



花粉過敏困擾在加劇

“草色青青柳色黃，桃花歷亂李花香。”生機盎然的春天讓人不禁心情飛揚，却也有不少人因為花粉過敏而發愁。

越來越多人受花粉過敏困擾

32歲的于莉最近飽受過敏的折磨。進入3月以來，她時常打噴嚏、流鼻涕，起初沒太在意，吃了幾片感冒藥，沒想到癢狀一直不見好轉，反而有加重的趨勢，於是趕緊到醫院就診，這才發現原來是過敏性鼻炎，過敏原正是春季最常見的花粉。于莉疑惑不解，家中沒養花，平日裏也很少去花草叢生的地方，怎麼就花粉過敏了呢？

“花粉過敏和對塵蟎、寵物、食物等過敏一樣，都是人體對外界物質刺激產生的反應，祇不過花粉這一過敏原較為‘隱匿’，影響也相對更廣泛。”

北京協和醫院變態反應科副主任、主任醫師孫勁旅解釋說，引起花粉過敏的罪魁禍首有時不是花，而是樹和草。春天樹木授粉，其中不少屬於“風媒花”，主要靠風來傳播花粉。有時即便周圍沒有大片的花，空氣中也會瀰漫着許多花粉，尤其漫天飄絮時，空氣中的花粉小顆粒更多。

花粉過敏的典型癢狀包括打噴嚏、流鼻涕、流淚、鼻眼耳癢、咳嗽、胸悶、憋氣等。孫勁旅表示，這些癢狀與感冒十分相似，再加上春天本就是感冒、流感的高發季節，所以人們常常將兩者混淆，不少患者甚至因誤用抗生素或感冒藥進行治療，而貽誤花粉過敏的最佳治療時機。

近年來，我國花粉過敏的發病率不斷升高，從4個月嬰兒到60歲以上老人都出現過敏病例，估計患病人群超過2億。流行病學調查發現，內蒙古花粉過敏發病率甚至高達18.5%。清華大學第一附屬醫院耳鼻喉科副主任醫師陳崇學說：“從門診情況來看，花粉過敏情況越來越嚴重，不僅是發病人數大幅度增加，發病時間也有所提前，以往大多是在開春後門診才陸續出現花粉過敏患者，近些年則是剛到春天就已經有很多患者了。”

在許多國家，花粉過敏已成為季節性流行病，發病率居高不下。日本約有600萬人為花粉所累，而在美國，每100人中就有2人以上花粉過敏。美國獨立氣象科普組織“氣候中心”在報告《花粉問題：氣候變化、生長季和美國的過敏》中稱，由花粉過敏引發的哮喘變得越來越普遍，尤其是兒童、低收入家庭和非裔美國人等群體。

內外因加劇過敏

孫勁旅介紹，花粉過敏其實就是免疫系統錯誤地將花粉當作外來入侵物，進而產生一系列反應。有些人在接觸或吸入某種花粉後，身體就會針對這種花粉產生特异性抗體。當體內蓄積了非常多抗體後，再接觸同樣的花粉時，抗體就會與該花粉相結合，出現過敏癢狀。如今，越來越多的人出現花粉過敏，主要有內因和外因兩個方面。內因指患者本就是過敏體質，或後天發展為

過敏體質，容易發生過敏反應；外因則是指花粉暴露增多，人們能接觸到的過敏原變多了。

不良習慣拖垮免疫系統。陳崇學表示，有些人的過敏體質是先天遺傳，但現代生活中，越來越多人長期熬夜、總吃快餐、缺少鍛煉、壓力過大，這些都會導致身體素質下降，免疫系統出現問題，讓身體更容易過敏。

氣候變暖，花粉增多。孫勁旅告訴《生命時報》記者，花粉過敏患者增多與氣候變暖脫不開關係。早在2016年，發表在《環境健康展望》上的一篇文章就指出，二氧化碳不僅造成了全球變暖，還作為光合作用的原料促進了植物的生長。在溫度和二氧化碳濃度更高的環境中，植物會生長得更加茂盛，自然就會產生更多的花粉。《美國國家科學院院刊》發表的一項研究也指出，受氣候變化影響，北美地區近30年來花粉季延長了20天，無形中拖長了“花粉過敏季”。

