

如何淡定度过“敏感”之秋

引发打喷嚏；作用于眼睛则造成结膜充血、流泪发痒。这就是为什么过敏发作时，鼻子、眼睛、皮肤会同时出现症状。

严重情况下，花粉颗粒还可能进入下呼吸道，引发支气管平滑肌收缩，导致哮喘发作，出现胸闷、气短、咳嗽等症状。研究发现，长期反复的过敏反应会损伤呼吸道黏膜，使气道敏感性增加，从过敏性鼻炎发展为哮喘的风险高达30%。

值得注意的是，过敏体质具有遗传倾向。如果父母中有一人过敏，孩子过敏的概率约为30%；若父母均有过敏史，孩子患病概率可升至50%。但遗传并非唯一因素，环境污染、生活方式改变等也会影响过敏的发生。

治疗策略应从缓解症状到长期控制

面对花粉过敏，科学治疗需要分层应对，既要快速缓解急性期症状，也要通过长期管理降低复发频率。目前临床常用的治疗方法包括药物治疗、免疫治疗和应急处理。

抗组胺药是应对花粉过敏的“一线武器”，能有效阻断组胺的作用。新一代抗组胺药（如氯雷他定、西替利嗪）相比传统药物，嗜睡副作用明显减少，一天只需服用一次就能持续控制症状。需要提醒的是，这类药物应在过敏症状出现前1~2周开始服用，能更有效地预防发作。

鼻用糖皮质激素喷剂是治疗过敏性鼻炎的“主力军”。它能直接作用于鼻腔黏膜，减轻炎症反应，缓解鼻塞、流涕等症状。使用时需注意正确方法：头部稍前倾，将喷头对准鼻腔外侧壁（避免直接喷向鼻中隔），每天1~2次，坚持使用2周以上才能发挥最佳效果。

很多人担心激素的副作用，其实鼻用激素剂量仅为口服制剂的1/100，只要规范使用，安全性较高。

对于合并哮喘的患者，还需要使用支气管扩张剂和吸入性糖皮质激素联合制剂。在花粉浓度高峰期，提前使用这些药物能有效预防哮喘发作。需要注意，当出现严重哮喘症状时，应立即使用急救吸入器，并及时就医。

免疫治疗堪称过敏治疗的“治本之法”，通过逐渐增加患者对花粉的接触剂量，让免疫系统脱敏。这种疗法通常需要3~5年，分为皮下注射和舌下含服两种方式。研究显示，完成规范免疫治疗后，80%的患者症状可明显改善，甚至达到长期缓解。但免疫治疗并非人人适合，需要在医生指导下，通过过敏原检测确认致敏原后才能进行。

中医中药在花粉过敏治疗中也有独特优势。苍耳子、辛夷等中药具有通窍抗过敏的作用，可在中医师指导下配伍使用。针灸、穴位贴敷等疗法能调节免疫功能，对减轻症状有一定帮助。但中医治疗需辨证施治，不可盲目使用偏方。

在生活中也要做好防护

药物治疗固然重要，但若能在生活中做好防护，就能大幅减少过敏发作的频率和严重程度。针对秋季花粉的特性，可以从以下几个方面调整生活习惯：

花粉浓度监测是防护的第一步。每天通过气象App或当地疾控中心发布的花粉浓度预报，了解当天下花粉数量。通常雨后花粉浓度会暂时降低，是过敏人群户外活动的最佳时机。

外出时的“装备”也很关键。除了佩戴口罩、护目镜等，尽量穿长袖衣物，避免皮肤直接暴露。

室内环境管理同样重要。花粉季应关闭门窗，使用空气净化器（选择HEPA滤网）过滤空气中的花粉颗粒。空调滤网需每周清洗一次，防止花粉残留。避免在室内摆放可能产生花粉的植物，如菊花、秋海棠等。

日常清洁习惯需要调整。每周用吸尘器清洁地面2~3次，避免用扫帚扫地（会扬起花粉）。被褥、窗帘应每周用60℃以上热水清洗，杀死可能附着的花粉。

饮食调理对缓解过敏也有帮助。研究发现，富含维生素C的食物（如橙子、猕猴桃）能减轻炎症反应；Omega-3脂肪酸（如深海鱼、核桃）可调节免疫功能；而辛辣食物、酒精可能加重过敏症状，应尽量避免食用。

（光明日报）



新知台

金秋时节哪些人适合吃蟹

金秋品蟹虽美味，但是螃蟹却属于性寒之物，并非人人都适合食用！哪些人适合吃？哪些人少吃？可以了解一下。（人民网）

金秋吃蟹

从中医体质看：哪些人适合吃

· 中医说 ·

螃蟹性寒、味咸，归肝、胃经，核心功效是清热滋阴、活血散瘀，因此食用需结合体质“对号入座”。

热性体质人群

表现为易上火（如口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结、小便赤），脸上易长痘，舌红苔黄。体内热邪偏盛的人群，恰可借大闸蟹的寒性中和内热。适量食用不仅能解馋，更能辅助缓解热性症状，实现“以食清热”的效果。

