

全世界有30%—40%的人被过敏问题困扰,有数亿人患过敏性鼻炎,有3亿人患哮喘。专家历经多年研究,终于揭开了“怪病”之谜——

# 这是“气象过敏症”惹的祸

秋风在送来凉意的同时,也把很多人吹得“如坐针毡”。有些人在天气突变之际,会突然出现虚弱乏力,极易激动,产生厌倦、失眠、头痛、恶心、气短、心悸等一系列症状。一旦天气转好,上述症状居然不治而愈。据世界变态反应组织报告,全世界有30%—40%的人被过敏问题困扰,有数亿人患过敏性鼻炎,有3亿人患哮喘,过敏成为全球第六大疾病。专家历经多年研究,终于揭开了“怪病”之谜——原来,这是“气象过敏症”惹的祸。

## 3种气象要素可引发过敏

现代医学已证实,单种致病因素难以使人致病,必须配合气候因素,即气候是引发疾病和导致疾病症状加重的决定因素。北京世纪坛医院变态反应科副主任庄严教授解释称,气候主要取决于气温、湿度、气压、沙尘暴、雾霾等多种气象因素,其中起决定作用的是气温、湿度和气压3种气象要素。当气象变化时,气温、湿度等气象要素的刺激通过皮肤感受器反映到大脑,使

脑垂体分泌出相应的激素,以维持天气发生转折变化的机体平衡,当人体对环境变化的适应能力下降时就会产生“气象过敏症”。

而秋季是气象条件变化显著的季节。庄严解释说,一方面,与夏季相比,秋天的气温和湿度有所降低,气压则有所升高,这会影响到人体细胞的摄氧量;另一方面,秋季也是天气变化比较大的季节,冷暖空气时常交替入侵,气象要素变化比较剧烈和频繁,最易引发较为严重的“气象过敏症”。

有统计表明,城市居民比乡村居民、女性比男性更易出现“气象过敏症”。在普通人群中,约有1/3的人对天气变化敏感。

## 如何应对恼人的“气象过敏”

专家表示,及时了解环境和天气因素,预防过敏原的传播,可在一定程度上防范过敏。

易过敏季应尽量减少外出;居家生活中,可关闭门窗,需开窗通风时可挂湿窗



帘;此外,还要注意饮食和生活习惯,不仅要少食刺激性食物,还要慎食野菜以及减少高蛋白饮食的摄入,增加预防性食物的摄入量。

除了做好预防外,庄严建议,有过敏症状的患者应尽快到医院进行检测,找到过敏原并采取回避措施,过敏的症状就会立竿见影地消失。

李颖

## 为安全用心行动·知识篇

主办:湖南省紧急救援协会 用心教育  
湖南省民办教育协会 科教新报



国庆小长假,正值秋高气爽的好时节,利用难得的假期,孩子们可以走出户外休闲旅行。假期虽然美好,但“安全”可要时时系心上。用心安全促进中心执行主任,中小学生学习安全教育资深讲师周荣君提醒,世界卫生组织2015年发表文章称,中国每年因为道路交通事故死亡者超过20万人,每年有1万名15岁以下的青少年死于道路交通事故,受重伤的人更多,交通意外伤害已经成为威胁儿童安全的“第一杀手”。

假期安全出行,我们要注意哪些问题?

周荣君提醒,私家车已经成了父母带孩子出行的主要交通工具,但不少家长对儿童乘车的注意事项不甚了解。甚至有一边打电话、看手机一边开车的“恶习”,家长们一定要带头遵守交通规则。

周荣君解释,家长们要为年幼的孩子安装安全座椅,不要将儿童随意放在座位上;不要让成人抱着儿童乘车,以防急刹车时,家长庞大的身体从后面压伤孩子;避免儿童坐在副驾驶位置,孩子身材矮小,遇到紧急情况安全气囊打开时不仅保护不了他,反而会伤到他的头部;避免把儿童长时间留在车内,如果是婴儿容易发生窒息,如果是大孩子触动车内控制可能会发生意外;不要让儿童绑成人安全带,安全带是为成人设计的,并不适合孩子的体形,发生事故时反而容易勒伤孩子;儿童乘车时不要给他们尖锐的玩具,避免误伤;不要让孩子把身体探出车外;不要让孩子自己上下车,开车门时,要注意往来的车辆,以及车门下面是否有水坑、窖井等危险。

如果大家不打算乘坐私家车出行,也有一些需要注意的马路安全“陷阱”。步行在路上,要叮嘱孩子走人行道,并时刻留意周围情况;过马路前和过马路时要注意观察两边;横穿马路一定要走人行横道并注意交通指示灯;当心停着的车可能会突然启动;尽量穿鲜艳的、容易被看见的衣服;步行,特别是过马路时要专心,千万不要做“低头族”,也不要塞着耳机听歌。

周荣君补充,孩子如果选择骑车出门,要尽可能最大限度靠右行驶并与交通流向保持一致,佩戴安全头盔可以降低头部受伤几率,穿反光衣或者为自行车安装反光器材可以让自己更醒目,遵守交通指示及其它交通规则,尽量不穿可能被车链夹住的过于宽松的衣服。

余娅/整理

## 假期出行,警惕交通意外「杀手」

## 寻医问药

### 假牙疼痛啥原因

长沙孙女士问:我今年61岁,10年前左下牙做过固定义齿。上周突然又齿剧痛,吃温热或甜的食物都会疼,凉水漱口可缓解。晚上牙疼尤其严重,睡不着觉。为什么义齿还会疼?需要做哪些检查以确诊?

