

“过敏君”，滚蛋吧！

过敏人群如何安度花粉季？专家支招

贺照阳 通讯员 丁娜
胡晓梦 济南报道

春日暖阳，草长莺飞，正是人们外出踏青、拥抱自然的好时节。不过，别人的春天因为爱情而红光满面，“过敏星人”的春天却因为过敏而红了脸。

风疙瘩、红脸蛋、喷嚏不断、涕泪横飞，各种不适症状让他们苦不堪言。为帮助花粉过敏人群减轻困扰，顺利度过花粉季，我们特邀济南市皮肤病防治院中医皮肤科负责人靳曰军，分享实用应对方法。

花粉：看不见的“敌人”

靳曰军介绍，医学上，花粉引发的各类过敏被称作花粉症，是特应性体质患者吸入或接触花粉变应原后，由IgE介导的一系列疾病，包括荨麻疹、过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、哮喘等。

患者在接触花粉后，会出现红斑、风团、瘙痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻堵、眼红、眼痒、咳嗽、喘憋等症状，这都是免疫系统对花粉过度反应的表现。

花粉症是如何出现的

专家介绍，很多人以为色彩鲜艳的虫媒花是花粉过敏的主因，实则不然，随风飘散的风媒花才是“罪魁祸首”。

风媒花花粉体积小、重量轻、数量庞大，易随风飘散被人体吸入，从而引发过敏反应。而虫媒花花粉较重，依赖昆虫传播，反倒不易引发大规模过敏。

此外，并非所有接触花粉都会患花粉症，只有特应性体质的人会发病。这类人群免疫系统对特定花粉过度敏感，接触后免疫系统迅速启动，释放组胺等化学物质，导致过敏症状出现，这也是为何同一环境中有人安然无恙，有人却饱受折磨。

靳曰军介绍，不同时节，不



同“麻烦”，花粉症发病季节因季节、地区而异。以济南为例，春秋季节是高发期。春季主要是柏树、杨柳等木本植物花粉，秋季则以葎草属、蒿属等草本植物花粉为主。了解这些季节性花粉特点，有助于过敏人群提前做好防护。

掌握科学的防护方法

提前预警对防范花粉症至关重要。花粉过敏指数是衡量环境花粉过敏程度、预警花粉症的关键指标。

花粉过敏指数依据单位面

积花粉数量(粒/千平方毫米)分为五个等级：

很低：不易引发过敏，过敏人群可相对放心活动。

低：易引发轻度过敏，需适当防护，如戴口罩，对症用药。

中：易过敏，要加强防护，减少户外活动时间，对症用药。

高：过敏风险高，加强防护同时需规范用药。

很高：极易过敏，应尽量减少外出，外出要全方位防护，持续规范用药。

目前，泉城济南已进入花粉过敏指数持续很高或高等级状态，花粉过敏人群需格外警

惕，加强防护。

时间上规避：敏感人群应避开10时至17时花粉浓度高的时段外出。若有旅行计划，需提前了解目的地花粉过敏指数，避开花粉季前往花粉浓度高的地区。

空间上规避：花粉季要避免进入松柏树林、花园等花粉密度大的区域。若花粉过敏指数很高，应尽量避免户外活动。跨区域活动时，避开花粉过敏指数高的城市。

物理上隔离：外出戴口罩是基本防护，症状严重者可加戴护目镜，减少花粉与眼睛接触。回家后及时清洗口鼻、更换外套，防止花粉残留。室内关闭门窗减少空气流动，风大时可使用空气净化器降低室内花粉浓度。

除了避免接触过敏源外，若是在接触花粉后，已经出现红斑、风团、瘙痒、打喷嚏、流鼻涕等症，应及时前往皮肤科、耳鼻喉科、呼吸科等科室就诊。严重过敏可能导致呼吸困难、休克等危及生命的情况，及时就医十分必要。

靳曰军介绍，抗组胺药、白三烯受体拮抗剂、糖皮质激素等是治疗花粉症的常用药物。近年来，奥马珠单抗等生物制剂因安全性和有效性，为IgE介导的哮喘、慢性荨麻疹等患者提供了更多选择。

需要注意的是，任何药物都有适应症和禁忌症，务必在专业医师指导下用药，以免加重病情。

花粉过敏虽给患者带来诸多不便，但只要充分了解花粉症，掌握科学的预警和防护方法，必要时及时就医，就能在花粉季最大程度减轻过敏症状，享受美好春日。希望过敏人群都能顺利“通关”花粉季，拥抱健康生活。

生活课堂

枸杞泡水时加上它

只用枸杞泡水喝，养生作用比较少，建议你不同季节可以试着这样搭配着喝。

春季：枸杞+黄芪=补血补气，有助于缓解“春困”，增强免疫力。

夏季：枸杞+菊花=清肝养阴，有助于降火解暑。

秋季：枸杞+百合=养肺润肺，有助于缓解“秋燥”，提高睡眠质量。

冬季：枸杞+桂圆=滋补肝肾，有助于温暖身体，帮助抵御严寒。

四个动作帮你改善睡眠

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨介绍，入睡困难可以试试以下4个动作，帮助改善睡眠。

动作一：推擦涌泉穴。1.脚趾弯曲，前脚掌凹陷处为涌泉穴；2.用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴，促进血液循环。

