

春季进入「喷嚏季」
该怎么办？记者 徐喆衍
通讯员 曾连花

春天，是万物复苏的季节，也是花粉过敏的高发期。这让那些对花粉过敏的市民头疼，如何科学应对花粉过敏，安稳度过这个“喷嚏季”呢？记者来到上海市徐汇区枫林街道社区卫生服务中心，请教皮肤专科医生。

“当你在春暖花开时，不停打喷嚏，流清水鼻涕，可能是花粉过敏了！它的症状还会出现眼睛肿得像核桃，严重时还会出现胸闷、气喘和皮疹，甚至会出现喉头水肿、呼吸困难，此时请立即就医！”枫林街道社区卫生服务中心的全科医生曾连花告诉记者。

作为皮肤专科医生，曾连花介绍，对花粉过敏，中西医各有不同治疗方法。

西医治疗主要有以下几个要点

1. 轻度过敏者可服用抗组胺药：西替利嗪（可能引起嗜睡，建议睡前服用，驾驶员慎用）、氯雷他定（快速缓解鼻痒、喷嚏）。这些药物建议睡前服用，以防出现犯困的症状。

如果不服药，也可以用生理盐水鼻腔冲洗和人工泪液点眼来治疗。

2. 鼻部症状严重的情况：可以适当选用鼻喷激素，如糠酸莫米松鼻喷雾剂、布地

奈德鼻喷雾剂等来减轻鼻黏膜炎症，坚持使用2周便可起效。

3. 合并有哮喘的患者可以使用白三烯受体拮抗剂：孟鲁司特钠，来对症治疗。

4. 长期治疗：脱敏疗法——通过逐渐增加过敏原暴露量，让免疫系统“适应”，需持续3-5年。

中医调理则有些不同

1. 中医汤剂，建议服用玉屏风散，增强免疫力，连续使用至花粉季结束。

2. 中医外治可用穴位敷贴，用白芥子和细辛研磨成丸，贴敷于大椎、肺俞等穴，这是典型的冬病夏治；也可用中医针灸迎香（通鼻窍）、合谷（疏风解表）、足三里（健脾扶正）来调理体质。

3. 推荐药膳：百合银耳羹滋阴润肺，花粉季可以每天喝一碗。

**生活中还有几招
预防花粉过敏的小妙招**

1. 外出装备：选用N95

口罩和护目镜，晴天、大风天避免在花粉浓度高峰时段（10:00-17:00）外出；居家防护：每日通风选花粉浓度较低的清晨或雨后。花粉浓度高时关闭门窗，并使用带HEPA滤网的空气净化器，每日运行≥12小时。

2. 生活细节：外出回家后马上洗脸洗鼻，避免晾晒衣物于室外，减少花粉吸附。

3. 饮食注意：补充维生素C（如柑橘、猕猴桃），避免高蛋白、辛辣食物，可能加重炎症。

【特别提醒】

儿童选地氯雷他定更安全，孕妇首选物理防护。

科学防护+及时治疗，花粉过敏不用怕！做好预防和治疗，春暖无喷嚏，自由深呼吸！

**医生坦言：100多种病跟睡不好有关……**

近期，英国《自然》杂志刊登的新研究证实，睡眠不仅能缓解疲劳，还能帮助心脏病患者高效修复损伤。

在医生看来，好睡眠是健康长寿的重要支点之一，有100多种疾病和睡不好相关。

此次新研究由美国西奈山伊坎医学院团队完成，研究人员首先进行小鼠实验，正常情况下，小鼠会有规律地睡眠，但在心脏病发作后，其大脑中出现了大量单核细胞，刺激丘脑神经元，令深度睡眠增多。

在人体试验中也有类似表现，患者心脏病发作后，血液中的单核细胞数量显著增加。如果恢复期睡得更好，患者预后就越好；反之，在心脏病发作后一周内睡眠差，不仅预后更差，还会增加患其他心血管疾病的风险。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟接受记者采访时表示，睡眠确实有助身体恢复。他曾接诊过一位脑梗塞患者，发病后右手手臂出现功能障碍，康复期间只要前一天晚上睡

