

## 过敏“惹不起”该咋办

春天是过敏性疾病的高发季。越来越多人饱受过敏之苦,还有患者深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”。据估算,我国过敏性疾病患者的数据或以亿计。

### 科学使用抗过敏药

虽然用药后能让过敏症状得到缓解,但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”的疑虑,一直成为患者的隐忧。

对此,专家指出,过敏患者用药需在医生指导下,按照医生的处方规范用药。浙江大学医学院附属第一医院过敏(变态反应)科主治医师杨波云介绍,这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市,逐步取代

应季 保健 口服激素治疗,也避免了激素副作用给患者



滥服止痛药,当心越吃越痛  
头痛发作,不少人会选择吃止痛药缓解,63岁的邱阿姨却陷入了“头痛-吃药-头痛”的恶性循环。近日,她来到浙大一院全科医学科主任任菁菁的门诊求助。

仔细了解病史,查看完各项检查结果,排除器质性病变问题后,任菁菁抓住了一个关键信息——患者每天都吃止痛药。原来,每次头痛得厉害,邱阿姨就会自行服用止痛药。任菁菁判断,邱阿姨可能是药物过度使用性头痛。

医生解释,止痛(镇痛)药可以缓解头痛,但吃多了反而会导致严重头痛。药物过度使用性头痛是一种继发性头痛,在全球范围内发病率约为1~2%,1年内复发率高达22~44%。很多用于头痛急性期对症治疗的药物都可能导致出现该病。有头痛相关不适的人应到医院就诊,切忌自行不规范用药。

(摘自《浙江老年报》)

带来的额外负担。“还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰;对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病,基因检测技术也在探索破解这些难题的密码。”杨波云说。

当前正值花粉过敏高发期,多位临床医生提醒,既往已确诊的花粉过敏患者,也可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物,让症状改善一点,避免发生严重症状;有轻度过敏症状的人群,也可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物,提高免疫功能,预防或减轻过敏症状。

### 如何做好预防

受访医生认为,解决过敏问题“防大于治”,因人而异、分类施策是关键。

(据新华社讯 黄筱/文)

## “刀片嗓”吃喉糖不如喝热水

生病时,每当吞咽喉咙疼痛难忍,很多人会选择来颗喉糖止痛。湖北省中医院耳鼻喉科易新林主任医师提醒,咽部不适的原因有很多,“刀片嗓”不是一个部位的问题。喉糖不但不治本,特别是里面有西吡氯铵等杀菌成分,盲目含服反而可能加重症状,甚至引起过敏。

教你一招 疼痛? 易新林建议,可以

## 打嗝异常,警惕胃癌

打嗝频繁需要警惕器质性病变,包括胃肠道疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等,特别是还伴有反酸、腹胀、腹痛、黑便的,要警惕胃癌的可能性。

医生提醒 如果出现异味十

分严重的饱嗝或高度频繁的呃逆现象时,可能是身体在敲响警钟,最好及时就医。

当出现以下情况,也建议去医院检查:连续2天打嗝且不能缓解;喝水、深呼吸、屏气等方法不管用,没有停下来的

征兆,打嗝频次过多的(每分钟打嗝超过60次甚至更多);吃了抑制胃酸分泌的药,但没有缓解,或更加严重;每次打嗝不是很严重,但是长时间打嗝;严重影响日常生活的打嗝。

(摘自《老年日报》)

## 感冒药众多,到底怎么选

常见的感冒药种类众多,究竟该选择哪种?

