

# 季节交替防过敏性鼻炎

有的人每到春季来临时，就容易出现打喷嚏、流鼻涕等症状，这可能是过敏性鼻炎导致的。

过敏性鼻炎是一种自身免疫系统疾病，主要是身体接触过敏原诱发了机体的免疫反应。如不及时治疗，可能形成常年性鼻炎，甚至发展为严重的过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎症状与感冒相似，主要表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等。当出现上述症状时，大家可以通过以下3种方法简单区分：感冒一年四季都可能发生，过敏性鼻炎只有在遇到特定过敏原时才会发生；感冒通常一周左右会逐渐恢复，如果流鼻涕、打喷嚏症状持续2-3周不见好转，要考虑是否为过敏性鼻炎；感冒可能引起发烧、嗓子疼等症状，过敏性

鼻炎患者一般没有这些症状，但可能出现眼痒、结膜充血等症状。

有的人认为过敏性鼻炎是免疫力降低所致。其实，过敏性鼻炎并非完全是由于机体抵抗力下降导致的。我们生活的环境中有很多致敏因素。如果免疫系统异常，身体吸入、食入或接触这些过敏原后，就会启动免疫功能，出现过敏反应。

过敏性鼻炎虽然难以彻底治愈，但通过规范的综合防治，可以有效缓解症状。季节性的过敏性鼻炎相对好控制，通过使用抗组胺药物和鼻喷雾剂，可以有效预防和治疗。如果是常年过敏性鼻炎，最好通过皮肤点刺试验、血液化验检查等手段，找出过敏原，并针对性采取干预措施。需要注意的是，不论是哪种过敏性鼻炎，都要尽早预防和治疗。

过敏性鼻炎患者应在医生充分的检查和指导下，根据整体情况及疾病特点，选择科学的治疗方法。治疗过敏性鼻炎的方法包括药物治疗、中医疗法和特异性免疫疗法等。目前，药物治疗法在临床上较为常用。其中，第二代抗组胺药是治疗轻度间歇性鼻炎及持续性鼻炎的常用药，一般用后半小时起效；鼻喷雾剂起效较快，使用方便，是很多过敏性鼻炎患者的首选。

鼻喷雾剂可直接作用于病变位置，但如果使用不当，会影响药效。使用鼻喷雾剂时要注意3点：喷对时间、喷对地方、喷对剂量。喷对时间，指严格按照说明书使用，一般建议每天用两次，两次用药间隔在12小时左右。喷对地方，指喷对位置，使用时头稍前倾，不要仰头，

将鼻喷头插入到已经清洁好的鼻孔中，向眼角外侧稍倾斜，用力喷出，到达黏膜丰富的鼻腔外侧壁位置，从而保证药物发挥最大作用。喷对剂量，指药物量要充足。使用鼻喷雾剂前，将药物充分摇匀，然后用力挤压，保证喷出的药物足量。部分患者会对鼻喷雾剂的气味不适应，出现头痛及鼻、喉部干燥、刺激等副作用，应立即停止使用并咨询医生。

过敏性鼻炎患者在日常生活中还要养成以下习惯：保护好鼻毛和鼻黏膜，避免用手挖鼻子、拔鼻毛；常用清水洗鼻腔，能够改善鼻黏膜的血液循环；保持良好的心理状态，加强体育锻炼，尽量规律作息，增强身体免疫力；换季的被褥衣物要先清洗晾晒再使用，防止尘螨等导致过敏反应加重。

来源：解放军报

“春气者，诸病在头”。有一种晕就容易在春天发生，一旦发作天旋地转，让人恶心想吐，甚至走不成路……这便是耳石症。

“从临床就诊人数来看，耳石症的发生在每年3月份前后会出现一个高峰。”首都医科大学宣武医院耳鼻喉头颈外科副主任医师丁秀勇告诉健康时报记者，春季是耳石症高发季节，这是因为冬天气户外活动不足，晒太阳的时间减少，导致每年3-5月份是体内维生素D值的最低的时候，维生素D缺乏会引起耳石症。

