

• 又是一年春来到

花粉季VS过敏性鼻炎

■王琛琪

春季，万物复苏，鲜花盛开，这是一个充满生机和活力的季节。然而，对于过敏性鼻炎患者来说，春季却是一个充满挑战和让人不适的季节。过敏性鼻炎，也称为变态反应性鼻炎，是一种常见的鼻部疾病，其症状在春季尤为明显。

春季过敏性鼻炎高发

“小陈，你最近怎么回事？一坐在办公室里就拼命打喷嚏，桌上纸巾一团一团的。我坐在你旁边都怕死了，你是不是感染了流感啊？”近日，家住台州椒江的小陈备受过敏性鼻炎的煎熬。

小陈今年20多岁，这是他第一年过敏性鼻炎发作。从几年前开始，小陈每到换季就会出现严重的打喷嚏、流鼻涕症状，特别是春天，他

不能在室外走太久，特别是植物茂盛的地方，他只要一经过，必然就会开始鼻痒、打喷嚏。

小陈直言，症状来临时，鼻涕就像“自来水”，根本无法通过意志力去控制。

“随着季节变换，春季气温逐渐回暖，湿度增加，植物生长旺盛，花粉、孢子等过敏原大量分布在空气中，容易诱发过敏性鼻炎。根据往年经验，预计到了三四月份，过敏性鼻炎的患者会有一个明显增多的趋势。”台州恩泽医疗中心（集团）恩泽医院耳鼻咽喉科主治医师林帆说，花粉是诱发过敏性鼻炎的重要因素，随着城市绿化的改善，植物日益茂盛，春季空气中漂浮的花粉浓度增加，容易诱发过敏性鼻炎，没有过敏性鼻炎病史的人也可能因为免疫力下降等因素加入这个队列，其中儿童

患者是高发群体之一。

症状影响日常生活

几天前，李女士发现自家孩子经常用手抠鼻子，还会流出清水样鼻涕。孩子告诉她，自己经常觉得鼻子痒，所以忍不住用手去抠鼻子。

“我原本以为孩子是感冒了，给他量了体温是正常的，后来带他去儿科，儿科医生建议我们转到耳鼻咽喉科再看看。再后来，耳鼻咽喉科的医生跟我们说，孩子这是患上了过敏性鼻炎。”李女士说，他们夫妻俩并没有鼻炎病史，她从来没想过孩子会患上鼻炎，“过敏性鼻炎严重吗？听别人说鼻炎反反复复很难治，会不会影响到孩子以后的生活？”

“春季过敏性鼻炎的主要症状包括鼻塞、流清水样涕、打喷嚏、鼻子痒和眼睛痒等。这些症状常常会影响患者的日常

日常生活和工作。鼻痒和阵发性喷嚏是最具特点的症状，有患者甚至连续打10多个喷嚏，部分患者伴随有眼痒、耳痒、咽痒等症状。”林帆介绍，春季过敏性鼻炎的主要原因是患者对花粉过敏。此外，气候变化、室内过敏原和空气污染等也可能引发或加重过敏性鼻炎的症状。

“过敏性鼻炎是有希望改善的，最关键的是找出过敏原，患者如果能不接触过敏原，过敏性鼻炎便不易发作。”林帆说。

戴口罩可减少过敏

要有效预防春季过敏性鼻炎，首先要避免接触过敏原。在花粉高峰期，尽量减少户外活动，尤其是早晨和傍晚花粉浓度较高的时段。如需外出，最好佩戴口罩，以减少花粉的吸入。

其次，保持室内清洁，定期开窗通风，避免过敏原在室内积累。此外，加强锻炼，提高身体免疫力，也有助于预防过敏性鼻炎的发生。

“过敏体质者最好查清过敏原，避免接触相应物品。”林帆表示，过敏性鼻炎患者，在春秋过敏季节佩戴口罩，可以有效缓解鼻炎发作，在饮食上不吃海鲜等易过敏食物。日常生活中要坚持锻炼身体，增强身体抵抗力。