### 症状一:头痛、咽痛、发烧

通常需要选择解热镇痛的药物。最常见的有布洛芬、对乙酰氨基酚、阿司匹林、氨基比林、双氯芬酸等。对于感冒的孕妇而言,对乙酰氨基酚最为安全,儿童最为常用的是布洛芬。

### 症状二:鼻塞、流鼻涕、打喷嚏

最常用的药物有麻黄碱和伪麻黄碱,用药后能够促进鼻腔黏膜血管的收缩,从而让流鼻涕、打喷嚏等症状得到缓解。但麻黄碱若使用过量,可

能会导致血压上升,患有心血管疾病的患者要谨慎使用。

抗组胺药也能够缓解流鼻涕、打喷嚏等感冒症状,比较常用的药物如苯海拉明、氯苯那敏(扑尔敏)等。但是这类药物通常都会引发嗜睡等不良反应,因此高空作业者或驾驶员需禁用。孕妇不可使用苯海拉明。

症状三:咳嗽  
咳嗽的发作主要有两大原因:

一是由于气道内聚集了较多的分泌物,呼吸道受到刺激而引发咳嗽,需要选择祛痰药。

(摘自《健康生活报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 心脏不好脸上有表现

对于频繁过敏的人,首要任务是找出过敏原,避免接触;有严重过敏史的人群,例如出现过过敏性休克,则应随身携带“救命药”,如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏,需要经常清洗床上用品,烘干暴晒;对霉菌过敏,则要注意多开窗通风,及时清理发霉的书籍和食物;晴天刮风的时候,对花粉过敏的人要少出门,避免剧烈运动;对狗毛、猫毛等过敏的人,最好避免宠物进入卧室;对某种食物过敏的人,只要找到致敏食物,就可以避免“祸从口入”。

与此同时,保证良好睡眠,饮食营养均衡,定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯,都能降低过敏症状发生的概率。

(据新华社讯 黄筱/文)



近日,一则“考研生成绩第一被备注复试不合格”的消息引发广泛关注。

网传一报考南京大学物理学院研究生学位的考生,以专业课排名第一的成绩复试被刷,原因疑似是其思想品德考核不过关。有媒体指出,这可能与该生被举报虐猫一事有关。此后又传出

教育热点 消息,该生已进

入兰州大学复试调剂名单。随后,兰州大学公布研究生调剂拟录取名单,该考生未在其中。

从舆论反馈看,不少网友为南京大学的拒录决定拍手叫好。为何?该考生有虐猫之嫌。校方若据此评判其为思想品德不合格,不予录取合乎情理。因为该校硕士研究生复试录取工作细则中确有相关规定。

也有观点认为,因为“虐猫”不被录取,学校的处理结果过重,不宜一棍子打死。其实,这也并非个例。河南某高校曾通报学生李某某存在虐猫行为,并给予其开除学籍处

分;四川一学校学生虐待流浪狗,学校给予两名学生留校察看处分。且不说人与动物和谐共处的理念早已深入人心,虐待动物本身也非小事,不仅涉及个人品行问题,缺乏对生命的敬畏尊重,甚至可能触犯法律红线。

在一项数万人参与的相关调查中,九成网友赞同“研究生招录加强品德考核”。这从侧面提醒我们:品行与学识不可偏废,大众期待高校加强学生品德修养培养与考核。近年来,有关大学生失德失范的事情时有发生。成绩好可以是好学生的通行证,也可能变成“坏孩子”的保护色。这不禁引人

思考:我们需要怎样的教育?社会需要什么样的人才?

从古至今,在评价人才时,有夸人“德才兼备”的,也有批评“德不配位”的——“德”始终是一个重要标准。社会发展需要更多健全的人、“大写”的人。从这个角度看,高校在人才培养和选拔上,用好思想品德这把“标尺”至关重要。对学校来说,不妨细化“招生简章”,尤其要明确那些“一票否决”的规则标准,以更好保障公平合理。对学生来说,在考场上答好试卷固然重要,在考场之外答好思想品德这一“无形的试卷”更为重要。

(摘自《广州日报》4.9)

## 拒录“虐猫考生”,也是育人

“妈妈,不要看手机,陪我玩一会儿,好不好?”