耳石症是因内耳中的“耳石”（碳酸钙结晶）脱落并误入半规管，刺激前庭神经引发眩晕。中医认为，春季阳气升发，肝气旺盛，若肝阳上亢或气血不畅，易扰动头面清窍，诱发眩晕。

“耳石症导致的头晕，可以从四个方面鉴别：一是良性，即有自限性，一周左右可自行缓解，但头晕恶心的过程很痛苦，外出有跌倒风险；二是阵发性，每次发作持续几秒或数十秒，很少超过1分钟；三是位置性，头一动就晕；四是眩晕，晕的感觉是天旋地转，严重的会伴有恶心呕吐、出汗、心慌、血压升高、无法行走等症状。”丁秀勇表示，大部分耳石症患者没有生命危险，最重要的是防止发作后摔倒引起的继发损伤。50岁以上的女性以及经常熬夜、维生素D缺乏、长期睡眠不足、偏头痛、长期卧床、头部外伤或耳部手术等人群是耳石症的易发人群。

丁秀勇建议，耳石症患者春季要增加户外日光下活动，如果每天户外活动不足30分钟，建议抽血检查是否有维生素D缺乏，并在医生指导下补充治疗；同时保证充足睡眠，避免熬夜和过度疲劳。

来源：健康时报

有一种晕容易在春天发生

## 明明喝了水，为什么还是渴？

如果我们在这段时间内没有喝足够的水，身体就会缺水，导致口渴。但有的时候，我们明明刚喝了水，却又觉得口渴，这可能是因为我们“喝得不对”。

### 身体告诉你是否缺水

国家卫生健康委发布的《中国公民健康素养——基本知识及技能释义（2024年版）》第31条指出，足量饮水是机体健康的基本保障。在温和气候条件下，低身体活动水平的成年男性每日饮水量为1700毫升，女性为1500毫升；从事高温或重体力劳动者，应适当增加饮水量。

水喝得不够，身体是否缺水，我们可以根据口渴、排尿次数和尿量、尿液颜色来判断。

口渴：当人感到口渴时，说明身体已经明显缺水。因此，我们应主动提前喝水，不要等口渴了再喝。

排尿次数和尿量：排尿次数和尿量与水摄入量密切相关。一般健康成年人每天排尿次数为4~6次，每天尿量为1000~2000毫升，每次尿量约为300毫升。排尿次数和尿量比平时减少提示我们水分摄入过少，身体可能处于缺水状态。

尿液颜色：健康成年人的正常尿液颜色是透明的淡黄色。当水分摄入过少时，尿液颜色会加深，并随缺水程度的增加而加深。

### 缺水需要补充电解质

电解质是指体液中以离子形态存在的物质，主要包括钠离子、钾离子、氯离子、钙离子、镁离子等。很多人都有这样的体验：在经历高温或者运动大量出汗后，



图片来源于网络

猛喝白开水或者可乐等饮料，并不解渴，甚至会越喝越渴。这是因为，大量出汗导致体内矿物质流失，在这种情况下，大量饮水反而造成体内电解质稀释，产生饥饿感甚至眩晕、乏力等症状，此时应当适当补充电解质。人在大量出汗的情况下最先要补充的矿物质是钠，淡水是最优选择。我们可以自制淡盐水。口服补液盐Ⅲ为低渗溶液，在小肠内吸收迅速，能及时有效地纠正电解质紊乱。参考口服补液盐Ⅲ中钠的含量，我们可以在1升水中添加3~6克盐，再加少量糖或蜂蜜调节口感，水温以30℃~40℃为宜，温热但不烫口。另外，茶水、100%果汁、蔬菜汁中均含有钾，只要在其中加入少量盐来补充，即可作为补充能量和电解质的饮品。