得好，第二天手臂、手指功能表现就更好；如果前一天失眠、多梦、睡眠间断，第二天的康复情况也会不理想。

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示，类似的情况在临床中不胜枚举，睡眠好、心态好的患者即便病情相对较重，也能有所缓解，长期失眠的人不仅恢复慢，还容易出现其他并发症。

施明介绍，研究发现，有100多种疾病和睡眠障碍相关，例如——

失眠会让交感神经持续兴奋，导致心率加快、血压升高，继而诱发脑卒中、冠心病等心血管疾病；碎片化睡眠、熬夜会影响胰腺功能，降低胰岛细胞的敏感度，减缓胰岛素分泌，导致胰岛素抵抗加重，诱发糖尿病。

长期失眠会导致大脑缺氧，促使β淀粉样蛋白等代谢废物堆积，从而诱发痴呆。

长时间睡眠不佳，会影响“肠—脑轴”的调节功能，导致胃酸、胆汁、胰液等消化液分泌紊乱，诱发消化系统疾病。

■ 牛雨蕾

睡不好不仅影响“身”，还会破坏心情，降低内啡肽等激素的分泌，让人出现焦虑、抑郁等情绪障碍，甚至诱发抑郁症。

施明表示，睡眠是人在进化过程中获得的最完整的自我保养方式。睡着后，身体会启动“自愈程序”，修复各个器官。

好睡眠不仅要重视长度，更要重视质量。两位专家表示，睡眠最好符合6个标准。

1. 时长要够。儿童要睡够7~9小时，成年人保持6~8小时，老年人为6~7小时。

2. 尽量规律。黄金睡眠时间是晚上10点到次日6点，尤其是10点至次日3点最重要。

3. 入睡要快。尽量保证躺下半小时，即能入眠。

4. 起夜要少。起夜尽量不超过2次，且睡眠中断后能快速入睡。

5. 没有鼾声或少鼾。睡觉时最好不打呼噜。

6. 醒后舒畅。早上起床后，如果感觉精力充沛、神清气爽，说明获得了高质量睡眠；若仍然昏昏沉沉、疲乏无力，则说明睡眠质量不佳。

春日运动正当时

春天，气温逐步回升，身体相较于冬季，更能适应各种运动强度。

晴好的春日，参与户外运动能给人们提供一场“氧气盛宴”，使心肺功能得到更好锻炼。运动项目推荐以下：

慢跑。这是一项老少皆宜的运动，也是春日户外运动首选。不过要注意，刚开始锻炼者别跑得太快、太猛，应当给身体一个适应过程。

骑行。骑上小单车，穿梭在大街小巷，感受春风吹拂面。不过要注意，记得选好装备，尤其是头盔，关键时刻能提供必要保护。

放风筝。亲朋好友一起放风筝，既能活动身体，又能享受幸福时光。

运动前的准备：首先，运动前的准备工作不能马虎。在开展任何运动前，需给身体来个“唤醒仪式”，例如简单的伸展动作，转动手腕、脚踝，活动膝关节等。如果热身不足，在运动

过程中很容易造成损伤。

其次，运动时的穿戴装备要选对。要穿轻便、透气、保暖的衣服，最好分层穿衣，做到热了脱、冷了穿。鞋子需根据运动项目来选。

春季早上气温较低，不适合太早出门锻炼。上午10点到下午4点，是比较好的锻炼时段。如果喜欢晨练，可以等太阳完全升起后再出门。如果喜欢夜跑，建议选傍晚时分，尽量选安全且光线好的场地。

春季是过敏性疾病高发季节，如果是过敏体质，可以选择佩戴口罩。运动时要及时补水，运动强度应当与自身运动能力相匹配，从低到高、循序渐进。

运动完并非就大功告成，拉伸放松很重要，这能帮助缓解肌肉疲劳、减少酸痛；还要吃点富含蛋白质、碳水化合物和维生素的食物，为身体补充能量。最后，注意保暖、好好休息，让身体尽快恢复。

（来源：上海体育）