



# “压力山大” 也会让你过敏

专家称,“hold住”情绪有助预防过敏症状

## 探索

怎么搞的,只要一收拾换季衣被、陈旧杂物,就连打喷嚏,螨虫过敏了!”

过敏体质,绝大多数得于先天,但发病或加重却与生活规律(如过度清洁)、饮食习惯、居住环境、情绪等有关。

据分析,现在过敏体质的人大幅增多的原因,可能是——

一是免疫作用对象变化。

大范围使用抗菌素,使得人体的免疫细胞杀灭微生物的功能大大减弱;与此同时,对微生物之外的其它异物,则过度敏感了。

二是过敏原多了。

因为大气污染、水质污染及食品添加剂的大量应用,且不断有新产品出现,导致“过敏原”越来越多。

而且,现在家庭和办公室多安装空调,使得房间密不透风,里面充斥着许多能够引起过敏反应

的尘螨等物质。

三是压力大了。

一项有1524名知识分子参加的心理学测试结果显示,其中690人处焦虑状态;490人人际关系有障碍;137人与周围环境处于敌对状态。

压力导致人的情绪不稳定,机体各调节功能失去平衡,人的免疫力大大降低,为抗原、抗体变态免疫反应的发生创造了条件。

过敏体质有何特点?

过敏者的免疫系统与众不同,它像一个特别敏感的报警装置,会将花粉等正常无害的物质,一概误认为是“敌人”,动不动就拉响警报,产生过激的免疫反应。

如果你的体质变成过敏体质了,那就不管是外源性的因素还是精神性的因素,都会动不动就拉响警报了!

## 学会宣泄压力

### 防过敏

心病还须心药医。专家说,情绪性过敏反应,药物治疗是一方面,通过劝慰、开导或采取暗示和催眠疗法,也能收到良好的效果。

如果您出现了“情绪过敏症”,请一定要控制好情绪,以稳定“内分泌系统”和“神经系统”的功能。平时也要锻炼自己的心理承受能力,做到临危不乱,闻变不惊。

那些患过敏性鼻炎、哮喘、皮炎等的患者又该怎么办?如果带着焦虑等不良情绪进行治疗,不但效果不好,还会加重病情;如果心情舒畅了,治疗的效果会非常明显,甚至会很快痊愈。

现代人在追随社会前进步伐的同时,也要学会偶尔放慢脚步,给自己自由呼吸的空间,用适当的方法减压,不要一直处于紧张焦虑状态;平时要多锻炼身体,多与他人沟通,找到宣泄压力的办法,尽量让自己处于轻松、愉悦的生活环境中,这些均是远离过敏的关键招数哦!

(据《扬子晚报》)

## 人类大脑的 八个奇特事实

研究发现,智商越高

的人越容易做梦

据国外媒体报道,大脑是人体最重要的器官,同时也是最为复杂的器官。虽然一直对人类大脑进行研究,科学家仍未完全了解这个器官,仍有很多秘密等待他们去发现和解答,但他们对大脑的了解正在逐步深入。以下是关于人类大脑的八个奇特事实。

### 1.大脑感觉不到疼痛。

大脑内没有疼痛感受器,这也就是为什么外科医生能够在患者仍保持清醒的时候进行脑外科手术。这种无法感知疼痛使得精细的外科手术顺利进行,同时不破坏任何视觉和运动控制功能。

### 2.脑血管总长达16公里。

人类的大脑由1000亿个神经细胞构成,相当于银河系内的恒星数量。大脑内的血管总长度达到16公里。虽然大脑的重量只有身体的2%,但却消耗了身体大约17%的能量,20%的氧气。大脑中75%的空间被水占据,脂肪比重占到60%,连接神经细胞的突触数量超过100万亿,数据存储量达到1000Tb,是《大英百科全书》的5倍。