除了自制淡盐水外，我们还可以直接购买电解质水来补充电解质。目前市面上大部分电解质水实际上是含有电解质成分的饮料，选用时应注意以下两点：

1.关注电解质成分及含量，包括钠离子、钾离子等。有些电解质饮料中可能钾离子的含量较低甚至缺失，根据《运动饮料》（GB15266—2009）要求，运动饮料中钠离子含量应为50~1200mg/L，钾离子含量应为50~250mg/L。

2.可选购含糖的电解质水。一定量的糖可以让小肠更好地吸收水和电解质，但最好选择低糖电解质水。

### 盲目补充不可取

电解质水并不适合所有人，以下人群补充电解质水要慎重。

1.慢性肾功能衰竭、急性心力衰竭患者，应该在医生的评估和指导下，合理纠正电解质紊乱。

2.《中国高血压防治指南（2024年修订版）》建议所有高血压患者应采取各种措施限制钠盐摄入量，建议每天钠摄入量小于2克，因此不建议高血压患者日常饮用电解质水。

3.糖尿病患者需要注意糖的摄入量，这可能影响血糖水平。同时，《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》指出，糖尿病患者每天钠摄入量应限制在5克以内。因此，糖尿病患者即便不合并高血压也应尽量少喝电解质水。

在生活中，发生脱水应及时送医。电解质流失过多而未及时补充，身体可出现各种脱水症状，如呼吸急促、恶心、烦躁易怒、肌肉抽搐等，严重者出现幻觉、昏迷等。此时自制淡盐水和电解质饮料都无法满足身体需求，应尽快在医生指导下使用补液盐进行治疗，补液盐浓度配比严格，更适合人体肠道吸收，补充电解质效果更好。

木子

## 中药泡脚选对时段 提高养生效果

中药泡脚是中医养生的重要方式。天津市中医药研究院附属医院未病科医生李雪纯表示，适宜的足浴时间、足浴用药可以增强中药泡脚的养生效果。足浴时间上，健康人群首选睡前足浴，亚健康人群可根据子午流注选择对应经时段足浴，慢性病患者需在中医指导下制定个性化方案。足浴最佳水温维持在40摄氏度至42摄氏度，持续时间15分钟至20分钟为宜。足浴用药与体质调理结合效果更佳。

李雪纯说，晚上睡前足浴，可辅助阳气归元，也可促进血液循环，放松身心，改善睡眠质量。一些特定需求者可以早晨足浴，适用于阳虚怕冷、晨起疲乏者，可配合生姜、艾叶等温阳药材。亚健康人群结合

子午流注理论进行足浴可事半功倍。

肾经当令（17时至19时酉时），此时足浴适合补肾气，改善腰酸膝软、耳鸣等肾虚症状。足浴配伍加盐或杜仲、枸杞，增强温补肾阳之效。膀胱经当令（15时至17时申时），此时足浴可促进代谢废物排出，缓解水肿、风湿疼痛。足浴配伍加羌活、独活、茯苓、祛湿利水，可增强祛湿功效，适合水肿、代谢差人群。三焦经当令（21时至23时亥时），此时足浴可调节内分泌，缓解更年期症状或情绪压力。足浴配伍加玫瑰花、合欢皮、夜交藤等，疏肝解郁。心包经当令（19时至21时戌时），此时足浴可缓解心慌、胸闷等心血管亚健康问题。足浴配伍加丹参、酸枣仁，养心安神。

李雪纯还提醒慢性病患者要在医生指导下足浴养生。高血压患者要避免晚间高温长时间足浴，建议在16时左右，水温40摄氏度以下，搭配钩藤、夏枯草。糖尿病足患者要严格控制在37摄氏度，时间小于10分钟，可加黄芪，当促进微循环；静脉曲张患者可采用38摄氏度和28摄氏度冷热交替浴，配合桂枝、川芎改善血管弹性。

