一点?在进行定额调整和挂钩调整之后,会进行倾斜调整,让高龄退休人员、艰苦边远地区退休人员的养老金可以多涨一些。比如,上海企业退休人员中2017年底男满65岁、女满60岁的高龄人员可再增加20元。

什么时间发放到位?

目前,上海已经发放到位;北京明确,7月15日发放到广大企业退休人员手中。青海、河北表示,将在7月底前按时足额发放到位。辽宁也强调,7月底前发放到退休人员手中。各地养老金调整发放到位的时间可能不尽相同,但无论什么时候发放到位,都是从2018年1月1日起补发。

(综合央视、新华社等)

## 有戏一起唱



咚咚咚,锵锵锵,阵阵的锣鼓声、唢呐声在河东四桥东头的游园里响着。芦淞区夕阳红文艺团的演员们正在演出,周围坐满了前来听戏的老年朋友,足有一百多人。

70岁的团长李登科说,芦淞区夕阳红文艺活动团缘起于2015年6月,当时有喜欢戏曲的老人在这儿吹拉弹唱,后来聚拢过来的戏曲票友越来越多,活动规模也越来越大,大家开始想着成立一个专门的组织。于是,李老向芦淞区相关部门申请场地。

“之前都是在露天场地搞活动,下起雨来,躲都躲不赢。”李老说,大家看中了四桥东头底下的一块空地,遮风避雨,地方也大。芦淞区各部门都非常支持,场地很快批了下来,并由政府牵头修了200多个石凳。文艺活动团成立后,每天下午都有戏曲听,除乐师基本固定外,每一个观众都可以上台演唱,只要愿意,随时可以来一曲。

目前,文艺团共有演职人员30多名,平均年龄六十多岁,一年四季除了雨天和冬天特别冷的日子,他们都会在这儿演出。(记者 沈三 摄影报道)

## 犯罪嫌疑人陈杰人被公安机关依法采取刑事强制措施

红网时刻7月7日讯(记者 洪湾)记者从公安机关获悉,日前,公安机关破获一起“以网牟利”,大肆进行非法经营、敲诈勒索等犯罪活动的案件,犯罪嫌疑人陈杰人已被公安机关依法采取刑事强制措施。

据公安机关初步查明,陈杰人本人或伙同他人,以营利为目的,使用网络发帖炒作、刷帖等手段,从中非法

牟利;大量搜集、歪曲、夸大有关单位和个人负面信息,以在网上曝光、负面炒作相要挟,大肆进行敲诈勒索,获取巨额资金和非法财产;多次冒充领导亲属和国家机关工作人员身份招摇撞骗。

目前,案件正在进一步侦办中。



## 酷暑又至 祝你夏安

昨天的小暑,意味着伏天也将要来临,而昨天那场短时阵雨后,热气犹小,或许对于雨季最好的告别。

市气象台说,今年的雨季来得晚,雨下得少,而省气象台也发布雨季期间的气温称——2018年4月1日-7月2日,湖南平均气温23.4℃,比常年同期偏高1.6℃,为1951年有连续气象记录以来同期最高值。

于是,再说到小暑“热气犹小”的时候,便也多了隐隐的焦虑和担心。

古时,人们会说,小暑过,每日热三分。“一候温风至;二候蟋蟀居壁;三候鹰始鸇”,在那时候以候为单位的天气计算中,五天一过,热的方式又多了一分。

而当下的天气也确实如此。市气象台说,今天,带来高温的副高加强西伸,中雨慢慢转变成了多云天气,明天,副高更进一步控制我市。

8-10日,这一段时间,随着副高不断西伸控制我市,株洲转为以多云天气为主,显然,温度会开始攀升,最高温上升至35℃左右。

酷暑又至,祝你夏安。

(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
中雨转多云 26—29℃	多云 26—34℃	多云 26—35℃

(市气象台7日16时发布)

## 株洲历史上的今天

2010年的今天,株洲市首批13家创业(孵化)和实训基地授牌。

## 导读

老年人想去旅游 子女:能否设个“陪老旅游假”

»» A04

《中老年人上网状况及风险网络调查报告》发布

»» A05