

健康科普

8件事
养成易疲劳体质

主食吃太少 碳水化合物是大脑、神经最主要的供能物质,吃太少大脑、神经则缺乏充足的能量,就会让人容易疲劳、乏力。

不吃红肉 肉猪、牛肉、羊肉等红肉含铁量丰富,长期不吃易发生缺铁性贫血,就会感觉疲劳乏力、没有精神。

吃得太精 人体对精米、白面、白砂糖等精致碳水化合物吸收速率较快,大量摄入后会引起血糖迅速升高,随后胰岛素快速分泌,又使血糖快速下降,出现较大波动,会使人感到疲倦。

久坐 若每天连续坐6小时,两周后肌肉就会开始萎缩,对运动状态适应能力减弱;还会导致机体血液循环变慢,大脑血氧含量下降,加快大脑疲劳。

睡眠不足或质量低 睡眠时间不足或睡眠质量不高会导致大脑得不到足够休息,不能清除白天产生的“废料”,使大脑学习、工作和认知能力受损。

过度刷短视频 短视频带来的浅层次愉悦消散得很快,放下手机后会感到更无聊、空虚和疲惫。此外,睡前或熬夜刷视频,会干扰正常生物节律,影响正常的内分泌。长期盯着手机屏幕,会让眼睛产生干涩、疼痛等症状。

太爱抱怨 本来抱怨抒发情绪是为了自我放松,但过于频繁会让人越来越累。总抱怨意味着总盯着生活里不好的人和事,这些消极事情会反复刺激大脑,让人一直处于愤怒、紧张状态。身体为了应对这些压力,就得超负荷运转,长此以往扰乱激素正常分泌,导致身心俱疲。

过度思考、想太多 大脑中的能量绝大部分以葡萄糖形式存在,当神经元被激发,细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。如果过度思考,必须燃烧更多葡萄糖,导致大脑中能量减少,出现疲劳。

许琰

3种水果
脾胃不好要少吃

酸度高的 酸味水果含有单宁、原花青素等多酚类物质,以及一定量的蛋白酶,均能引起蛋白质凝固,如果胃中黏液分泌不足,可能让消化道黏膜表面受损。

过多食用百香果、山楂等酸味水果,易引起肠胃不适,影响正常消化吸收,甚至加重胃痛、烧心等不适症状。建议选择较“温和”的苹果、香蕉、桃子、草莓等水果。

寒凉属性的 胃喜温恶寒,脾胃虚寒的人尤其要注意避免过多摄入寒凉食物。

西瓜、柿子等寒凉属性的水果容易损伤脾胃阳气,进一步降低脾胃的运化功能,吃多了可能会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状。

反季节水果 反季节水果往往是通过特殊的种植技术或在大棚环境中培育出来的。它们不仅在口感和营养成分上与应季水果有差异,为了保鲜和运输,可能还会使用一些化学药剂。

胃不好的人,肠胃功能相对弱,对于这些“特殊成分”可能难以适应和消化,吃多了容易加重肠胃不适。

李常青

春季出游
垃圾分类要知晓

野餐聚会,厨余垃圾莫混装 野餐后垃圾的处理至关重要:像水果果核、茶叶渣、蛋壳、剩饭剩菜等易腐垃圾,请装入可降解垃圾袋密封后,投入厨余垃圾桶;像饮料瓶、易拉罐、玻璃瓶等需清空内容物,压扁后单独收纳投入可回收物垃圾桶;金属餐具建议自带可重复使用的环保款。

需注意,沾油的餐巾纸、一次性餐具属于其他垃圾;吃剩的带竹签烧烤串属于其他垃圾,竹签沾油污不可回收。

赏花拍照,园林垃圾巧处理 公园、山野间赏花时,请勿随意丢弃垃圾,更不要采摘植物。像湿巾纸、一次性雨衣、零食包装袋等无回收价值的物品,请随身携带至其他垃圾桶。

建议自带手帕代替纸巾,用帆布袋装物品,减少一次性用品使用。

登山徒步,随身垃圾带下山 徒步登山时产生的垃圾需分类带回,避免污染山林。像矿泉水瓶、能量棒包装袋(铝箔材质)等属于可回收物,需压扁收纳,减轻背包负担。

用完的纽扣电池属于有害垃圾,需单独存放,避免高温暴晒,返程后投入有害垃圾桶。

需注意,未喝完的饮料勿随意倾倒,糖分可能破坏土壤;自热火锅发热包属有害垃圾,必须完全冷却后带走。

郭纪锋

聚焦城市生活垃圾分类

春季,别被过敏“盯上”!

