

春夏交替的季节,天空会飘起漫天的花粉和柳絮,虽然花香四溢,却苦了对它过敏的人们,这里痒那里也起了一些红疙瘩;还有的人换用新的化妆品没多久,脸就开始红肿起来;有的爱吃鱼虾芒果的朋友,享受这些美食没多久,身上就出现了一大片疙瘩……过敏,似乎是无时不在,无处不在!

春夏过敏性皮肤病高发

过敏性皮肤病是由过敏原引起的皮肤病,具体的过敏原可以分为接触过敏原、吸入过敏原、食入过敏原和注射入过敏原四类。每类过敏原都可以引起相应的过敏性皮肤病,主要的表现是多种多样的皮炎、湿疹、荨麻疹、药疹、接触性皮炎等。

随着大气污染、滥用农药、婴幼儿过早使用及滥用抗生素、食品日益丰富或精神压力增大等原因,发病人群逐渐增多。

此外,由于近年来,人们越来越多使用化妆品,因此化妆品皮肤病日益多见。主要有化妆品接触性皮炎(占50%以上)、化妆品光感性皮炎、化妆品皮肤色素异常、化妆品痤疮、化妆品毛发损害及化妆品甲损害。其原因有过敏(难预测性)、刺激(伪劣产品)、使用不当(频繁去角质层、过度去斑等)。

在当前这样一个季节,春夏交接时日光突然增强,有些人不适应这种变化,也会过敏;风沙虽然不会引起过敏,但会刺激皮肤,出现不适症状。过敏常有很大的个体差异性,易发生在敏感的个体。

过敏性皮肤病切忌抓挠

过敏性皮肤病应该如何防治呢?专家指出,最主要的原则为去除病因,控制搔抓和避免刺激。一般的防治包括以下几点:首先,尽可能寻找该病发生的原因,能避免则应尽量回避,不能避免则应去除该原因。避免各种易致敏和有刺激性的食物,如鱼虾、浓茶、咖啡、酒类等。

其次,避免各种外界刺激,如热水烫洗、暴力搔抓、过度洗拭等。有不少朋友发生过敏后就自己用烫水洗,用盐水或花椒水洗,或者干脆就拼命挠直到挠出血,这些措施虽然在一段时间内很有效,却在停下后原有皮损会更重,然后进一步去刺激,导致恶性循环的发生,皮肤病的恶化。

另外,部分明确过敏原的患者可以进行脱敏治疗。当发生过敏后,主要是对症治疗,包括给予抗过敏治疗,及口服或肌注各种抗过敏药物,同时可给予一些相应的外用药物如炉甘石洗剂或激素外用剂等。对于那些过敏体质的人,家中可备一些常见的抗过敏药如扑尔敏、皿治林(咪唑斯叮)、仙特明(西替利嗪)、开瑞坦(氯雷他定)等,在出现过敏的状况下,按说明服用上述药物可达到有效的缓解。

但如果出现较重的呼吸困难甚至发生休克,则需紧急到医院进行处理,包括给予适量的激素。

减少接触避免过敏

经常过敏的人通常属于过敏体质,是由体内的一种特异蛋白造成的,这种体质是不可改变的,防止皮肤过敏的最好办法就是减少接触,外出时尽量做好防护。易过敏的人在春季应少晒太阳,少到公园等花粉、柳絮较多的地方去。

不要食用可能引起过敏的食物,尽量把吃的东西煮烂,尽可能少吃海鲜,避免吃动物的头蹄部位。

保持室内温度和湿度适宜,尽量避免接触可能引起过敏的物质,尽量穿戴纯棉、柔软、宽松的衣服。

房子新装修以后由于含有甲醛这些化学物品,需隔一段时间再搬进去住。

看起来舒适的室内环境比户外自然环境对过敏症更不利,须知家居中各种带纺织品的家具、枕头、地毯、密闭的窗户,还有温暖、潮湿的空间,就像在家里放了一颗颗过敏的定时炸弹。有研究表明,室内的空气污染程度是室外污染的10倍以上,它的影响非常大,因为我们通常在室内待的时间超过90%。因此,需得仔细清理家里致敏原聚集的地方(被褥、地毯、厨房、洗手间等潮湿的地方和空调过滤网最有可能的位置),然后把它们清洗干净。

保持皮肤湿润,可涂一些具有保湿作用的润肤液。

常见的过敏原包括以下几大类:

食物:以鱼、虾、蟹、蛋类多见,其次是某些肉类和一些植物性食品如草莓、可可、西红柿、菠萝、咖啡或大蒜等调味品等。

药物:常见的有青霉素、血清制品、磺胺、痢特灵、阿司匹林等。

感染:包括病毒、细菌、寄生虫等。

物理因素:如冷、热、日光、摩擦及压力等物理性刺激。

动物及植物因素:如昆虫叮咬、荨麻刺激,或是细如动物皮屑、羽毛及花粉等。



蔬菜生吃还是熟吃 学问可大了

大家肯定都知道水果是适合生吃的,但对于蔬菜,生吃还是熟吃,就有些讲究了,有的人学习西方饮食,倡导生吃,结果没吃好不还说引发了腹泻,所以这里的学问可大了。所有蔬菜都可以生吃吗?哪些蔬菜生吃营养价值更高呢?