林帆建议，室内环境要减少尘螨的数量，勤洗床上用品、窗帘，水洗纺织品可清除其中的大部分螨虫、粉尘等。

春季过敏性鼻炎虽然常见且易反复发作，但只要大家采取科学有效的预防措施，及时诊断和治疗，就能够减轻症状，提高生活质量。让我们一起迎接一个健康、快乐的春天吧！

春天睡不好居然是自然规律

俗话说“春困秋乏夏打盹”，一到春天，让人昏昏欲睡的“春困”也跟着来了……其实，春天犯困、睡不好并不赖你，而是一种正常的生理反应。到了春天，身体里的激素会有季节性波动，让你昏昏欲睡。

到了春天，我们的身体会发生一系列看不见的变化，比如褪黑素减少，让你睡不好。春天，天亮得越来越早，而褪黑素是人体在黑暗时段产生的神经激素，负责调节“睡眠-觉醒周期”，它能帮助我们更好地睡眠。春天黑夜变短，褪

黑素分泌相应变少，睡眠质量就会有所下降。医学研究发现，人类也有季节性睡眠，与冬天相比，人们在春天的睡眠时间平均每天少25分钟。

血清素增多，让你更困倦。血清素有两个重要作用：调节睡眠和情绪。水平过高会导致困倦、疲劳，甚至感觉缺乏动力。

而英国科学家通过血液检测发现，人体内的血清素含量在春天会达到一个较高值。

血压降低，大脑还不适应。犯困主要是大脑供血不足、相对缺氧所致。血管也存

在热胀冷缩，春暖花开，我们的血管舒张，血压会有一定程度的下降。

对敏感的人来说，大脑可能因血压较低导致供血不足的情况，进而引发疲倦嗜睡。

大部分人春困是正常的生理现象，仅有少部分人存在病理因素。如果实在困得不行，以下方法有助你恢复活力，保持元气满满的状态。

平时可以多吃富含铁的食物。铁元素是人体所需的重要营养素，它能帮助红细胞把氧气运送到全身各部位。

如果饮食里缺铁，便很容易犯困。多吃富含铁的食物，如牛肉、鱼类、豆类、绿色蔬菜，有助于让你保持活力。

吃油炸食物后，消化系统需要加倍努力，才能处理吸收其中的油脂，因此会让你昏昏欲睡。一顿饭摄入较多的精制碳水，如白米饭、馒头、包子，容易导致血糖快速上升，引发困倦。建议主食多吃粗粮和薯类。

如果实在犯困，可以泡杯茶或咖啡。上午10点左右或者中午喝，可以达到很好的提神效果。咖啡品类中推荐的

是纯黑咖啡，无糖低热量，且含有丰富的钾和抗氧化物质。

中午可以午睡一会儿，但不建议超过半小时。上班族可以购买轻便的折叠床，有助保护脊柱。

从传统医学角度看，春对应肝，肝主疏泄，肝气郁滞或肝郁化火，就容易失眠多梦，白天犯困。

所以，春天尤其要注意不生闷气，保持情绪舒畅，可以多到户外走走，融入大自然，踏青郊游、跑跑步都可以。

(据生命时报)

她健康浙能量

本报讯 记者邹伟峰 通讯员王玲琳摄影报道 芳华悦已，自在逐光。3月8日，浙江省能源集团有限公司工会举行“女职工健康关爱日”活动，宣布与杭州市妇产科医院签约合作，启动“她健康·浙能量”女职工全周期健康关爱行动，将为集团近5000名女职工提供更全面、更贴心的全周期健康管理服务。

“集团各条战线各个岗

位上的女职工以‘巾帼不让须眉’的豪情为企业做出了巨大贡献，渐能‘娘家人’始终用心维护女职工的特殊权益，推进女职工疾病预防和健康促进。”渐能集团党委书记、工会主席胡斌表示。