空氣污染，雪上加霜。隨着空氣污染加重，人們接觸的有害氣體、粉塵顆粒增多，會刺激甚至破壞鼻腔等器官的黏膜。陳崇學表示，人體的呼吸道黏膜相當於一層防禦屏障，如果屏障遭到破壞，就會增加過敏原進入人體的機會。再者，粉塵顆粒、臭氧、氮氧化物等各種空氣污染物能與花粉反應，增強花粉的致敏性。研究表明，空氣污染物使花粉外壁更容易破碎，暴露出花粉致敏原，從而使花粉過敏的發病率增加。

室內刺激讓人大意。“不良的居室環境同樣會引發過敏。”陳崇學表示，現在很多人喜歡購買鮮花裝點家居，如果有人是過敏體質而不自知，就會因此接觸到過敏原。此外，豪華、過度的裝修會釋放很多有害化學氣體，平日裏不勤于打掃導致粉塵堆積，這些都會刺激呼吸道黏膜，導致屏障功能弱化，增加花粉過敏發生幾率。

別把過敏當小事兒

“很多人不把早期過敏癢狀當回事兒，覺得不過是打噴嚏、流鼻涕而已，影響不大。事實上，長此以往對黏膜、皮膚及實質性臟器都可能造成損害，嚴重的會引起哮喘，危及生命。”陳崇



吃太辣，噩夢多

夢境會不會受現實影響，答案是肯定的。近日，美國“健康美好”網站刊登了美國夢境分析師勞裏·洛文伯格的文章，其根據經驗總結了5種常見的會影響夢境的事。

趴著睡，性夢多。如果你經常做一些與熟人或陌生人親熱的夢而感到尷尬，建議檢查下睡眠姿勢，因為趴著睡更容易做與性有關的夢。一種理論認為，生殖區域被壓在床上會受到刺激，進而反饋給大腦，導致性夢；另外，趴著睡會影響大腦正常的供氧，使無意識的思考和想象增加，“性”這種原始的本能更易“冒頭”。

吃維B，夢境清。如果你想把夢境記得更清楚，在睡前可以服用維生素B6。這種B族維生素有助於回憶做夢的細節。這可能是因為維生素B6有生成血清素的作用，其含量的升高能提高夢境的活躍度，促使人們醒來後清楚地復述夢境。

戒煙後，夢更多。尼古丁會抑制血清素，所以吸煙的人可能夢更少些。而如果你最近戒煙了，不再攝入尼古丁，就會產生反彈效應，開始瘋狂地做夢。隨着時間的流逝，這種現象會慢慢消失。

黃體期，夢難忘。黃體酮是一種與生殖健康有關的激素，在女性月經周期的後半段、排卵後釋放，它也會影響做夢。希臘雅典大學的睡眠醫學家發表在《醫學科學》上的研究顯示，那些處於月經周期黃體階段（黃體酮水平更高）的女性能更好地記住自己的夢；而當身體有高于正常水平的孕酮時，夢會變得非常生動和難忘。

吃甜食，噩夢多。在就寢前吃甜或辛辣食物會讓人做更多心煩意亂的夢。這些食物會導致血糖水平急劇上升，在進入快速眼動睡眠時期（做夢期間）時又急劇下降；辛辣食物會升高體溫；且平躺睡眠時容易造成燒心，所有這些因素都可能破壞夢境，把愉快的夢變成煩躁的夢。

男性長期吸煙致智力下降

很多人都知道，吸煙易引起慢性咽炎、支氣管炎，煙草中尼古丁有抑制性激素分泌及殺傷精子的作用，還可阻礙精子和卵子的結合，降低婦女受孕幾率。吸煙還會導致陽萎。

英國科學家最近針對吸煙的一項研究更是讓人大吃一驚，他們發現，男性長期吸煙還會導致

智力水平下降。

為研究吸煙對智力的影響，研究人員招募了約5000名男性和2000名女性，隨訪十年後發現，香煙對男性大腦存儲信息的能力和認知能力有致命影響。如果一個人的煙齡超過10年，他的智力恢復能力將不復存在。