瘀血体质人群

表现为身体局部有瘀斑，痛经（经血有血块），跌打损伤后有肿痛等。螃蟹具有一定的“活血散瘀”功效，可辅助改善瘀血阻滞问题，但需注意“少量”原则，避免大量食用性寒食物伤脾。



金秋吃蟹

哪几类人要少吃并控制吃蟹

1 过敏体质者

螃蟹属于“发物”，易诱发过敏反应，如皮肤瘙痒、红疹、荨麻疹，严重时可能出现呼吸困难、腹痛呕吐。曾对海鲜、螃蟹过敏的人群，需绝对禁食。

2 痛风及高尿酸血症患者

螃蟹属于高嘌呤食物，食用后会显著升高尿酸水平，极易诱发痛风急性发作（关节红、肿、热、痛）。在痛风发作期应绝对禁止；缓解期也需严格限制摄入量、谨遵医嘱。

3 慢性肾病患者

螃蟹蛋白质和胆固醇含量高，两类成分均需通过肾脏代谢，会加重肾脏代谢负担，需严格控制摄入量（减轻肾脏负担）或遵医嘱。

金秋吃蟹

哪几类人要少吃并控制吃蟹

4 孕妇

虽然“孕妇吃螃蟹会导致流产”的说法无科学依据，但食用螃蟹也需适量，更别吃生腌蟹、醉蟹（可能携带大量寄生虫），避免感染寄生虫，危害孕妇和胎儿健康。

5 高胆固醇、心血管疾病患者

蟹黄和蟹膏胆固醇含量极高，过量食用会增加血脂异常和心血管负担，增加动脉粥样硬化、冠心病等疾病风险。蟹肉蛋白质含量高，蟹黄和蟹膏胆固醇含量高，因此，这类人群可以适量食用蟹肉，但应少吃蟹黄蟹膏。

6 发热、感冒、腹泻的人

过量食用易对胃造成刺激，可引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状，不利于病情恢复。

健康生活

对不少人来说，秋天意味着鼻塞、流涕、打喷嚏的“苦难季”。数据显示，我国每10个人里，就有1~2人中招花粉过敏。

这篇“防过敏服务指南”，从了解免疫系统到如何科学防治，带你用知识武装自己，淡定度过这个“敏感”的秋天。

免疫系统为何“草木皆兵”

花粉过敏看似是鼻子和眼睛的问题，实则是免疫系统的“防卫过当”。要理解这个过程，我们可以把身体比作一座城堡，免疫系统是守城的军队，而花粉则是误入城堡的无害游客。

当花粉第一次进入鼻腔时，免疫系统会将其标记为“可疑入侵者”，并启动防御机制，产生专门对抗花粉的抗体（主要是IgE）。这些抗体就像警报器，会附着在肥大细胞表面，时刻监视花粉的动向。这个阶段人体通常没有明显症状，医学上称为“致敏期”。

当花粉再次入侵时，就会触发剧烈的免疫反应：IgE抗体识别出花粉后，会命令肥大细胞释放大量化学物质，其中最主要的就是组胺。组胺就像信号弹，会让血管扩张、黏膜水肿，导致鼻子发痒、流鼻涕；刺激鼻腔神经

和活动。严重的下肢血栓则可能导致下肢溃疡、坏疽，甚至需要截肢。而肺栓塞更是一种极其危险的并发症，一旦发生，可能会迅速导致呼吸困难、胸痛等症状，甚至危及生命。因此，预防下肢血栓的形成至关重要。

踝泵运动的原理

1.促进血液循环
踝泵运动通过踝关节的屈伸与环绕动作，带动小腿腓肠肌、比目鱼肌产生规律收缩与舒张。肌肉收缩时如同“液压泵”，挤压静脉血管以提升压力，推动血液从脚踝、脚掌向心脏方向回流；肌肉舒张时，血管压力随之下降，血液则从动脉重新充盈下肢。这种“收缩-舒张”的循环模式，恰似为下肢血管配备了“天然助推器”，能有效加快血流速度，减少血液在静脉内的停留与淤积，从根本上降低血栓形成的风险。

2.激活抗凝机制
除促进循环外，踝泵运动还能激活身体自身的抗凝机制，形成双重防护。运动过程中，肌肉的反复活动会刺激身体分泌前列环素、组织型纤溶酶原激活物等抗凝物质；前列环素可抑制血小板聚集，避免形成血栓“雏形”；组织型纤溶酶原激活物则能溶解已初步形成的微小血栓。同时，规律的肌肉收缩与

