



德國每年發布花粉日曆，以便過敏者做好防護

標明 14 種致敏植物花粉傳播時間和強度，以便過敏者做好防護

據德國《華商報》報道，花粉過敏是很多德國人在德外國人最頭疼的事情之一。每到春秋兩季，花粉過敏的人就會開始不停地打噴嚏、流眼淚，有時甚至眼睛紅腫到睜不開，這種苦楚是無過敏者無法了解的。

通常情況下，花粉過敏的人都有自己的應對措施，至少可以對癢狀有所緩解。可是近年來，似乎有些不同尋常，很多花粉過敏者都感覺癢狀比往年嚴重，不少人在尋找原因或更換應對過敏的措施，但效果并不明顯。德國變態反應專家表示，導致花粉過敏的原因很多，最主要的是樹上的孢子粉，比如樺樹、山毛櫸等。而樹木的花粉傳播量分為“大年”和“小年”，以兩年為一個階段。也就是說，每過兩年樹上的孢子所產生的花粉會變得很多，過敏的人就會接觸到比之前更多的花粉，也能明顯感覺過敏癢狀加重。

為了與惱人的花粉過敏過招，德國政府和醫院想了不少辦法。

第一招是“躲”。為了避開花粉集中散發的日子，對花粉過敏者們進行預警，德國天氣預報網站 Wetter.com 每年都會早早發布一整年的花粉日曆，標明 14 種主要致敏植物的花粉傳播時間和強度——強度最大的時間段用紅色標記。比如，根據 2021 年的花粉預測，2 月底和 3 月初，德國進入榛子樹和椴木的花粉高發期，緊隨其後的是楊樹和柳樹。到了夏天，許多草本植物的花粉將集中散發。花粉過敏者可針對自身過敏的花粉種類，提前查看預測的過敏時間段，并在這段時間內做好防護。

德國還會發布花粉風險指數。這一指數的預測基於德國氣象局的區域中短期天氣預報以及花粉信息基金會測量和評估的花粉濃度，將風險指數分為低、中、高三檔，對過敏人群有很好的指導作用。

儘管有了花粉預測，但細小的花粉實在是無



孔不入，過敏者很難逃過一系列過敏反應。對於輕癢患者，德國的家庭醫生會針對不同癢狀，推薦抗組胺眼藥水、可的鬆鼻噴霧和脫敏藥，以緩解不適。這些藥物雖然可以暫緩癢狀，却治標不治本，而且有鼻腔乾燥、嗜睡等副作用。對於過敏嚴重的患者，醫生會推薦打減敏針，以進行脫敏治療。在確定了患者的花粉過敏原之後，醫生會選擇相應的花粉復合劑，進行每周一次的皮下注射。注射量每次遞增，約 3 個月後達到最大劑量，此後每月僅注射一次。但這種治療持續時間短則一兩年，長則三五年，療效還因人而異。因此，是否要開始脫敏治療是很需要勇氣的決定。

除了求助醫生，過敏患者還會在生活的方方面面嚴防死守：出門戴口罩，回家馬上洗澡，將衣物放在門廳而不是帶進客廳或臥室，在客廳裏晾曬洗乾淨的衣物，門窗不大開，祇能早晚透氣，必要時開啓有良好過濾作用的空氣淨化器。此外，家有過敏者，家人會把地毯收起來，以免細小塵塵藏匿其中。

如果實在扛不過去，德國人幹脆會給自己的鼻子和氣管放假，跑去高山或海邊度假。在花粉肆虐的時間段，海拔 2000 米以上的山地花粉負載量會顯著下降。多風濕潤的海邊也能吹散花粉，讓自己過幾天清爽日子。

鍛煉身體是糖尿病管理和治療中的重要一環。運動可使糖前期患者的空腹血糖降低，對於控制餐後 2 小時血糖和總膽固醇也有效果。此外，長期規律的有氧運動可以通過增加骨骼肌對血糖的利用，無需依賴胰島素，就能控制血糖濃度，使患者獲益。

運動時，建議將心率控制在 110~130 次/分，每周進行 5 次 30~40 分鐘的鍛煉。為了避免出現低血糖，盡量選擇在飯後 30~60 分鐘運動，更有助於降低血糖。此外，盡量避免在環境嘈雜、空氣污濁的場所鍛煉。如果在運動過程中突遇身體不適，應立刻終止運動。需注意，并非所有糖尿病患者都適合強化鍛煉。糖尿病腎病患者長時間運動會導致腎病惡化；患有嚴重心律失常、視網膜病變、心功能不全以及妊娠糖尿病的患者也不宜參加強化鍛煉。

強化鍛煉控糖減脂

近日，德國糖尿病研究中心的研究人員調查了 1105 名糖尿病前期患者，并將其分為高危或低風險表型，隨訪兩年內讓他們進行常規和雙倍強度的鍛煉。結果顯示，強度更高的運動，可以幫助高危人群改善血糖和心臟代謝水平，并將肝臟脂肪含量降至正常範圍內。研究結果已發表在《糖尿病》雜誌上。