动作二：熨目抚发。双手搓热，放在眼睛上，放松眼部，然后用双手抚摸头发，缓解疲劳。

动作三：推擦心经。手臂内侧，从肘部到手腕，用手轻轻推，可以清心火、减少烦躁，两边各做20~30下。

动作四：团揉脐周。1.双手相扣呈碗状，放在肚脐上；2.顺时针、逆时针各按揉50下，使身心放松。

“阴虚火旺”到底指什么

浙江中医药大学附属第二医院肝病科主任中医师茹清静介绍，阴虚火旺是指人体内阴液不足(如血液、津液等滋润滋养的物质减少)，导致阳气相对偏亢，虚热内生的一种病理状态。

简单来说，就是“阴虚不能制阳”，阴阳失衡后出现的虚火症状。常见表现为：

潮热盗汗：午后或夜间发热，入睡后出汗，醒后汗止。

口干咽燥：总感觉口渴，但喝水不解渴，咽喉干燥。

失眠多梦：心烦难入睡，或睡眠浅、易醒。

头晕耳鸣：头晕目眩，伴随耳鸣(如蝉鸣声)。

五心烦热：手心、脚心、胸口自觉发热。

舌红少苔：舌头颜色红，舌苔少或无苔，舌面可能有裂纹。

如何让白发变黑

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊介绍，若年龄不大却出现了白发，以下3种情况，白发有可能改善。

1. 疾病导致的白发：在相关疾病得到正规治疗后，白发可能会有所好转。

2. 精神原因导致的白发：在精神平复或压力缓解后，白发可能会有所好转，建议保持心情愉快、适当运动。

3. 营养缺乏导致的白发：在摄取足够营养后，白发可能会有所好转。偏食人群，在摄取相关营养后，白发也可能可能会有所好转。

黑芝麻钙含量比牛奶高

黑芝麻中含有较为丰富的钙、镁、铁等营养物质，对维护骨骼、肌肉健康具有重要意义。每100克黑芝麻的钙含量为780毫克，是牛奶钙含量的6~7倍。虽然牛奶钙含量不如黑芝麻，但容易被消化吸收，是首选补钙食物。不过黑芝麻作为“种子食物”，也是平衡膳食不可或缺的重要部分，可以帮助实现补钙途径多样化。

黑芝麻味甘性平，具有补益作用，是比较好的补益肝肾的食物。

据CCTV生活圈

警惕宫外孕，莫让孕期“跑偏”

明显，容易被忽视。”刘国红介绍，随着胚胎的生长，当发生输卵管妊娠流产或破裂时，会突发一侧下腹部撕裂样疼痛，还可能伴有恶心呕吐、肛门坠胀等症状；不规则阴道出血也是宫外孕的重要信号。

需要注意的是，宫外孕是无法孕育出正常胎儿的。由于受精卵着床于宫腔外，着床的环境跟子宫肌层的厚实坚韧无法相比，胚胎得不到像宫腔里那样的营养供应，所以无法坚持到孕足月。

另外，宫外孕可能引发大出血，甚至危及生命。

以输卵管妊娠为例，输卵管腔狭窄、管壁薄，发育中的孕囊绒毛向管壁侵蚀，管腔也不断膨大，发展到一定程度，会引起局部输卵管破裂，

因为局部的血管丰富，短时间可以造成大量的腹腔内出血，身体出现休克。腹腔内的血液刺激腹膜，可引发持续剧烈腹痛。

刘国红指出，输卵管炎是宫外孕最主要的炎症性病因，其次为盆腔粘连、子宫内膜异位症等引发的局部炎症。

无论是输卵管黏膜炎还是输卵管周围炎，都会影响输卵管的正常蠕动和通畅性，阻碍受精卵顺利进入子宫腔。

曾有过输卵管手术史，如输卵管结扎后再通、输卵管成形术等，也会增加宫外孕的发生几率。

此外，一些盆腔疾病，如子宫内膜异位症，会改变盆腔内的环境，使输卵管的结构和功能发生异常。还有部分女性使

用宫内节育器避孕失败，也可能发生宫外孕。

要预防宫外孕，先要积极预防和治疗生殖系统炎症，保持良好的个人卫生习惯，减少盆腔炎的发生。有过盆腔炎病史的女性，再次备孕前应进行输卵管检查，确保输卵管通畅。

同时，不必要的人流或多次人流，都可能会导致盆腔炎，继发输卵管炎症。要注意正确使用避孕方法，避免因避孕失败而增加宫外孕风险。

刘国红提醒，当发现怀孕后，应当及时前往医院就诊，借助超声等专业检查手段，判断是否为宫内妊娠。只要时刻提高警惕，积极做好预防，重视早期诊断，就能最大程度保障准妈妈的健康与安全。

医线科普

焦守广 通讯员 付玉彤
李惠 济南报道

怀孕本是一件幸福的事，但有一种情况却像隐藏在暗处的“杀手”，给准妈妈的生命健康带来极大威胁，那就是宫外孕，医学上又称“异位妊娠”。

近日，山东省第二人民医院妇科接诊了一位剧烈腹痛的患者，经检查诊断为左侧输卵管妊娠流产，医院妇科主任刘国红为其紧急实施了单孔腹腔镜手术。

刘国红介绍，正常情况下，受精卵会在子宫腔内着床发育，而宫外孕则是受精卵在子宫腔以外的部位“安营扎寨”，其中输卵管妊娠最为常见，约占95%。

“宫外孕早期，症状往往不