血液流动，会对血管内皮细胞产生温和“按摩”作用，增强其功能稳定性，让血管内壁保持光滑，减少血小板黏附和凝血因子激活，进一步加固身体的“抗凝防线”。

踝泵运动的方法

1.屈伸动作
患者平躺在床上或坐在椅子上，双腿伸直放松。然后缓慢地勾起脚尖，尽量使脚尖朝向自己，至最大幅度时保持几秒钟，再缓慢地放下脚尖，使脚尖向下伸展，同样至最大幅度时保持几秒钟。如此反复进行，每次做适量次数，每天可以进行若干组。屈伸动作主要锻炼小腿前侧和后侧的肌肉，促进血液在小腿血管内的流动。

2.环绕动作
在完成屈伸动作后，可以接着进行环绕动作。患者以踝关节为中心，缓慢地转动脚踝，顺时针和逆时针方向各转动几圈。环绕动作可以全面活动踝关节周围的肌肉和关节，进一步促进下肢血液循环。环绕动作可以与屈伸动作交替进行，增加运动的效果。

适合人群和注意事项

1.适合人群
踝泵运动适合很多人群，尤其是那些长时间卧床、久坐不动的人，如手术后患者、老人

年人、孕妇等。这些人群由于活动量减少，下肢血液循环相对缓慢，容易形成血栓。通过进行踝泵运动，可以有效地预防下肢血栓的发生。此外，有下肢静脉曲张、糖尿病等疾病的患者，也可以通过踝泵运动改善下肢血液循环，缓解症状。

2.注意事项

虽然踝泵运动是一种简单有效的运动，但在进行时也需要注意一些事项。首先，运动要循序渐进，不要一开始就过度用力或运动时间过长，以免造成肌肉拉伤。其次，如果在运动过程中出现疼痛、肿胀等不适症状，应立即停止运动，并及时告知医生。另外，对于一些有严重下肢关节疾病或损伤的患者，在进行踝泵运动前，最好先咨询医生的意见，根据自身情况调整运动方式和强度。

踝泵运动虽然看似简单，但它对于预防下肢血栓有着不可忽视的作用。作为一名康复医学科副主任护师，我深知下肢血栓的危害以及预防的重要性。通过向患者介绍和指导踝泵运动，我希望能够帮助更多的人增强下肢血液循环，降低下肢血栓的发生风险。所以，当护士让你动脚踝时，不要觉得麻烦，积极配合进行踝泵运动，为自己的健康筑起一道坚固的“防火墙”。（芜湖市第一人民医院 杨桂荣）

揭秘“踝泵运动”：超管用的下肢血栓“防火墙”

在医院病房里，你可能常常会听到护士提醒患者活动脚踝。这看似简单的动作，背后却有着重要的意义。踝泵运动，这个不起眼的运动，实际上是预防下肢血栓的一道强大“防火墙”。接下来，让我们一起深入了解一下踝泵运动。

认识下肢血栓

1.什么是下肢血栓
下肢血栓是指在下肢血管内形成的血凝块。正常情况下，血液在血管中顺畅流动，但当某些因素影响血液的正常流动或凝血机制时，就可能形成血栓。下肢血栓就像一颗“定时炸弹”，可能会阻塞血管，影响下肢的血液供应，导致下肢肿胀、疼痛等症状。如果血栓脱落，随着血液循环流动到肺部，还可能引发肺栓塞，严重威胁生命健康。

2.下肢血栓的危害

下肢血栓不仅会给患者带来身体上的痛苦，还会对日常生活造成很大影响。轻度的下肢血栓可能导致下肢沉重、乏力，影响行走和活动。严重的下肢血栓则可能导致下肢溃疡、坏疽，甚至需要截肢。而肺栓塞更是一种极其危险的并发症，一旦发生，可能会迅速导致呼吸困难、胸痛等症状，甚至危及生命。因此，预防下肢血栓的形成至关重要。

2.促进血液循环
踝泵运动通过踝关节的屈伸与环绕动作，带动小腿腓肠肌、比目鱼肌产生规律收缩与舒张。肌肉收缩时如同“液压泵”，挤压静脉血管以提升压力，推动血液从脚踝、脚掌向心脏方向回流；肌肉舒张时，血管压力随之下降，血液则从动脉重新充盈下肢。这种“收缩-舒张”的循环模式，恰似为下肢血管配备了“天然助推器”，能有效加快血流速度，减少血液在静脉内的停留与淤积，从根本上降低血栓形成的风险。