另外，还有一些方法能增加足浴效果。药液制备方面，药材煮沸后文火煎15分钟，有效成分析出率比直接热水泡提



图片来源于网络

高40%。足浴水位控制以浸没三阴交穴（内踝上3寸）为宜，可同步刺激肝脾肾三条经络。足浴后按压涌泉穴3分钟，补肾效果提升30%。

来源：天津日报

## 你家娃的乳品KPI达标没？

奶和奶制品是公认的健康食品，它们富含钙和优质蛋白质，营养价值很高。有些家长觉得告别幼儿期，孩子可以和大人一样吃饭，就没必要再喝奶了。其实不然，乳制品对孩子成长的各个阶段都有着重要的作用。

那么，儿童每天要摄入多少乳制品？市面上琳琅满目的奶制品要怎么挑选，又该如何让孩子养成足量喝奶的习惯？北京市疾控中心营养与食品卫生所的高级工程师赵海燕就来跟家长们聊聊孩子每日乳品KPI如何达标。

### 让孩子多喝奶的三大理由

奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，有利于儿童骨骼健康和牙齿健康，促进体格生长发育。赵海燕帮大家盘点了乳制品的营养价值：

富含优质蛋白质。牛奶中蛋白质含量平均为3%，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

奶类的钙含量和生

物利用率相对较高，容易被人体吸收，是钙的良好食物来源。

乳糖有益健康。奶类中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收，并且可以促进肠内乳酸菌的繁殖，改善人体肠道健康。

### 乳饮料不是奶要少喝

常见奶有牛奶、羊奶、马奶等，其中以牛奶的消费量最大。市场上常见的奶及奶制品有鲜奶、酸奶、奶粉、奶酪等。

鲜奶包括牛奶、羊奶等，最大限度地保持了奶的营养价值。鲜奶经加工后可制成各种奶制品，市场上常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪和炼乳等；酸奶是鲜奶发酵形成的，更容易消化吸收。酸奶的营养与鲜奶相当，但需要冷藏保存而且保质期较短；奶粉则是鲜奶干燥后制成的，个别营养素略有损失。奶粉的优点是便于储存，食用方便。

与液态奶相比，酸奶、奶酪、奶粉有不同风味，又有不同蛋白质浓度，可以多样化饮食，丰富饮食多样性。

市面上的乳饮料、奶茶都不属于奶制品。赵海燕提醒家长注意，学会区分乳饮料和奶，少给孩子喝乳饮料。

看产品类型。如果食品包装上有“饮料”或“饮品”等字样，则为乳饮料。

看产品配料表。食品的原料排位越靠前，含量越高。如果配料表的第一种成分是水，并且配料中的糖和食品添加剂比较多，则为乳饮料。

看营养成分表。每100毫升牛奶的蛋白质含量通常在3克左右，而每100毫升乳饮料的蛋白质含量在1克左右。

### 每天喝奶不少于300毫升

《中国学龄儿童膳食指南》建议，同学们每天要摄入奶及奶制品300毫升（克）以上，可选择多种奶制品。

赵海燕解释说，孩子每天要达到相当于300毫升液态奶，通过各种乳类互换来实现并不难。例如，饮用一杯牛奶或者酸奶（200至250毫升），也可食用2至3片17克左右的奶酪。此外，还可以选择30克高钙奶粉冲调饮用。建议家长们在选择

### 量身定制孩子的奶品方案

市面上的奶制品品牌不一、口味各异，其中的营养成分也有细微差异，家长需要根据孩子的体质、营养需求正确选择奶及奶制品。

优选纯牛奶。选择牛奶时，要优先选择纯牛奶，认准外包装上的“鲜牛奶”或“巴氏杀菌奶”等字样，认真阅读牛奶的生产日期和保质期，选择较为新鲜的牛奶。

怕胖可选脱脂奶。超重和肥胖儿童应注意选择饮用脱脂奶和低脂奶。

乳糖不耐受的选择。如果喝完鲜奶感觉肚子不舒服，出现腹痛、腹泻或者腹胀，可能是乳糖不耐受的表现。要注意不要空腹喝奶，可以在饭后2小时内喝，或边喝奶边吃馒头、面包，尝试从喝少量奶开始，逐渐增加。或直接选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品代替鲜奶。