其实,不是所有的蔬菜都能生吃。像金针菜、豆类蔬菜、花科蔬菜、根茎类蔬菜、深绿蔬菜等就不宜生吃。其次,有些蔬菜能生吃,但不一定会比熟吃更有营养。

哪些蔬菜生吃营养价值更高

1.生菜。生菜本身可以生吃,而且吃起来爽口清脆,美味,且其中包含的莴苣素略带苦味,有开胃的作用。不仅如此,生菜具有抗癌作用,但在高温下加热时会破坏生菜的抗癌成分。因此,生菜生吃比熟吃更好。

2.洋葱。洋葱生吃是最健康的,且不易破坏其营养素。每天几片生洋葱对健康有很大的好处。但是,如果你忍受不了洋葱的辛辣味道,可以把洋葱圈放进汤里煮一下然后跟米饭一起吃。专家建议,生洋葱最好选择紫色的,其中含有花青素,这种物质具有抗氧化功能。紫洋葱辛辣,表明硫化物含量较多,不仅能抗氧化,还能降低血脂。

3.芹菜。研究表明,芹菜茎叶中含有芹菜甙、挥发油等成分,有降压利尿、增进食欲和健胃等药理作用,可作为高血压、动脉硬化、神经衰弱、小便热涩不利、月经不调等症的食疗。很多人可能不知道,芹菜其实是可以生吃的,而且生吃营养价值及降压效果比熟吃更高。有高血压的中老年人可以每天喝一杯生芹菜汁或凉拌一盘冷芹菜来帮助降低血压。

哪些蔬菜不宜生吃

1.富含硝酸盐的蔬菜。如菠菜、芥菜,菠菜和芥菜等蔬菜容易富集硝酸盐。硝酸盐本身对人体毒性很低,但在人体微生物的作用下,它会变成亚硝酸盐,并与胃肠道中的氮化合物(如仲胺,叔胺等)发生反应与强烈的致癌物亚硝胺结合,这可能诱导消化系统的癌变。这种蔬菜不但不能生吃,而且在吃之前必须彻底煮熟。

2.淀粉类蔬菜。含有淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、红薯、山药等必须煮熟,否则淀粉粒不会破裂,身体就不能消化,胃肠功能较弱的人吃了会导致严重的消化不良。

常喝啤酒对身体的七大好处

1.防骨质疏松。美国塔夫茨大学对市面上售卖的一百个不同品牌的啤酒进行了研究,结果发现啤酒富含硅元素,而硅是保持骨头强壮的一种关键矿物质。研究报告称,硅影响人类骨头的矿物质密度,在患有骨质疏松症的妇女日常饮食中额外补充硅能够增加她们的骨密度。

2.预防类风湿。《关节炎与风湿病》杂志刊登的一篇研究报告称,哈佛大学的研究人员发现,每周饮用数杯啤酒的女性长期下来能够将患类风湿关节炎的风险降低31%。

3.预防心脏病和中风。研究显示,啤酒能够提高人体高密度脂蛋白以及有益胆固醇的含量,很多研究都发现,适当饮酒能够将心脏病的风险降低40%。

4.预防肾结石。芬兰一项研究发现,每天喝一瓶啤酒能

够将患肾结石的风险降低20%。研究人员并不十分清楚啤酒为何会有此功效,不过他们认为啤酒能够保证人体的水含量,同时啤酒中含有的酒花能够减缓钙从骨头中流失的速度——钙能被人体重新吸收形成肾结石。

5.防止致癌物形成。烧烤之前将肉在啤酒中浸泡可以防止肉类在高温烧烤时产生致癌物——多环芳烃。葡萄牙研究人员发现,用黑啤酒研制肉类能够将八种PAH的水平降低多一半,之前很多研究都指出PAH和大肠癌具有直接关系。

6.预防阿尔茨海默症。很多研究都指出铅与阿尔茨海默症(老年痴呆症)有关。英国《食品和化学毒物学》杂志发表的一项研究显示,啤酒中的硅能够减少人体对铅的吸收,从而保护脑组织不受铅的侵害而影响记忆。

7.预防糖尿病。《美国临床营养学杂志》刊登的两项研究显示,适当饮酒能够降低罹患2型糖尿病的风险。其中一项对35000人展开的研究显示,适当饮酒可以将患糖尿病风险降低65%。