3.激活抗凝机制
除促进循环外，踝泵运动还能激活身体自身的抗凝机制，形成双重防护。运动过程中，肌肉的反复活动会刺激身体分泌前列环素、组织型纤溶酶原激活物等抗凝物质；前列环素可抑制血小板聚集，避免形成血栓“雏形”；组织型纤溶酶原激活物则能溶解已初步形成的微小血栓。同时，规律的肌肉收缩与

血液流动，会对血管内皮细胞产生温和“按摩”作用，增强其功能稳定性，让血管内壁保持光滑，减少血小板黏附和凝血因子激活，进一步加固身体的“抗凝防线”。

踝泵运动的方法

1.屈伸动作
患者平躺在床上或坐在椅子上，双腿伸直放松。然后缓慢地勾起脚尖，尽量使脚尖朝向自己，至最大幅度时保持几秒钟，再缓慢地放下脚尖，使脚尖向下伸展，同样至最大幅度时保持几秒钟。如此反复进行，每次做适量次数，每天可以进行若干组。屈伸动作主要锻炼小腿前侧和后侧的肌肉，促进血液在小腿血管内的流动。

2.环绕动作
在完成屈伸动作后，可以接着进行环绕动作。患者以踝关节为中心，缓慢地转动脚踝，顺时针和逆时针方向各转动几圈。环绕动作可以全面活动踝关节周围的肌肉和关节，进一步促进下肢血液循环。环绕动作可以与屈伸动作交替进行，增加运动的效果。

适合人群和注意事项

1.适合人群
踝泵运动适合很多人群，尤其是那些长时间卧床、久坐不动的人，如手术后患者、老人

年人、孕妇等。这些人群由于活动量减少，下肢血液循环相对缓慢，容易形成血栓。通过进行踝泵运动，可以有效地预防下肢血栓的发生。此外，有下肢静脉曲张、糖尿病等疾病的患者，也可以通过踝泵运动改善下肢血液循环，缓解症状。

2.注意事项

虽然踝泵运动是一种简单有效的运动，但在进行时也需要注意一些事项。首先，运动要循序渐进，不要一开始就过度用力或运动时间过长，以免造成肌肉拉伤。其次，如果在运动过程中出现疼痛、肿胀等不适症状，应立即停止运动，并及时告知医生。另外，对于一些有严重下肢关节疾病或损伤的患者，在进行踝泵运动前，最好先咨询医生的意见，根据自身情况调整运动方式和强度。

踝泵运动虽然看似简单，但它对于预防下肢血栓有着不可忽视的作用。作为一名康复医学科副主任护师，我深知下肢血栓的危害以及预防的重要性。通过向患者介绍和指导踝泵运动，我希望能够帮助更多的人增强下肢血液循环，降低下肢血栓的发生风险。所以，当护士让你动脚踝时，不要觉得麻烦，积极配合进行踝泵运动，为自己的健康筑起一道坚固的“防火墙”。（芜湖市第一人民医院 杨桂荣）

健康关注

春困、夏乏、秋盹、冬眠，一年四季都是睡觉的好时候。

不仅是晚上要睡得好，中午睡个舒服的午觉也是一件很幸福的事情。午睡一直是大家高度关注的话题，但也有不少人疑惑，到底怎样午睡才算健康？半小时不够睡怎么办？如果生来就不爱午睡，又该怎么办呢？

经常午睡比从来不午睡更健康吗

确实有大量的研究表明，健康的午睡确实能带来诸多的好处，包括但不限于：减轻身体的倦怠感；提高警觉性及工作效率；提高学习能力、创造力和记忆力；缓解大脑衰老，降低认知障碍的风险；降低心脏病发病率、心衰或中风风险；缓解压力，改善心情；增强免疫细胞活性，提高免疫力。

不过，并不是所有人群都适合午睡。此外，午睡规律、姿势等因素也都很重要，要是睡得不对，也可能得不偿失。

1.失眠人群

对于失眠人群来说，因为夜间睡眠不足，往往还会伴随白天过度睡眠，他们一旦午睡，很可能睡得太久且睡不醒，这会降低失眠者的睡眠质量，使失眠问题加剧。所以对于失眠患者来说，白天即使再困倦，也要离床远一点。

2.6岁以上的有心脑血管、肥胖等问题的人

这类群体在午睡时需要格外注意睡眠时间，这是因为在午休的时候，血液流动速度比较缓慢，又刚吃过饭，本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓，有诱发中风风险。

比如不同年龄段的儿童对午睡的需求就有显著的差异。发表于《美国睡眠研究学会》的论文跟踪调查了172名儿童，并分析他们的午睡需求，结果显示随着年龄的增长，学龄前儿童对午睡的需求从3岁时的2.1小时逐渐降低到6岁时的1.6小时。也就是说，科学家们其实还没有完全证

明到底是午睡时间过长导致了疾病的发生，还是因为疾病本身造成了午睡需求的增加。不过，