### 3.左右脑存在差异。

大脑由左右脑构成,彼此对称。左右脑协同工作,左脑侧重于理性思维;右脑侧重于感性思维。令人感到不可思议的是,即使只有半个大脑,人也能活下来。

### 4.男性大脑比女性大10%。

男性大脑比女性大10%。不过,女性的大脑虽小,却拥有更多神经细胞和神经连接,能够比男性大脑更有效地工作。女性的情感处理能力更强,男性则拥有更出色的逻辑思维能力。女性的脑回比例更大,这一大脑区域与女性化特征有关。可以说,两性之间的差异实际上就是大脑的差异。

### 5.大脑在睡觉时更活跃。

进入梦乡时,大脑会处理白天经历的所有事情。一些科学家表示,大脑以做梦的形式处理复杂情感和日常生活中所经历的事情,其他一些科学家则认为这是大脑将信息归零的一种方式,就像电脑一样。最近美国科学家的一项研究发现,做梦能够帮助我们缓解伤痛,另外,智商越高的人越容易做梦。

### 6.控制梦境并非不可能。

在所谓的“清醒梦”中,人们能够控制梦境的结果。古代佛教徒会修习“睡梦瑜伽”,在梦境中做一些不可思议的事情,让自己意识到梦境乃是一种虚幻。

### 7.人为什么笑原因不明。

笑是一种自然而然的行为,只有人类天生具有这种能力。4个月的时候,婴儿开始发出笑声。笑会传染,同时也很难假装。不过,我们发笑的原因并不是因为听到好笑的笑话或者类似因素。在一项为期10年的研究中,医生对2000个促使人发笑的情境进行了分析,结果发现绝大多数笑并非是笑话或者幽默故事的功劳。

### 8.大脑大小很重要吗?

大脑大小很重要吗?不同研究得出了不同的发现。爱因斯

(据《现代快报》)

在7月8日的“世界过敏日”,中华医学会发布了一项最新调查显示:紧张、压力、发怒等情绪让许多都市白领被反反复复的红疹、瘙痒等过敏症状困扰着。

为何会出现这种情况?专家说,这是因为“精神压力”也能启动过敏反应!

## 压力加剧了

### 过敏症状

今年5月的一个周六,南京一家公司召开员工大会,由于公司效益不见起色,50岁的陈老板心急如焚,但员工们却交头接耳,抱怨周六开会。

陈老板一拍桌子,大怒:“吵什么吵,不想开会就别来上班了!”就在此时,陈老板突然感到喉咙像给人掐住了似的,两眼一黑,什么都不知道了。急送医院,检查发现,陈老板并没有心脏病或脑溢血等征兆,倒是身上全是大大小小的疹子。

急救后,陈老板转危为安,24小时后,身上的疹子消退了。最近,陈老板又因全身大面积起疹子到医院就诊,医生问:“是不是发病前生气了?而且是非常生气?”陈老板直点头,奇怪医生怎么会知道的?

还有媒体报道,南京的一名大学生在听到父亲的死讯时,突然全身起了风疹团子;但听说是误传后,疹子又奇迹般地消失了。

一名广告主创说:“只要一熬夜或过度思考问题,本来颈部、眼部已消退的皮疹,就会重新再现,而且加重。”

他们这是怎么了?专家说,这些都是典型的“情绪性过敏”。美国俄亥俄州立大学医学中心的研究发现:压力或焦虑会让过敏病人的病情突发,或加剧。

研究人员找来28位患过花粉热和季节性过敏的志愿者,用花粉和豚草刺激他们胳膊上的皮肤,使其出现红肿的水疱。然后让他们分别处在“无压力”、“适度压力”和“高度压力”的环境下。

其中,在高压环境里的志愿者,被要求发表10分钟的演讲,然后在不用纸笔的情况下,回答一些数学问题。

结果发现,与“无压力”相比,在适度压力下,志愿者胳膊上的水疱要大75%;在高度压力下,水疱甚至会大一倍。而且在第二天,仍会出现强烈的过敏反应。

## 情绪会引起

### 速发型过敏

那位陈老板,生气地大吼一

在7月8日的“世界过敏日”,中华医学会发布了一项最新调查显示:紧张、压力、发怒等情绪让许多人被反反复复的红疹、瘙痒等过敏症状困扰着。为何会出现这种情况?

