

秋风起 花粉飞 谨防鼻炎闹

告别暑热,迎来了秋高气爽的金秋时节。然而,对于不少群众来说,秋天却意味着另一个烦恼的开始——过敏性鼻炎。鼻痒、鼻塞、狂打喷嚏、鼻涕流个不停,有的人还伴有眼睛痒、喉咙痒等症状,这些可能都是花粉这一“元凶”在作祟。

今天,北京市疾病预防控制中心环境卫生所的专家就来跟大家分享秋季花粉“防御指南”。

看天出行

根据北京市气象服务中心最新花粉监测预报,入秋后,菊科蒿属、藜科、桑科等植物进入盛花期,花粉随风飘散,成为过敏人群的“隐形困扰”。

花粉过敏者可以关注“花粉监测预报”公众号或“花粉健康宝”小程序,及时获取最新的花粉监测预报信息及过敏风险等级提示。花粉浓度高峰时段通常在每天10时至17时,这期间尽量减少户外活动,尽可能减少花粉的吸入量。

减少暴露

避免直接接触过敏原,是减少过敏的有效方法。如果需要外出,建议佩戴口罩、防护镜,穿长袖衣物,避免裸露皮肤与花粉的直接接触。避免前往植物密集区域。还有一个细节要注意,回到家中要及时更换衣物并洗手、洗脸,若接触了较多过敏原,回家后可用生理盐



需警惕

新华社发 王鹏 作

水清洗鼻腔,减少花粉残留。此外,花粉浓度高峰时段减少开窗频次。用湿拖把、湿抹布等清洁室内,避免花粉飞扬;尽量不要在室外晾晒床单、衣物等,避免沾染花粉。雨后空气清新,花粉浓度降低,是户外活动的好时机。

提高免疫力

自身的免疫力就是抵抗花粉过敏最好的“金钟罩”。日常要保证良好睡眠,因为熬夜易造成免疫功能障碍,导致过敏症状频发;饮食宜营养均衡,多吃绿色的、新鲜的食物,适量饮水。

适量运动可以提高机体免疫力,但

最好选择清晨或雨后室外花粉浓度较低的时间段进行锻炼。此外,保持良好心情也很重要。

及时就医

专家建议花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者,应注意适当增减衣物,避免着凉感冒,防止加重过敏症状。

同时,出现花粉过敏症状或感到不适时,不要自行把过敏当做普通感冒治疗,更要警惕“三无”偏方,应及时前往正规的医院、药房,在专业医师、药师的指导下科学、持续、规范用药。

据《北京青年报》

多喝水能防秋燥吗？专家详解

9月8日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气(白露)与健康有关情况,并回答记者提问。

会上,有记者提问,白露时节不少人有口干、咽干的困扰,这与“秋燥”有关系吗?另外,很多人认为多喝水就能防秋燥,这种说法是否正确?

中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示,白露的时候北方空气湿度下降,昼夜温差增大,这时候人体容易受到干燥气候的影响,也就是中医说的“燥邪”侵袭,容易出现口干、咽干、皮肤干的症状,这与“秋燥”有关且关系密切。

杨涛说,“多喝水就能够防秋燥”这种说法不完全对,燥邪伤人的核心是津液不足,这个“津液”是指机体一切正常水液的总称,它不仅是水,还包括气血运化生成的其他维持生命活动的液态

物质,比如唾液、胃液、关节液等。

一方面,喝水是防秋燥的基础,水是津液的主要来源,及时补水能直接缓解津液不足的问题。正确的补水方式是“少量多次喝温水”。“少量”就是一次不超过200ml;“多次”是间隔1个到2个小时,但是也不能盲目地固定间隔,一般来说要考虑运动量、气候还有疾病状态等等,心肾功能不全的患者要遵医嘱控制饮水量。另外,温水是指35℃到40℃的水。

另一方面,中医防治秋燥遵循“滋阴润肺、生津止燥”的原则,分“饮食和中医调理”两方面。在饮食方面,推荐使用滋阴、润肺、生津的食材,比如梨或白萝卜煮水,同时可以少量加一点冰糖或山楂调节口感,也可以考虑蒸梨,把梨去核之后放入香油和少量的糖来蒸熟,糖尿病患者建议慎重应用。

