

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。

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

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!

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” 挑断源头

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”。

适当增加户外运动 缓解“春困”

多吃芽菜

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,以免毛孔扩开,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》

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。