糖尿病前期患者在強化鍛煉後得到較好的血糖和心臟代謝水平，是因為運動會對機體各系統產生影響，而糖和脂肪是運動時的主要供能物質，糖前期患者在增加運動量的同時，對糖的需求量也會大大增加，從而使血糖降低。

夫妻如何相敬如賓

合適的界限感，是人與人相處、保持彼此關係的秘訣之一。無論是面對熟人、陌生人、親人還是愛人，都不能總是依着自己的性子步步逼人，不給對方留一絲餘地。儘管夫妻親密如一人，也需要懂得相敬如賓、保持健康界限感的重要性。“積極性的力量”網站刊文介紹，夫妻要創造一個讓兩人都感覺安全、快樂、尊重、滿意和長久的夫妻關係，需要考慮到五種邊界：

1. 情感邊界：你是否願意表達你的感受以及如何表達，還有你能在多大程度上和伴侶分享、傾訴。2. 物理邊界：主要涉及身體接觸、個人空間和隱私，比如你們對牽手、擁抱、親吻的接受度，還有喜歡保持怎樣的距離。3. 財務邊界：你們是否願意在財務上透明，以及如何處置夫妻財產。4. 思想邊界：對於一些基本的信仰、人生觀、價值觀等，不能輕易冒犯。5. 性邊界：不僅包括對性愛方式的限制，還包括你對一些“黃色”話語的接受程度。每個人對各個邊界的重視程度和需求不一樣，夫妻雙方應該在相處中、溝通中認識到彼此在意的東西，不要以自己的標準是試探、侵犯另一半的界限，否則很容易鬧矛盾。

兩人已結為夫妻，“你的就是我的，我的就是你的”，為何還要相敬如賓，這不矛盾嗎？其實，邊界感不但不會讓關係變淡，還能讓婚姻更健康、兩人更相愛，表現為：

1. 獲得尊重。兩人無論是什麼關係，始終是獨立的個體，這意味着沒有兩個人可以在各方面百分百契合，保有邊界感，尊重彼此的情感和思想，適度保持對方需要的距離，不事事插手，給各自留有自主權、控制權，能平衡“共生”和“獨立”的關係。2. 維護情緒能量。再相愛的夫妻，也有想喘口氣的時候，我們都需要一些獨處的時間，去處理壞情緒，此時應該給伴侶更多的空間和理解。3. 公私分明。除了夫妻角色，你們還有工作、其他家人需要面對，有時不適合把所有角色都混在一起，否則會帶入更多矛盾，就讓家庭的歸家庭、工作的歸工作。4. 抱怨要適度。相敬如賓是偶爾依賴另一半，但不能過度依賴；偶爾顯露自己的脆弱，但不能成天吐苦水。適度抱怨可以讓另一半準確理解你的處境，但如果每件事都過度抱怨，反而會讓這段關係走向彎路。

那麼，夫妻間具體如何制訂、執行保持邊界的計劃？以下幾條需要考慮：



1. 明確自身價值。首先要肯定自己是值得被愛的人，在任何關係中都應該得到尊重，也應該去爭取自己的邊界。有些自信不足的伴侶處於非常不平等的地位，如果時時感到不適，你需要認識到缺乏自信和邊界的問題。

2. 考慮自身所需。你需要確定自己希望從這段感情中得到什麼、希望被如何對待、對方做什麼會讓你感到不舒服？這些問題能幫助你理解自己的邊界在哪裏。比如有些話題你就是沒興趣聊、你不喜歡在公共場合接吻、你不願意別人看你手機等。

3. 要有自我空間。可以商量一天或者一周中什麼時間你需要獨處，伴侶不應該打擾。

4. 學會說“不”。可能你總是為了維護對方的面子羞于說“不”，但有時也必須把自己放在第一位。當你無法忍受的時候，大膽和他說“不”，這樣你們當初制定的界限才有意義。

5. 保持一致。如果你制定的界限和履行時不一致，比如說好不看對方手機，却看了，那麼你的另一半不僅會很難遵守約定，也會更容易忽視你的界限，這樣“規矩”就作廢了。對於確實想要改變的邊界，可以找個時間和伴侶再認真商量、討論一次。

6. 尊重對方。在你極力獲取對方尊重的同時也要給予對方足夠的尊重，不能對別人很嚴格，對自己很放鬆，這種“雙標”嚴重損害感情。而且，懂得尊重另一半也會讓你更好地了解自己的界限，兩人一起成長。

7. 自信而不指責。想要樹立好自己的界限不被對方打破，自信是首要條件。但是，你需要在沒有指責的前提下維護自己的需求，可以多用“我覺得”“我想”“我需要”這類語句陳述想法，少說“你別”“你不對”，這樣能減少交流衝突，進行積極溝通。



提升領導力 重在團結人心

在組織行為學中，“領導力”是指能充分利用人力、資源來提高團體效率的能力，最終帶領團隊實現目標、去想去的地方。平時我們也會發現，有些人特別有號召力，能影響別人做出積極的行動，這些都是有領導力的表現。如何才能做到一呼百應？美國“積極的力量”網站總結了提升領導力的 6 個原則：