来源：北京青年报

## 安神助眠 睡前可喝杯热牛奶

失眠是指难以入睡、睡眠质量差或早醒等睡眠问题，可能由多种因素引起，包括心理、生理、环境等。为了有效预防和护理失眠，我们需要从多个方面入手，采取综合性的措施。

### 如何预防失眠？

#### 建立良好的生活习惯

规律作息：保持每天固定的起床和就寝时间，让身体形成生物钟，这是预防失眠的基础。即使周末或节假日，也应尽量保持作息规律，避免打乱生物钟。

适当运动：白天保持一定的运动量，如散步、慢跑、游泳等，可以消耗身体能量，晚上更容易感到疲倦，从而更容易入睡。但注意避免睡前进行剧烈运动，以免兴奋神经。

#### 调整饮食

晚餐清淡：晚餐应尽量避免油腻、辛辣、过饱，以及饮用含咖啡因或酒精的饮料。这些食物和饮料容易刺激神经，影响睡眠。

安神助眠：睡前可以喝一杯热牛奶或小米粥，这些食物有助于安神助眠。

#### 改善睡眠环境

安静舒适：确保卧室安静、舒适，使用遮光窗帘、耳塞等工具减少噪声和光线干扰。

适宜温湿度：保持卧室适宜的温度和湿度，有助于提升睡眠质量。

#### 心理调适

积极心态：保持积极乐观的心态，避免过度焦虑、抑郁等负面情绪。可以通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式放松身心，缓解压力。

心理咨询：如长期受到失眠困扰，应及时寻求心理咨询师的帮助，进行心理疏导和治疗。

### 如何护理失眠？

养成良好的睡眠习惯 睡前避免从事紧张和兴奋的活动，如看恐怖电影、玩游戏等。可以听一些轻柔的音乐或进行放松练习，帮助身心放松。养成定时就寝的习惯，尽量在每天固定的时间上床睡觉。

营造舒适的睡眠环境 确保床铺舒适、柔软，有助于提升睡眠质量。使用柔和的灯光和色调，避免强烈的光线刺激。

饮食与营养 注意饮食均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，有助于改善睡眠质量。避免睡前摄入过多食物，尤其是油腻、辛辣、刺激性的食物。

心理支持与放松 给予患者足够的心理支持和关爱，帮助其建立战胜失眠的信心。鼓励患者采用放松技巧缓解压力和焦虑，如深呼吸、温水浸泡、冥想等。

避免药物依赖 尽量避免长期使用安眠药物来解决失眠。如必须使用药物，应在医生的指导下进行，并严格控制剂量和疗程。

另外，我们也应认识到失眠的复杂性和多样性，对于长期受到失眠困扰的患者，应及时就医并寻求专业医生的帮助和指导。

来源：大河健康报

## 沙棘雪梨苹果汤



图片来源于网络

材料：干沙棘果10g、苹果2个、雪梨3个、芒果核5g、大枣2枚（3-4人量）。

烹制方法：沙棘果、芒果核、苹果、雪梨洗净去皮切块。锅内加水1500ml，加入水果、芒果核、大枣，武火煮沸后改文火煮约30分钟，加入沙棘煮5-10分钟即可，视个人口味加或不加蜂蜜，喝水吃渣。

汤水点评：沙棘是一种野生果子，近年作为一种养生食材出现在大众面前，实际上它也是一种药材，出现在一些中成药里。一些药物成分研究指出，它所含的沙棘黄酮、槲皮素等多酚类较丰富，具有抗氧化作用；所含的沙棘油能调节胃肠道消化功能，能促进胃黏膜修复，对治疗消化不良的效用不错，还能止咳化痰。配合同样具有消食作用的芒果核，加强了消食效果。如肉食进食过多，此汤选择了苹果、雪梨来清肠胃，沙棘酸味强，也可以水果本身的甜味来中和。

来源：广州日报

美味宝典