做到五不，補足陽氣

春天是人體機能、新陳代謝最活躍的時期，同時也是為一年身體打下好基礎的時候。怎麼做好春季養生，掌握“五不”原則就夠了。

不酸。《素問藏氣法時論》說：“肝主春，肝苦急，急食甘以緩之……”這句話強調了春天飲食應“省酸增甘”。中醫認為，春天本是肝陽上亢的季節，如果再多吃酸性食物，酸味入肝，具收斂之性，不利于陽氣生發和肝氣疏泄，容易導致肝氣過于旺盛，而肝旺則易損傷脾胃。因此，飲食上，要投“肝”所好，少吃羊肉、海魚、蝦、螃蟹等酸性食物，適量多吃些甘味食物，以疏肝健脾。甘溫補脾的食物有山藥、春筍、菠菜、大棗、韭菜等，給大家推薦一個食療方——“甘味粥”。具體做法是：取適量大棗、蜂蜜、山藥、芡實、蓮子等，加入梗米中熬至成粥。

不靜。春天陽氣開始生發，養生重點在於養陽，而養陽的關鍵在於動，切忌靜。因此，建議大家迎着春光，多去戶外鍛煉，春天空氣中負氧離子較多，能增強大腦皮層的工作效率和心肺功能，防止動脈硬化。中醫提醒，適度鍛煉有益充足氣血、生發陽氣，但應避開幾個“不宜”：一是不宜早。春天晨間氣溫低、霧氣重。過早出門，人體驟然受冷容易患傷風感冒或誘發哮喘病、老慢支，還會使肺心病等病情加重，故應在太陽初升後外出鍛煉。二是不宜空。老年人新陳代謝慢，早晨血流相對緩慢，體溫偏低。故晨練前應喝些熱飲料，如牛奶、蛋湯、咖啡、麥片等，以補充水分、增加熱量，加速血液循環。三是不宜露。早晨戶外活動，要選擇避風向陽、溫暖安靜、空氣新鮮的曠野、公園或草坪等，不要頂風跑，更不宜脫衣露體鍛煉。四是不宜激。老年人體力弱，適應性差，故運動量一定要量力而行，循序漸進，激烈運動容易誘發心肺疾病。五是不宜急。晨起後肌肉相對鬆弛，關節韌帶比較僵硬，四肢協調功能較差，故鍛煉前要充分活動軀



體、扭動腰肢、活動關節，防止出現意外。

不怒。春季肝陽亢盛，情緒易急躁，要做到心胸開闊、身心和諧。心情舒暢有助養肝，心情抑鬱會導致肝氣鬱滯，影響肝的疏泄功能，也使神經內分泌系統功能紊亂，免疫力下降，容易引發精神病、肝病、心臟血管疾病等。尤其對於陽氣相對不足的中老年人，不宜情欲妄動，房事較頻，否則會耗氣傷精，進一步損傷陽氣。

不睡。春天，人體陽氣漸趨於表，皮膚舒展，末梢血液供應增多，汗腺分泌也增多，身體各器官負荷加大，而中樞神經系統卻產生一種鎮靜、催眠作用，肢體感覺困倦。這時千萬不可貪圖睡懶覺，它不利於陽氣生發。為適應這種氣候轉變，起居上應早睡早起，經常到室外、林蔭小道、樹林中散步，呼吸大自然的清新空氣。

不凍。春季氣候忽冷忽熱，要遵循“春捂”之說，不宜貪圖涼快，驟然減衣。換裝時應遵循“下厚上薄”的原則，先把上衣減掉一些，褲子可晚一些減，下身寧熱勿冷，以助養陽氣。特別是患有慢性支氣管炎、肺氣腫的人群，初春時要盡量使身體“不凍不寒”。