

过敏季来了 自救指南请收好

一到春天或秋天,你是不是总打喷嚏、流鼻涕,眼睛痒得像进了沙子?别以为这只是“小毛病”,过敏严重起来能让人喘不上气,甚至晕倒送急诊!快收好这份“自救指南”,别让过敏太“嚣张”!

不是矫情 真能要命

护目镜、口罩、面罩全副武装,也挡不住一把鼻涕一把泪,“过敏星人”的痛苦懂得都懂。过敏真的不是矫情,如果不重视,甚至还能引发致命危机!这些症状要警惕:

鼻子罢工,连环喷嚏、鼻涕像关不住的水龙头、鼻塞到只能用嘴呼吸。眼睛遭殃,红肿发痒,眼泪汪汪,戴隐形眼镜的朋友直接崩溃。皮肤造反,起一片片荨麻疹,俗称“风疙瘩”。嘴唇肿成香肠嘴,眼皮肿到睁不开。喉咙肿到窒息,这也是过敏中最危险的情况,全身冒冷汗,眼前发黑——这可能是过敏性休克,马上打120。

过敏不是病 是一群捣蛋鬼

过敏不是一种病,而是一群捣蛋鬼,“作案”手法可以分为四类。

闪电侠型(速发型),比如花粉过敏,几分钟内让你鼻涕眼泪齐飞。自家人打自家人型,比如吃药过敏,身体误伤自己的红细胞(严重时贫血)。慢性发炎型,比如类风湿关节炎,免疫系统长期“误判”引发炎症。延迟反应型,戴个金属耳环,过两天耳朵又红又肿,才知道自己对镍过敏。



图片源于网络。

揪出元凶 掐断源头

空气里的“隐形杀手”比如花粉、尘螨、宠物毛。解决这类困扰,你可以在花粉季出门戴N95口罩+护目镜,回家立刻换衣服、洗鼻子;家里湿度控制在50%以下,空调滤网每月洗一次;每周用55℃以上的热水洗床单;买个除螨仪,沙发地毯别偷懒!

吃进嘴的“潜伏者”:比如牛奶、坚果、海鲜等。要想避雷,去超市买零食时先翻看包装袋背面,看到“可能含花生”直接绕道;下馆子第一句话:“老板,我对虾过敏,一滴酱油都不能沾。”

针头or虫子的“偷袭”:比如,青霉素、蜜蜂叮咬等。保命操作是:打针前一定告诉医生“我对XX药过

敏”;郊游别喷香水,穿长裤长袖,包里备好抗过敏药。

摸到就中招的“刺客”:比如化妆品、洗洁精等。对付这一类过敏的自救秘诀是:新面霜先涂耳后,等48小时没反应再上脸;刷碗戴手套,别嫌麻烦。洗洁精可比你想的更“毒”。

过敏原检测 哪种适合你

皮肤点刺:胳膊上滴点过敏原,扎个小针,20分钟看结果。该方法适合检测花粉、食物过敏。抽血查抗体:怕扎针或正在吃抗过敏药的人选这个,但价格小贵。贴斑试验 后背贴胶布,等两天看哪里红肿,该方法专攻金属、化妆品过敏。

有过敏症状患者尽量备好救护三件套,防患于未然。肾上腺素笔

过敏性休克时大腿外侧扎一针,立马打120。抗组胺药 比如氯雷他定,轻度瘙痒、打喷嚏时应急。哮喘吸入器 喘不上气时吸两口,争取送医时间。与此同时,长期调理很重要。医生开的鼻喷激素(如布地奈德)别嫌麻烦,每天坚持用。也可考虑脱敏治疗,每周打小剂量过敏原针,坚持3-5年,可能彻底“脱敏”。注意,文中提到的急救药物需医生指导使用,别自己乱买。

吃对东西 过敏少一半

多吃这些维生素C大户,比如橙子、猕猴桃、西兰花(帮身体消炎)等果蔬。富含Omega-3的食物,比如三文鱼、核桃(降低过敏反应)。花粉过敏的人,慎吃苹果、胡萝卜(可能交叉过敏,嘴巴发麻)。此外,火锅、烧烤、冰淇淋?忍忍吧!辛辣油腻会让过敏更猖狂。