中南大学湘雅医院口腔科副主任医师刘虹解答:您的表现是急性化脓性牙髓炎的典型症状,发生在固定义齿下的基牙。建议您去口腔专科先做一个牙齿的X光片检查,医生可由此来判断是否需要做根管治疗。

根管治疗需要去除固定义齿后,开髓引流,待症状缓解后用消毒液冲洗根管内部,再用专门的材料充填根管,以保证长期处于无菌状态。最好是填补牙齿的钻洞或安装牙冠,完成彻底的根管治疗术。在这个治疗周期,医生会告诉您隔几天就要来一次医院,整个周期需要就诊三四次,过程比较繁琐,患者也要承受一定痛苦。如果您以前已经做过根管治疗,则需重新处理根管,完善治疗。

## 医学新知

### 轻微饥饿可增强免疫力

微饿(即轻微饥饿)对于时下营养有余的人群来说,是养生添寿的良方之一。

对于微饿养生,明代御医龚延贤在其《寿世保元》中说:“食宜半饱无兼味,可寿也。”半饱给人的感觉,大体就是微饿了。对此,美国一大学教授阿鲁恩·鲁伊指出:如果人类采取“少吃”这种饮食模式,能使概率寿命增加20~30%。限制热量摄入,长期处于微饿状态者的寿命,要比终日饱食者长20%以上。道理是,轻微饥饿能激发体内的潜能,减缓细胞衰亡,使人的新陈代谢处于最佳状态,减少老年慢性病的发生。日本学者也发现,人处于轻微饥饿状态,植物性神经内分泌和免疫功能系统受到冲击,可促进体内的调节功能,使肌体内环境更加稳定,免疫力增强,神经系统旺盛。

当然,微饿既不同于长期处于半饥饿状态,那样会造成营养不良,也不是简单地盲目节食,而是要吃得少而精,限制高热能食物的摄入,多吃一些富含维生素的食物。每顿最好多吃蔬菜、水果及谷物类食品,做到既节食减能,又有体内必要的营养素。这样,常常处于微饿半饱的状态,自然腹清肠净,谷气含存,安度百年。

新康

### 叶片形状多样的秘密



细长的柳叶、鹅掌般的枫叶、心形的酢浆草叶……植物的叶片为什么会有那么多的形状呢?原来这都是由植物的生存环境决定的。叶片因为含有叶绿体而具有将光能转变为化学能、将无机二氧化碳转变为有机营养物质的作用,所以不同的生长环境中的植物叶片也不相同。例如生

## 应季宝典

### 立秋之后如何养生⑥

### 秋季多吃“果”少吃“瓜”

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”,一些美味的瓜类多属阴寒性质,吃多了会损伤脾胃,因此要适可而止。

但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺,能够消痰止咳,是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管病疾病患者有益,还可止泻。龙眼有滋补、安神、补血等作用,对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳,有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

秋季还应多补充维生素,维生素在人

体免疫系统中发挥着重要的作用,身体抵抗外来侵害时各类免疫细胞的数量、活力都和维生素有关。因此,秋冬季感冒流行季节,别忘记每日服用维生素C片剂,也可以多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,例如猕猴桃、橙子。为使呼吸道黏膜经常保持湿润,还要补充维生素A,最佳来源是茴香、胡萝卜和甘蓝。此外,经常吃一小撮核桃仁或葵瓜子,它们富含维生素E。

晓刘

## 探索发现

### 兴奋激活记忆

美国得克萨斯大学西南医学中心和英国爱丁堡大学联合研究发现,做一些令人兴奋的事情,更容易记住一些关键信息。

研究认为,新鲜感带来的兴奋会引发大脑中一个名为蓝斑的微小部位释放出多巴胺,这种化学物质能增强记忆力,同时促使大脑中的另一个部位屏蔽不相关的记忆,从而能捕获到更多与主要事件相关的信息并更加深刻地印在大脑里。

研究人员称,这一研究结果有助于解释为什么有些人可以清晰地记住生活中的一些特殊事件,以及围绕这些事件的相关信息。

他们认为,这一成果可以充分运用到日常生活中。在我们需要记住一些重要信息之前,比如备考、演讲和表演前,我们可以通过玩益智游戏、打一场网球、坐过山车等刺激活动将大脑灰质中沉闷的信息激活。

曹晓培

## 提个醒儿

### 40岁后才生育易中风

一项大型研究显示,较晚成家生育的女性往后患中风或心脏病的几率较高。科学家们发现,与较早生育的女性相比,40岁后生育的女性死于心血管疾病的风险增加了近70%。

这项研究是基于对约72000名女性研究进行分析而得出的。该研究显示,较晚为人母的影响可能会持续数年。在洛杉矶美国中风协会会议上所提出的该项研究报告称,40岁以上生育的女性,往后死于心血管疾病的风险高达70%,出血性中风的几率也倍增,心脏病发作的风险增加了近20%。研究人员还发现,缺血性中风风险也增加了60%。

曹淑芬

## 聪明过日子

### 白炽灯效率最低

按照此前发布的“中国淘汰白炽灯路线图”,预计我国将从今年10月1日起禁止销售和进口15瓦及以上普通照明用白炽灯。也就是所有15瓦以上的白炽灯都不得再生产和进口,这意味着大功率白炽灯将“坏一个少一个”地进入自然淘汰阶段,而在我们普通生产生活中用到的白炽灯基本都在15瓦以上。

所谓白炽灯,就是由爱迪生发明的那种灯泡,这种照明用具已经有137年的使用历史。事实上,在所有用电的照明灯具中,白炽灯的效率是最低的,它所消耗的电能只有约2%可转化为光能,其余的都以热能的形式散失了。聪明的主妇们可以将这种能效低的白炽灯淘汰了,而LED灯比较节能。

吴铭