

过敏季又来了 自救指南请收好

一到春天或秋天,你是不是总打喷嚏、流鼻涕,眼睛痒得像进了沙子?别以为这只是“小毛病”,过敏严重起来能让人喘不上气,甚至晕倒送急诊!快收好这份自救指南,别让过敏太“嚣张”!



资料图片

不是矫情 真能要命

护目镜、口罩、面罩“全副武装”，也挡不住一把鼻涕一把泪，“过敏星人”的痛苦懂得都懂。过敏真的不是矫情，如果不重视，甚至还能引发致命危机！这些症状要警惕：

鼻子“罢工” 连环喷嚏、鼻涕像关不住的水龙头、鼻塞到只能用嘴呼吸。

眼睛遭殃 红肿发痒，眼泪汪汪，戴隐形眼镜的朋友直接崩溃。

皮肤“造反” 起一片片荨麻疹，俗称“风疙瘩”。嘴唇肿成香肠嘴，眼皮肿到睁不开。

喉咙肿到窒息 这也是过敏中最危险的情况，全身冒冷汗，眼前发黑——这可能是过敏性休克，马上打120！

过敏不是病 是一群“捣蛋鬼”

过敏不是一种病，而是一群“捣蛋鬼”，“作案”手法可以分为四类。

闪电侠型（速发型） 比如花粉过敏，几分钟内让你鼻涕眼泪齐飞。

自家人打自家人型 比如吃药过敏，身体误伤自己的红细胞（严重时会

贫血）。

慢性发炎型 比如类风湿关节炎，免疫系统长期“误判”引发炎症。

延迟反应型 戴个金属耳环，过两天耳朵又红又肿，才知道自己对镍过敏。

揪出“元凶” 掐断源头

空气里的“隐形杀手” 比如花粉、尘螨、宠物毛。解决这类困扰，你可以在花粉季出门戴N95口罩+护目镜，回家立刻换衣服、洗鼻子；家里湿度控制在50%以下，空调滤网每月洗一次；每周用55℃以上的热水洗床单；买个除螨仪，沙发地毯别偷懒！

吃进嘴的“潜伏者” 比如牛奶、坚果、海鲜等。要想避雷，去超市买零食时先翻看包装袋背面，看到“可能含花生”直接绕道；下馆子第一句话：“老板，

我对虾过敏，一滴酱油都不能沾。”

针头or虫子的“偷袭” 比如，青霉素、蜜蜂叮咬等。保命操作是：打针前一定告诉医生“我对XX药过敏”；郊游别喷香水，穿长裤长袖，包里备好抗过敏药。

摸到就中招的“刺客” 比如化妆品、洗洁精等。对付这一类过敏的自救秘诀是：新面霜先涂耳后，等48小时没反应再上脸；刷碗戴手套，别嫌麻烦。洗洁精可比你想得更“毒”。

过敏原检测 哪种适合你？

皮肤点刺 胳膊上滴点过敏原，扎个小针，20分钟看结果。该方法适合检测花粉、食物过敏。

抽血查抗体 怕扎针或正在吃抗过

敏药的人选这个，但价格小贵。

贴斑试验 后背贴胶布，等两天看哪里红肿，该方法专攻金属、化妆品过敏。

过敏急救包 关键时刻能救命

有过敏症状患者尽量备好救护“三件套”，防患于未然。

肾上腺素笔 过敏性休克时大腿外侧扎一针，立马打120。

抗组胺药 比如氯雷他定，轻度瘙痒、打喷嚏时应急。

哮喘吸入器 喘不上气时吸两口，争

取送医时间。

与此同时，长期调理很重要。医生开的鼻喷激素（如布地奈德）别嫌麻烦，每天坚持用。也可考虑脱敏治疗，每周打小剂量过敏原针，坚持3年至5年，可能彻底“脱敏”。注意，文中提到的急救药物需医生指导使用，别自己乱买。

吃对东西 过敏少一半

多吃这些 维生素C“大户”，比如橙子、猕猴桃、西兰花（帮身体消炎）等果蔬。富含Omega-3的食物，比如三文鱼、核桃（降低过敏反应）。

小心这些 花粉过敏的人，慎吃苹果、胡萝卜（可能交叉过敏，嘴巴发麻）。此外，火锅、烧烤、冰淇淋，忍忍吧！辛辣油腻会让过敏更“猖狂”。

生活小妙招 让过敏“无处下手”

回家“四部曲” 换衣服→洗手→洗鼻子→擦脸，这样做可以把花粉关在门外。

选对出门时间 早晨5点至上午10点花粉最多，傍晚风大也别出门凑热闹。

减压大法 过敏老不好意思焦虑，试

试睡前冥想或撸猫，不过先确认对猫毛不过敏。

此外，特殊人群特别注意，娃过敏，牛奶鸡蛋别硬喂，找医生做食物测试，慢慢尝试；孕妈过敏，鼻喷激素相对安全，口服药一定要问医生。据《北京青年报》

适当增加户外运动 缓解“春困”

多吃芽菜

随着天气转暖，不少人变得特别容易困倦，懒洋洋的只想睡觉，这便是大家俗称的“春困”。

那么，“春困”究竟为何产生，又该如何有效缓解呢？据医生介绍，随着气温回升，人体血管开始舒张，导致内脏及大脑的供血量减少。加之春季雨水逐渐增多，湿邪困重，人们便容易出现疲乏无力、少动懒言等症状。

为了缓解“春困”，医生建议春季可以多吃一些芽菜，如香椿芽、豆芽菜，以及薏米、赤小豆、芡实等具有祛湿升阳功效的食物。同时，还可以在食物中加入枸杞和黄芪。枸杞性味甘平，具有滋阴疏肝明目的作用；而黄芪则有补阳的功效，适合春夏养阳。但需注意，若存在口

角炎、口舌生疮等症状，则不建议食用黄芪。

按摩头部

除了饮食调整，按摩头部以促进大脑供血供氧，以及适当增加户外运动、晒太阳，也都能有效缓解“春困”。医生提醒，春季户外运动时，应做到微微出

汗，避免运动到大汗淋漓，以免毛孔扩张，寒邪袭表，反而对身体不利，甚至导致体内阳气丢失。

综上所述，“春困”虽是一种常见的季节现象，但通过合理的饮食调整和适量的运动，我们完全可以有效应对，保持精力充沛，迎接每一个充满活力的春日。

据《今晚报》