生活小妙招 让过敏无处下手

回家四部曲:换衣服→洗手→洗鼻子→擦脸,这样做可以把花粉关在门外。

选对出门时间:早晨5-10点花粉最多,傍晚风大也别出门凑热闹。

减压大法:过敏老不好意思焦虑,试试睡前冥想或撸猫,不过先确认对猫毛不过敏。

此外,特殊人群特别注意,娃过敏,牛奶鸡蛋别硬喂,找医生做食物测试,慢慢尝试;孕妈过敏,鼻喷激素相对安全,口服药一定要问医生。

来源:北京青年报

春日养肝正当时!春天阳气生发,大地回春,气温逐渐变暖,肝在中医五行属木,肝木在春天时令旺盛。此时如能顺应自然之气让肝气条达舒畅,人就会气血平和,感觉精神饱满,心情愉悦。

每一种食物都源自大自然,依据生长环境的不同,呈现出酸、苦、甘、辛、咸五种味道。而不同的味道恰恰可以调补人体的五脏。肝脏喜欢辛、甘之味,不喜酸味。唐代著名的医药学家孙思邈在他的书中就记载到:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”。也就是说,春天时令人们要少吃点酸味的食品,多吃点甘甜的食品,以补益人体脾胃之气。

因此,在日常生活中,大家可以减少醋等酸味食品的摄入,适度增加山药、大枣等甘味食品的摄入,日常可以将山药、大枣、粳米熬粥服用。

虽然甘味食品可以提升脾气,但是肝病患者却不宜多吃糖。糖,药食同源之品,其性甘温,主缓主壅。肝病患者往往气机不畅,有胀满、痰湿阻滞等症状,多吃糖会加

重这些症状,饮食不香,口臭腹胀,噯腐泛酸等。

此外,要想养护好肝脏还需少饮酒。肝脏主要负责藏血,功能表现为疏泄、升发阳气(体阴用阳),像一个将军一样多亢奋,再加上酒的升散,人体阳气更加亢盛,这将消耗人体更多阴血,导致阴虚。而且肝病患者往往夹有湿热,饮酒更易助湿、助热,所以肝病人群应当少饮酒或者忌酒。

虫草银杏叶茶虫草粉10克,银杏叶15克。将银杏叶洗净,晒干或者烘干,研成粗粉,与虫草粉充分混合,一分为二,装入棉纸袋中,封口挂线,备用。每次取1袋,放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可。频频饮服,一般每袋可连续冲泡3至5次。此茶可以益肾滋阴,化痰定喘,降脂养

春日小心肝 多来点甜头儿

心。此茶适用于脂肪肝人群。

二子降脂茶枸杞子30克,女贞子30克。将以上两味药洗净,晒干,装入纱布袋,扎口后放入大杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮完。该方可以滋补肝肾,散瘀降脂。此茶适用于肝肾阴虚型脂肪肝人群。

山楂菊花茶将山楂、白菊花、茶叶按照3:2:1比例进行调配。将山楂煎水后,用山楂水冲泡菊花、茶叶。代茶饮,当日饮完。此茶可以保肝降脂,适用于脂肪肝人群。

泽泻乌龙茶泽泻15克,乌龙茶3克。将泽泻加水煮沸20分钟,取药汁冲泡乌龙茶即成。一般可以冲泡3至5次,每日一剂,频频饮用。此茶可以护肝消脂,利湿减肥。适用于脂肪肝、肥胖人群。

山楂荷叶茶山楂30克,荷叶10克,冰糖适量。将山楂、荷叶洗净,与冰糖一起放入碗中,用开水浸泡,代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮完。此茶可以消食化滞,适用于肝郁脾虚型肝硬化人群。

胸肋胀闷梳理肋肋双手五指略分开,从胸正中向两肋肋侧分别顺肋骨方向梳理,要求双手对称,着力和缓。此法适用于肝气郁结出现的胸肋胀痛,可以疏通经络,开胸顺气。

消化不良按摩腹部以一手或者双手叠压,以接触腹部手的掌根、小鱼际。从上腹部剑突下,循胃脘部,自右至左,推运至左肋下。按摩时手掌着力深沉,推动时均匀有力,速度和缓。

未病先防按揉足底肝胆的反射区在足底第四、第五跖关节肌束隆起的稍后方,一枚硬币大小的范围。坐位,以一手拇指按压对侧足底部反射区,用力按压36下。然后左右交换。最后以手掌稍稍用力拍打左右足心36下。

来源:北京青年报