本报记者 魏 濛

春天,万物复苏、百花盛开,本该是外出踏青、登山赏花、享受明媚春光的好时机,可是有些人的鼻子像被施了魔法,一直痒不停,开启“喷嚏连击”模式,甚至有人皮肤上冒出了“小红疹军团”……这些症状不仅影响人们享受春日的好心情,还给身体健康带来了困扰。那么,春季过敏究竟是怎么回事?日常该如何应对?记者采访了市中医院皮肤科主任范瑞娟,让专家从专业角度讲讲春季过敏的那些事,好让大家做好预防措施,别让过敏“盯上”,尽情地和春天来一场美丽的约会。

别误当感冒

市民吕女士因鼻塞、眼痒误用感冒药,导致症状迁延不愈,后确诊为花粉过敏。

“喷嚏一个接一个,眼睛痒得睁不开,我这是咋了?”近日,40岁的李先生表示,他的眼睛和鼻子奇痒无比,还不停地打喷嚏。去医院经诊断,李先生属于季节性过敏性结膜炎,也就是花粉症。

最近,该院皮肤科接诊的过敏性皮炎患者明显增多。范瑞娟说,春光明媚,按往年的经验,此时段是过敏性皮炎的高发季。接下来,春游踏青的人还会越来越多,而外出踏青接触到的花粉、浮尘等过敏原也多,紫外线一照,极易发生过敏反应。

“春季过敏并非普通感冒,而是免疫系统对花粉过敏原的异常反应,需科学预防、及时干预,尤其要关注严重过敏反应。”范瑞娟说,春季花粉过敏症与感冒相似,所以刚出现时,很容易被误认为是感冒。如果出现眼睛奇痒、鼻子堵塞、眼泪哗啦流等症状,可能不是感冒,而是中了花粉的“招”。

范瑞娟介绍道,这个季节容易感冒,感冒出现的鼻塞、流鼻涕甚至乏力症状,跟过敏性鼻炎症状很像。但感冒是一种病毒感染,会有全身不适感、肌肉乏力、发烧、酸痛等症状。这种病毒感染也叫自限性疾病,基本上一周左右就好了,不像过敏,遇到过敏原就会发作,而且以痒为主。春季花粉过敏属于一种过敏反应性疾病,有些患者在接触花粉后,眼部症状通常表现为眼痒、流泪或者眼睑膜充血,也可能会引起眼部畏光等情况。

春季花粉过敏除了引起皮肤不良反应的症状外,花粉还可能引起以下这些过敏:过敏性鼻炎是鼻黏膜发炎肿胀、鼻痒、鼻塞、喷嚏不断,流清水样的鼻涕,通常上午的症状会比晚上严重,也会在干燥刮风的天气加重,室内比室外感觉稍好;过敏性结膜炎是眼睛充血、发痒、流泪,总是想揉眼睛;



过敏性哮喘是咳嗽、胸闷气短,甚至喘气时能听到“嘶嘶”异响。而且,长期未治疗的花粉过敏可能导致鼻窦炎、哮喘等呼吸道疾病反复发作,甚至可能引发过敏性休克等危及生命的状况。

花粉过敏和感冒的症状有所不同,范瑞娟根据临床经验总结“四步”法,教大家怎样区分过敏还是感冒:

喷嚏次数不一样。感冒喷嚏发作次数及連續喷嚏数量相对较少,一般每次1个—2个。过敏性鼻炎发作期每天常有数次阵发性的喷嚏,每次少则3个—5个,多则十几个甚至更多。

鼻子是否发痒。感冒时,鼻子最主要的症状不是痒,而是长时间鼻塞、流涕。过敏常见症状为鼻痒和大量清水样鼻涕及鼻塞。

是否有全身症状。感冒常伴有发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等全身不适症状。过敏一般不伴有关节痛等全身症状。