据悉，渐能集团工会与杭州市妇产科医院将通过开展线上线下健康义诊咨询、健康公益讲座、家庭育儿指导等女职工全周期健康关爱行动。



年纪轻轻却“早生华发”？ 这样做养出乌黑秀发

■应航宇

北宋苏轼在《念奴娇·赤壁怀古》中有诗句“故国神游，多情应笑我，早生华发”。其中“早生华发”的意思是过早地长出了白发，据载苏轼创作此诗的年纪大概在45岁左右，这个阶段长出白发其实是很正常的事情。

杭州市中医院皮肤科副主任袁丞达主任中医师表示，每个人到了一定年龄都会长白头发。头发的颜色是由毛囊里的毛母细胞所分泌的黑色素决定的。黑色素细胞酪氨酸酶的活性降低，色素逐渐消失，导致白发生出现。

少年白发，要引起重视

数据表明，亚洲人群30岁之前绝大部分人都是乌黑的头发，一般在30—50岁，头发开始衰老变白，这是正常现象。如果

有的人正当青春年少，却已白发苍苍、满头斑白，这种情况就要引起重视了，可能代表着身体出现了问题！

在25岁以前就出现白发的称为“少白头”，遗传因素是主要原因。此外白癜风、斑秃、甲状腺炎疾病、溃疡性结肠炎、恶性贫血、肝功能不全、肾功能不全或营养物质缺乏、机体代谢障碍及肿瘤、结核等也可能引起早白头。

白发的产生有生理和病理两大因素，生活中常见的是生理性白发，即老化，一般是额部及鬓角最先开始出现白发，然后是头顶部分，最后才是枕部区域。除去正常衰老，白发生长的位置可能与健康相关。局部头发突然变白最好到医院检查一下，这可能是出现疾病的预警。

这些部位白发要注意

过早两鬓斑白，关注肝

脏。两鬓的部位在耳旁，这里属于足少阳胆经，胆经从外眼角的瞳子髎穴开始，向上沿头部侧面行走，到达额角部，下行至耳后(完骨穴)，而且肝、胆互为表里，故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切，以调肝为主。可以刮拭或按压浮白穴(位于耳后乳突后上方，是足少阳胆经上的穴位)，可疏通头部经络、清肝泻火。

头顶、后脑勺白发多，关注肾经。头顶、后脑是督脉、足太阳膀胱经所循，督脉主一身之阳气。肾与膀胱相表里，与肾关系最为密切，任督二脉与先天之本肾也最为密切。头顶、后脑勺长白发的人，如果伴有腰膝酸软、健忘、反应迟钝等现象，要注重补气养血，还要注意补肾。

前额白发多，关注胃部。前额为足阳明胃经循行所过，

故前额白发主要与足阳明胃经有关。

如何控制白发增多？

有些人长了白发之后就立刻拔掉，但这样容易损坏发根，破坏毛囊。也有人说白发不能拔，容易越拔越多。那么，如何控制白发增多呢？袁主任给出以下建议：

首先要找到白发的原因辨证论治，有的是先天遗传造成的，有的是后天失养所致，所以要对准靶点、精准施治。其次要保证作息规律，千万不要熬夜，现代社会压力比较大，很多人加班加点工作、熬夜，伤津耗气。熬夜会进一步加重气血的损耗，不仅影响头发生长，还会导致我们疲惫，面色发黄、没有光泽。合理饮食，适量多食黑色食物，头发和体内微量元素关系密切，毛

囊中的细胞是人体增长最快的细胞，其生长必须得到充分营养。建议平时多吃些鱼类、豆类、绿叶蔬菜、动物肝脏、核桃、芝麻等富含蛋白质的“护发”食物，帮助强健发质。同时，宜适量多食补益肝肾、精血的黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑米、桑葚等。