七岁的儿子站在我面前。“等会儿,自己先一边去玩。”我正看着微信,有些不耐烦。“妈妈,我等了好久了,只一小会儿可以吗?”儿子拿着一幅画走过来,他画的是一个手机宝宝,边上用铅笔写着:我想当妈妈的手机。

我接过孩子,心中涌上自责。我被手机这只无形的“手”牵引着,犹如被控制了心智。手机“侵袭”着我们每一个人的生活。无论是在走路、坐着、躺着、等车、上厕所还是陪孩子的时候,手里总是捧着手机,眼睛不停地瞄着朋友圈。

期待所有患上与我同一种“疾病”的人们,能为了给孩子实实在在的关爱,关掉手机,哪怕仅仅一个小时。

(据光明网 葛鑫/文)

## 研究生不该是导师“黑工”

4月10日,对于15位研究生联名举报导师事件,北京邮电大学发布正式通报,决定取消郑某研究生导师资格。

在举报材料里,学生称郑某情绪不稳定,经常对学生破口大骂;还长期指使学生做和科研无关的事,比如代取快递,替其开车接送家人朋友,去其家里打扫卫生;为其女儿做作业、帮其女儿考试作弊等。客观上,导师掌握着学生的“生杀大权”。从申请助学金、论文开题到毕业,大事小事经常需要导师的首肯签字。

现代社会,我们需要的是一种更平等、轻松、愉快的师生关系。只有尊重学生、关爱学生、把学生当作平等、独立的个体,老师才能收获学生的尊敬和信赖。

教育时评 学生发补助津

贴。

学生举报导师,这已经是第一次了。近年来,围绕研究生和导师的关系,闹出了不少负面新闻。

对于部分导师的“越界”行为,除了少数学生鼓起勇气反抗,更多学生是“敢怒不敢言”“咬牙熬到毕业”。这背后的无奈,根源还是在于导师与学生极不对等的权力结构。客观上,导师掌握着学生的“生杀大权”。从申请助学金、论文开题到毕业,大事小事经常需要导师的首肯签字。

现代社会,我们需要的是一种更平等、轻松、愉快的师生关系。只有尊重学生、关爱学生、把学生当作平等、独立的个体,老师才能收获学生的尊敬和信赖。

现代社会,我们需要的是一种更平等、轻松、愉快的师生关系。只有尊重学生、关爱学生、把学生当作平等、独立的个体,老师才能收获学生的尊敬和信赖。

(据中国青年报客户端)

## 手机变“饭卡”,害人也违法

来自东莞的吴女士告诉记者,她最近发现上高一的儿子小王(化名)总是拿着饭卡低头在玩。经询问,才发现这看似普通的饭卡,实际上是一个可以上网、玩游戏的智能手机。吴女士了解到,这款饭卡手机是小王的同学在网上购买的,在学生群体中并不罕见,一些孩子甚至将其视为一种“时尚”。

记者登录多家电商平台发现,通过搜索“饭卡手机”或“爆改手机”,就能看到不少卖家在兜售,售价大多在100元至300元区间,更低的甚至不到100元。

在拼多多上,记者在线咨询多位卖主了解到,这类“饭卡手机”大多是基于旧的苹果5S改装,除了没有摄像头和喇叭,其他正常功能均有(大部分卖家表示能玩手游,也有卖家表示不能玩游戏,但能聊天、看小说和漫画),有的还分为wifi版和插卡版,插卡版的价格相对较贵,均附赠眼镜。这些手机改装卖家全国各地均有,卖品有预售定制的,也有现货出售的。

在闲鱼上,不少卖主在商

品页打出“不讲价”“再也不担

心被老师查到”的广告宣传语。针对商家改装手机伪装成饭卡售卖的行为是否违法,北京金诚同达(深圳)律师事务所律师陈文翔表示,目前对此类行为的定性存在较多争议,如果是改造后继续号称是苹果手机并贴了标牌卖的,可能涉嫌侵犯注册商标权;如果改装销售的手机质量差,存在掺杂、掺假、以次充好等情形,并达到法定销售金额的,则有可能构成生产销售伪劣产品罪。

(摘自《深圳特区报》4.11)

教育论坛