1. 深度傾聽。帶領團隊，不是一味地指揮，要了解各成員都是怎樣的人、需要什麼、優劣勢是什麼，然後做更好的調度。仔細、深入地傾聽，能讓成員感受到被理解、尊重和關心，是真實交流中不可或缺的一部分，如果沒有這種傾聽，就很難受到信任。“談話”“做思想工作”等這些傾聽方式，也會加深同情和相互理解，從而讓彼此在艱難情境中互相幫助。

2. 開放包容。不論是領導還是成員，每個人的生活都會遇到消極、積極的事情。在“不順”的時候，領導者有開放、積極的心態十分重要，他們能努力幫助所有有情感需要的人。這需要領導者有敏感度，觀察到自己和他人情感變化，而且能包容、坦然地接受這些“消極”的現實，并重視和回應。積極的領導者也應該願意表現出自己脆弱性，坦承自己和其他人一樣會走得跌跌撞撞，而不必總是“百毒不侵”的樣子，這種“交心”會讓成員有更強的向心力。

3. 做出表率。所謂領導，也是榜樣。有時并不用說多少話，通過語言、行動就能做出表率，讓人信服。所以要時刻監督自己，要自律，把自己的職責做好，擔負起責任，對下屬就有影響力。

4. 感恩、善良。管理學界現在有種觀點，談及文化建設和創造積極環境時，感恩可以成為工作場所的一種變革性力量。快樂的領導者才會是有效的領導者，積極的領導者能創造出善良、充滿希望和快樂的環境，建立富有啟發性的氛圍，激發起更多的感激和同情。領導者要創造積極的情感空間，練習感恩有助於提高幸福感；表達感恩與改善睡眠、減少抑鬱和人際關係更牢固有關；表達感激也能增加友善感，都有利于營造溫暖、共同進步的氛圍。

5. 解決問題。優秀的領導力除了能穩定軍心，也要有解決問題或引導成員解決問題的能力。積極的領導能憑借以往的經驗來告知下一步的行動，而不僅僅是批評和懲罰。他們也會以提出解決方案為側重點，讓團隊向前看而不是往回看。

6. 有服務意識。理想情況下，領導者的重點應該不是祇關注自己，而是為個人、家庭、社區、社會提供力所能及的幫助。需要主動提供服務，而不是從群眾中獲益。通過謙遜、以服務為中心、使命驅動的，這樣的領導者能把大部分人團結在周圍。

世上沒有真正的解酒藥

自古以來，佳節飲酒便是我國的風俗傳統，例如端午節要飲“菖蒲酒”，重陽節飲“菊花酒”，除夕夜則是“年酒”。春節期間，老友相見、親人歡聚，免不了推杯換盞、一醉方休。為緩解宿醉後疲勞、頭痛、眩暈、惡心等不適，很多人會服用解酒藥，或選擇喝酸奶、茶、綠豆湯，含生姜片等“土方”。事實上，這些解酒法缺乏有力的科學依據。

近日，《成癮》雜誌刊登的一篇文章，評估了姜黃素、益生菌、紅參、韓國梨汁、刺五加提取物、朝鮮薊提取物、丁香提取物、茶葉生、L-半胱氨酸等 20 多種市面上常見解酒藥成分的相關研究，結果發現，所有研究證據的質量都很低，要麼研究方法存在限制，要麼測量不精確，要麼缺少獨立重複的結果。簡而言之，市場上的各種解酒藥對減少酒精傷害并非非常明確的療效，預防宿醉最可靠的方法就是禁酒。

酒對健康的危害不言而喻，但究竟會給身體帶來哪些影響，老百姓未必知悉。《柳葉刀》雜誌上的一項研究證明，喝酒百害而無一利，并對“喝酒有益血管”“適量喝點沒事”等誤區給出了澄清。一口酒下肚，少部分酒精隨呼吸和出汗排出體外，多數則經胃腸吸收入血，隨着血液循環分布至腦、肝、腎等器官。酒精主要在肝臟內分解代謝，先被乙醇脫氫酶催化為乙醛，再經乙醛脫氫酶代謝為乙酸，最後經三羧酸循環分解為二氧化碳和水，排出體外。亞洲人普遍存在乙醛脫氫酶缺陷，致使乙醛代謝速度緩慢，易在體內蓄積，引發毛細血管擴張、心跳加速、頭痛頭暈、皮膚發紅等，嚴重的會導致肝臟受損、中樞抑制、呼吸衰竭甚至死亡。中國人有一半酒精代謝能力先天不足，一次嚴重的醉酒，就相當于得了一次肝炎，持續 3~5 年酗酒後，酒精性肝炎就容易發展為肝硬化。肝臟具有強大的代償能力，即使酒精已經對肝臟造成損害，也不會有明顯的癢狀，這就是很多肝癌患者確診時已是中晚期的原因。“喝酒上臉”的人尤其要注意，這類人體內通常缺乏乙醛脫氫酶，臉紅就是身體亮起的“紅燈”，建議最好滴酒不沾。不過，春節是國人最注重的節日之一，吃團圓飯時若要求人人都戒酒，不太現實，建議時刻記着以上危害，悠着點喝，千萬別醉酒！