眼睛状态不同。眼睛过敏,会经常揉眼睛,严重时会频繁眨眼。感冒则不会出现眼痒。

防治莫踩“坑”

对花粉过敏的候女士不仅拒绝朋友们的花邀请,而且看到盛开鲜花就直接绕着走。但是,最近候女士上班骑行回家后发现自己脸上发痒,还有些发红。本以为是太阳太猛烈的,没想到第二天,候女士发现自己脸上的红疹明显变密了,瘙痒有增无减,脖子、小臂也出现了类似症状,不知何时抓破的皮肤还渗出了少许液体。候女士赶紧来到医院,经检查确诊为花粉过敏。明明已经如此小心,结果还是“中招”了。

“经过过敏原检查发现,让侯女士花粉过敏的不是花,而是骑行时遇到的那些树和草……”范瑞娟说,相比较而言,令人赏心悦目的桃花、杏花、梨花、迎春花等多是虫媒花,花粉粒通常比较大,产量相对较少,不容易被风吹散吹远。不起眼的柏科、松科、杨柳科等树类和杂草类的植物,虽然可能让你看不出来更闻不出来,但它的花粉不仅数量特别多,表面光滑,干燥质地还很轻,风一吹就四处扩散。

“医生,我的脸又红又肿,还发痒,都不能见人了,该怎么办啊!”近日,在市中医医院皮肤科门诊,34岁的黄女士用墨镜、口罩、帽子把脸包得严严实实,唉声叹气地讲述自己的“毁容”经过。上周趁着天晴,黄女士和朋友外出游玩,回来后,脸上开始长红斑红疹子,她以为是太阳晒后皮肤干燥引起的,就去家附近的美容院调理。美容师一顿操作后,第二天黄女士的脸红肿、痒症状加剧,红斑还

因过敏足不出户。一到春天,不少过敏人群干脆把自己“关”在家里,害怕出门接触过敏原。其实不用这么极端,适当的户外活动对身体是有益的。桃花粉浓度低的时段,像雨后空气清新时,或是清晨阳光正好时,做好防护,戴上口罩、帽子,就能安心出门享受春日时光。

过敏症状缓解就可停药。花粉过敏的治疗需要一个过程,症状缓解后过早停药可能会导致病情反复。应在医生的指导下,根据花粉季节的变化,合理调整用药方案。

提前防过敏

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。

“春季花粉过敏一般会持续到5月份。想要预防或减轻不适,最主要的就是不接触过敏原。”范瑞娟说,对于有过敏史或易敏人群来说,早预防是减少过敏反应、保护身体健康的关键。

关注花粉浓度。在花粉季节,可以在网络上搜索中国天气网发布的“花粉指数”,也可以关注微信公众号“花粉监测预报”来了解花粉浓度。当花粉浓度较高时,尽量减少外出。如果必须外出,建议选择在花粉浓度相对较低的时段,如清晨或雨后。因为花粉在干燥、温暖、无风的天气中更容易飘散,而在湿润或有风的天气中,花粉浓度可能会降低。

提前药物干预。与其发病后再用药,不如提前用药。对于花粉过敏人群,提前使用药物可以有效缓解过敏症状。范瑞娟建议过敏症状较重、周期性过敏的患者检测一下过敏原,在花粉季节来临前,可以咨询医生,根据自身情况选择合适的药物进行预防性的提前干预。如果是季节性的花粉过敏,可以在过敏季节到来前一周左右开始使用抗过敏药。

春吃韭菜好处多

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,

如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,

并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心

血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,

对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低

血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预

防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,

如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,

并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心

血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,

对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低

血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预

防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,

如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,

并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心

血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,

对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低

血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预

防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,

如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,

并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心

血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,

对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低

血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预

防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,

如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,

并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心

血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,

对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低

血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预

防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物,

如含硫化合物及挥发性的精油,有助增加食欲,

并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心

血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质,

对于提高免疫力有好处,同时还能帮助降低

血脂。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤

维,比较耐嚼,食用后能增进胃肠蠕动,有助预