

# 飞絮来袭，如何预防过敏？

又到了柳絮、杨絮满天飞的时节，很多人对柳絮、杨絮有过敏反应。很多人以为柳絮、杨絮过敏是小事，这种掉以轻心的思想是大错特错的。柳絮、杨絮引起的过敏主要发生在上呼吸道，过敏不采取及时治疗，很容易转变成哮喘、鼻炎等呼吸系统疾病，尤其是患柳絮、杨絮过敏的中老年人，出门和气候变化的时候，由于老人的细胞免疫力本身就相对低下，一旦过敏爆发，后果不堪设想，所以赶紧从生活中积极预防柳絮、杨絮过敏吧。

## 柳絮杨絮过敏反应症状

产生过敏反应一般有以下症状，如：打喷嚏、流清涕、浑身发痒、阵咳等。患者一般不会发烧，精神、食欲等都不受影响。由于过敏症状和感冒以及气管炎比较类似，很容易被误诊，患者应综合考虑自己和家人的体质、病史，出现上述情况后，及时到正规医院进行治疗并确定自己的过敏原，避免因延误治疗而使病情转化为哮喘、结膜炎、肺炎等呼吸系统疾病。

此外，杨柳飞絮可诱发鼻炎。要预防杨絮、柳絮引发的过敏性鼻炎，最好在杨絮柳絮出现前就用药，如使用喷雾剂或吃抗过敏药，这都可以减少过敏性鼻炎的发生。

## 预防柳絮、杨絮过敏四种食物

蜂蜜：美国免疫学专家认为，蜂蜜对柳絮、杨絮过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜，连续服

用两年，就能安然度过柳絮、杨絮过敏高发的春夏两季。其治疗机理专家推测可能有二，一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用，它是医生用来治气管哮喘等过敏性疾病的“天然药物”之一；二是因为蜂蜜中含有一定的柳絮、杨絮粒，人体习惯以后就会对柳絮、杨絮过敏产生一定抵抗力，这和“脱敏疗法”的原理是一样的。至于蜂蜜的喝法，专家建议最好不要高温加热，另外对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。

大枣：专家研究发现，红枣中含有大量抗过敏物质，因此建议过敏者多吃红枣，水煮、生吃都可以，每次10颗，每天3次。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟，有治疗过敏性紫斑的功效。不过，大枣不要与胡萝卜或黄瓜一起吃，否则会破坏其中的维生素C。此外，大枣含糖量高，性偏湿热，所以有蛀牙并且经常牙痛、便秘患者不适合吃。

金针菇：研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病，即使没有患病也可吃金针菇来加强免疫系统。研究者希望以后能把金针菇中的蛋白做成滴剂或者面膜，贴(或滴)在鼻孔里来治疗过敏。专家同时表示，如果只是把金针菇当一般食物吃，其中的蛋白经胃肠道消化可能会被胃酸破坏，人体能不能吸收、能吸收多少，现在还不知道。

胡萝卜：专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平



衡，有效预防柳絮、杨絮过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

此外，春天应少吃辛辣食物，多喝水；另外，补充维生素C、维生素B、维生素E等，也有益于抗过敏。

## 外出做好防护 别忘戴太阳镜、围纱巾

专家指出，对杨絮过敏的人，要采取“惹不起还躲得起”的策略，这跟防其它物质过敏是一样的，如这一样食物吃了要过敏，记住了，以后不吃就是。同样道理，

对杨絮柳絮过敏的人，白天尽可能少待在室外，尤其是每天花粉指数高的时间，例如晴天时的傍晚。在家要记得关上门窗，以防止柳絮、杨絮飞入。

要做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在花粉指数最低的时候，像是清晨、深夜，或是一场阵雨之后。可戴上墨镜、口罩或围上纱巾加以防护，身上也要尽可能穿得严实些。杨絮若落到面部，特别是口、眼、鼻等处，不要急

着用手去搓揉和抓挠。最好马上用纸巾或消毒湿巾擦拭，及时用清水洗净。

回家前，要把身上的杨絮柳絮残留物消除干净，不要带到居室内；回家后要及时洗脸；如果皮肤出现红肿、红斑、小丘疹等症状，可涂抹脱敏外用药；若症状仍不能缓解，应及时去医院就诊。小孩和老人可以服用抗过敏药物来进行预防，如酮替芬片、仙特明、开瑞坦等，在医师的指导下服用。(网文)

## “讲文明 树新风”系列公益广告



美丽曹县  
清洁乡村



## 第24届菏泽国际牡丹文化旅游节

演出时间：2015年5月16日晚7:30分

演出地点：菏泽演武楼

## 祁隆个人全国巡回演唱会 菏泽站

### 代表作品：

祁 隆：《等你等了那么久》、《唱着情歌流眼泪》

《又见山里红》等；

千百惠：《走过咖啡屋》、《当我想你的时候》；

陈 瑞：《白狐》；

刘恺名：《想着你亲爱的》；

陈玉建：《男人就是累》；

山楂妹：《老公你辛苦了》；



主办单位：菏泽市文联

承办单位：菏泽音乐家协会

菏泽市总工会职工歌舞团

菏泽音乐舞蹈学校

协办单位：江苏蓝之蓝股份

菏泽木雕玉石城

菏泽市慈善总会侨爱基金

菏泽市陶瓷文化研究会

策 划：网腾传媒 金方圆广告

感恩菏泽 回报家乡

诚征爱心企业、冠名协办

电话：5280000