专家说,这些都是典型的“情绪性过敏”。美国俄亥俄州立大学医学中心的研究发现:压力或焦虑会让过敏病人的病情突发或加剧!

美国科学家的研究发现,在一项设计实验中,与“无压力”相比,在适度压力下,研究志愿者胳膊上的水疱要大75%;在高度压力下,水疱甚至会大一倍。而且在第二天,仍会出现强烈的过敏反应。

声,立即休克了,同时还起了许多疹子。这是情绪导致了“速发型”过敏。

过敏有速发和迟发两种。花粉一沾,小虫一咬,立即起疹子的,就是“速发型”过敏。

“速发型”是如何引起的?

专家说,在肥大细胞这个“魔瓶”里,装着组胺、5-羟色胺等很多过敏介质。当花粉等过敏原“侵入”人体,抗体IgE就会像勇敢的战士一样上前来消灭它们,一旦IgE与过敏原抱在了一起,就会“引爆身上的炸药”——肥大细胞。

这时,早已与IgE结合在一起

的肥大细胞的细胞膜就会破裂,将组胺等过敏介子一起释放出来,引起平滑肌收缩、毛细血管扩张、通透性增强、黏液分泌及组织损伤等种种过敏症状。

那打开“情绪性过敏”的“魔瓶”的是谁呢?是一些非免疫因子,如自由基、神经递质等。

当生气、激动等不良情绪导致交感神经过度兴奋时,肾上腺就会释放大

量“去甲肾上腺素、肾上腺素”等荷尔蒙,引起血管突然收缩,血压上升,使大脑处于缺血状态,缺血立即恢复的过程中,瞬时产生大量自由基。同时大量荷尔蒙在分解代谢过程中还会产生大量自由基。

另外,有专家说,过敏体质者若情绪起伏剧烈,导致皮肤中神经递质(P物质、血管活性肠肽、生长素等)神经肽的释放,刺激肥大细胞脱颗粒,组胺等过敏介子就会被释放出来了。

再者,人在精神紧张、情绪激动,或运动、摄入热的食物等情况下,胆碱能性神经发生冲动,释放神经递质乙酰胆碱,使肥大细胞内的环磷酸鸟苷水平增高,就会致使肥大细胞释放出过敏介子。

这种“胆碱能性荨麻疹”是皮肤科常见病荨麻疹中的一个特殊类型,往往多见于中青年。

## 情绪波动会引起

### 迟发型过敏

戴了金属物,一天或几天后才发出疹子,这是“迟发型”过敏。

为什么会迟发呢?因为这种过敏,是过敏原激活了T淋巴细胞,而这些细胞分化演变,最后释放出细胞因子——过敏介子,导致种种过敏症状的发生,需要一定的时间。

“情绪性过敏”,也有“迟发型”的,如,一位白领说:“只要一熬夜,隔天肌肤就会泛红发痒。”神经性皮炎,就属迟发型的情绪性过敏。

为何“情绪”也会引起迟发型过敏?

原因是,过敏体质者熬夜、压力太大或疲劳时,一方面会导致机体产生过量的自由基,而且神经肽类递质也会明显增多;同时也会降低其免疫力,激活致敏淋巴细胞,导致过敏介子的释放。

## 越来越多的人

### 变成过敏体质

只要发生过敏,就必然是“过敏性特异体质”,但陈老板最初不接受这个意见,因为他今年50岁了,之前并没有出现类似的过敏症状,怎么就变成“过敏体质”了呢?

南京一个30多岁的女白领也说:“以前我也不过敏,现在不知

编辑:李皓冰 美编:牛长婧