在中医调理方面,杨涛推荐两个穴位,每天按摩1分钟到2分钟,以局部酸胀为度。

第一个穴位是中府穴,中府穴在胸部前正中线旁开6寸,第一肋间,这个简易的取法是在锁骨外缘的下面有一个三角窝,在窝的中央向下直下摸到第一个骨头就是第一肋骨,第一肋骨的下缘就是这个穴位,这个穴位是肺经的重要腧穴,可以疏通肺经,按揉它可以缓解咽干、咳嗽。

第二个穴位是照海穴,照海穴在足内踝尖直下1寸,足内踝尖大家可以很容易找到,下1寸,这个1寸的找法是拇指的第一指指关节的宽度记为每个人的1寸,在内踝尖下1寸找个小凹陷,揉着有酸胀的感觉即是穴位,这个穴位可以润燥生津滋阴,可以治疗口干、咽干。

据人民网

秋季养肺正当时

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,

以少量频饮为佳。饮食宜养阴滋润为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合以熬粥、煮水饮效果更佳;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。

辛辣食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥烫汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

据《人民日报》

“冻结”关键分子 可阻止脑癌细胞扩散

英国剑桥大学研究团队发现,“冻结”大脑中的关键分子——透明质酸,可有效阻止脑癌细胞扩散。这一成果有望为脑癌治疗提供新方向,相关研究论文发表于最新一期《皇家学会开放科学》杂志。

透明质酸是一种糖状聚合物,构成了大脑中大部分支持结构。团队发现,癌细胞正是借助这种分子的柔韧性,才能附着于其他癌细胞表面的受体,进而触发扩散机制。若将透明质酸“冻结”在原位、限制其灵活性,便可使癌细胞停止移动、无法侵入周围组织,实现“重新编程”。

脑癌治疗一直面临严峻挑战,即便手术切除肿瘤,残留的癌细胞仍可能在数月内再生。现有药物难以穿透血脑屏障,放疗也只能延缓而不能阻止复发。

借助核磁共振光谱技术,团队观察到透明质酸分子会扭曲成特定形态,与癌细胞表面的CD44受体紧密结合,从而驱动扩散。一旦让透明质酸分子交联并“冻结”,扩散信号即被关闭。即使透明质酸浓度较低,该机制依然有效,这说明癌细胞并非被物理禁锢,而是被诱导进入休眠状态。

这一发现也解释了为何胶质母细胞瘤常在手术部位复发,因为术后水肿可稀释透明质酸,增强其柔韧性,反而促进癌细胞侵袭。而将其“冻结”,则可有效预防复发。

据《科技日报》

只有老年人 会得阿尔茨海默病？ 专家：这是个常见误区

很多人都觉得阿尔茨海默病只有老年人才会发病,这其实并不准确。首都医科大学宣武医院主任医师唐毅9月8日在北京指出,“阿尔茨海默病是只有老年人才会得的病”,这种说法是一个很常见的误区。虽然大多数阿尔茨海默病患者都是65岁以上发病,但是也有一部分患者是在五六十岁甚至更年轻的时候发病,即早发型阿尔茨海默病。

唐毅说,中青年人如果偶尔忘事,不必过度紧张,这种情况大多数是压力大、睡眠不足等原因造成的。“在忘事发生比较频繁,明显影响到工作和生活的时候,我们才需要到医院就诊”。

谈及如何有效降低阿尔茨海默病的发病风险,唐毅介绍,从年轻时就要开始养成良好的生活习惯,包括坚持运动、规律睡眠、均衡饮食、控制体重、戒烟限酒等;同时要保持活跃的社交,培养长期的兴趣爱好,比如阅读、绘画等;还要保护好听力和视力。

“这些方法看起来非常日常,但是只要我们长期坚持,就可以有效地延缓大脑衰老,能够切实降低阿尔茨海默病的发病风险。”唐毅说。

据中国新闻网