不使用劣质洗发用品，少烫发、染发，减少对头发的伤害，保护发质。一般情况下，两次烫发的间隔时间不能少于半年。对于已经出现白发的人，更应注意减少烫染次数。平时可以多梳头，按摩头皮，也有预防白发的作用。

中医理论认为，发为“血之余”“肾之华在发”，白发与饮食习惯、生活习惯和人体内的一些虚症也有关系。必要时也可以请医生辨证服用养发的中成药。

会爱自己才健康



“HPV 疫苗是预防性疫苗，在女性恶性肿瘤中，宫颈癌的发病率仅次于乳腺癌，而大多数宫颈癌是HPV 感染所致……”日前，浙江省三建建设集团工会邀请了浙江大学医学院附属第二医院妇科主任医师严春晓，为女职工们普及妇科相关知识，建议女职工尽早接种HPV疫苗，关注自身身体健康。

通讯员熊晓玲 摄

本报讯 记者沈佳慧报

道“植介入医疗器械治疗作为一种重要的医疗手段，在改善患者生活质量、提高疾病治疗效果方面发挥着越来越重要的作用。近年来，我国的植介入医疗器械取得了部分突破性创新，但仍整体面临着‘卡脖子’问题。”全国政协委员、浙江大学医学院附属第二医院党委书记、心脏中心主任王建安告诉记者，今年的全国两会，他将着重为植介入医疗器械的创新和规范管理建言，努力推动植介入医疗器械“提质降价”发展道路。

那么，面对植介入医疗器械的一系列发展问题，该如何破局？

王建安建议相关部门为植介入医疗器械研究注册、应用、保护、管理等全链条环节开通“绿色通道”，多层次深化优化国产植介入医疗器械的应用环境，支持全国重点实验室等国家级科研机构联合高水平医疗机构、高技术企业等成立植介入医疗器械研发联盟，努力探索出一条健康可持续的“产学研医”发展道路。

王建安建议，要进一步推进职务科技成果权属改革。建议组织科技、产业、法律、财务、知识产权等方面专家成立职务发明界定委员会，明晰职务发明科技成果转化后的权利归属和收益分配标准，建立细化的尽职免责制度，减少科研人员顾虑，促进成果转化的顺利开展。

除此之外，在王建安看来，加快构建植介入医疗器械应用规范管理体系同样重要。他建议推动《医疗器械管理条例》尽快出台，并推动国产创新医疗器械尽快投入使用，降低患者医疗费用。

刚蒸好的馒头会伤胃？ 做好这些为“胃”着想

有人说“酵母发酵后，会产生二氧化碳，所以刚蒸好的馒头片时，不要烤糊，烤成金黄色即可，也不要贪多，每次吃1~2片即可。

想要为“胃”着想，要做好这几件事情。

养成良好的吃饭习惯：三餐要规律，不要吃得太饱，七分饱就可以了，也不要吃得太快、暴饮暴食，要细嚼慢咽。在食物的选择上，要注意营养均衡，不要吃特别生冷、特别辛辣刺激、特别重口味的食物，也不要吃不卫生的食物。

养成良好的运动习惯：建议大家根据自身情况，选择适合自己的运动方式。比如散步、跑步、游泳等，每周建议运动3~5次，每次运动时间保持30分钟以上，有助于改善胃部代谢和血液循环，促进胃肠蠕动，帮助消化。不过不建议饭后马上进行比较激烈的运动。

有人说烤馒头片能养胃，其实有一定的道理。馒头片是淀粉类食物，经过高温烤制后，表面会形成糊化层，也就是馒头里的淀粉转化为了糊精，可以帮助中和胃酸、保护胃黏膜、助消化。对于没有胃病的人来说，吃烤馒头片来养胃是有一定好处的，但对于有胃病的人来说，烤馒头片只能

养成良好的心态：不少人经常会有胃痛、胃胀等消化不良的症状，很多是功能性的，这些情况一般与情绪、压力等密切相关。因此，也要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定，尽量避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪。

(来源：人民网科普、浙江省肿瘤医院)