

赏春正当时，过敏易发需当心

■黄欣

又到春暖花开好时节，踏青出游的人也渐渐多起来，公园、郊外人头攒动，花海盛开。

然而，对于一部分人来说，春季也意味着过敏季节的到来。过敏症状包括鼻塞、喉咙痛、头痛、咳嗽、皮肤过敏瘙痒等，这些症状不仅影响了人们的身体健康，也影响了他们的日常生活。

花粉过敏：易出现过敏性鼻炎症状

春风拂面，除了花香醉人，还有花粉扰人。花粉是附着在植物雄蕊上的细小粉末，根据传播方式的不同可分为风媒花粉和虫媒花粉两类。

虫媒花的花粉大而重，依靠昆虫传播，通常不会引起花粉过敏。风媒花则依靠风来传播花粉，它们的花粉体积小、产量大，花粉重量轻、易飘散，是引起花粉过敏的主要来源。

花粉中含有丰富的多糖、脂肪、蛋白质等成分，是一种重要的致敏物质，所以部分敏感人群经皮肤接触或呼吸道吸入花粉后，机体可产生免疫球蛋白E抗体(IgE)。

适量的IgE有利于清除过敏原。问题是，敏感人群在初次接触花粉后，体内会产生过量的IgE抗体。过剩的IgE抗体存留在体内，并与体内的免疫细胞结合，使人体处于对该花粉过敏原的致敏状态。

当再次接触该花粉时，体会释放出与过敏反应相关的生物活性物质，引起局部平滑肌痉挛、微血管扩张等反应，引起鼻塞、发作性喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞等过敏性鼻炎的症状。

若空气中花粉浓度较高，花粉可能会沉积在下呼吸道，导致发作性喘息、咳嗽、胸闷等过敏性哮喘的症状。面部等皮肤过敏时，皮肤表面可出现红斑、丘疹、风团等，还会伴有强烈的皮肤瘙痒。眼部过敏表现为花粉过敏性结膜炎，出现眼睛发痒、眼睑水肿，也可能出现水样或黏液脓性分泌物。

光过敏：不注意防晒易诱发或加重皮炎

除花粉过敏外，春季还易发另一种光敏性皮肤病——春季皮炎。致病的主要原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。一年四季中，冬季阳光的紫外线含量最低，到了春季，紫外线含量骤然升高，如果一下难以适应，即可引起皮肤损伤而发生皮炎。春天是踏青旅游的旺季，如果不注意防晒，则更易诱发或加重皮炎。

统计显示，人群中约有30%的人会对紫外线过敏。吃了含有光敏性物质的食物，比如菠菜、芹菜、苜蓿等，



小贴士

春暖花开正是踏青好时节，在嫩绿的草地上支个帐篷，铺上餐垫，摆上一堆各色食物，是多么惬意的乐事。可长长的食品采购清单，究竟该怎么买？

碳水化合物：面包、蛋糕、饼干、酥饼等各类干粮，八宝粥、麦片粥、银耳羹等方便类的粥羹类。

蛋白质类食物：这类食物相对易变质，最好选择金枪鱼罐头、午餐肉罐头、火腿肠、烧鸡、酱牛肉、板鸭、卤鸡蛋(真空包装)等。

出游野餐必备清单

水果：苹果、香蕉、梨、草莓、橙子、橘子、猕猴桃等春季常见的水果。水果中的果糖和葡萄糖能被人体快速吸收，及时补充大脑和身体所需的能量。携带前可以先将水果洗净，去皮切块，食用起来比较方便。

水、运动型无机盐饮料、果汁等：如果一次运动时间不足1小时，只要喝些水和果汁就足够了。如果连续激烈运动2小时以上，再碰上气温较高，

出汗增多的话，就需要补充含钾、钠等离子型的运动饮料。

另外，不建议带生腌海鲜类的食物，容易变质。需要低温保存的鲜牛奶和酸奶不宜携带，可选择常温保存的牛奶或酸奶。自制菜肴要尽早吃掉，不要在常温下放置超过4小时，可以携带保温容器放置易变质食物。不喝酒精类饮料，容易导致脱水，引发疲倦和焦虑不安。踏青时可自备消毒纸巾，不要暴饮暴食和过量进食冷饮，以免加重胃肠道负担。

照射紫外线后更容易出现皮肤红肿、发痒等情况。因此，含有光敏性物质的食物最好选在晚上吃。本来就有过敏体质的人，更应避免吃这些食物。

此外，春季不少人还易发过敏性皮炎，出现干燥、红斑、丘疹、脱皮、瘙痒等情况。春季皮肤易发生过敏，既有内在原因，也有外在原因。内因主要是因为春天忽冷忽热、乍暖还寒，皮脂腺和汗腺分泌不平衡，导致皮肤较为敏感，一旦遇到刺激性因素，极易产生变化。外因则由于花粉在空气中飘散，是引起春季过敏的重要因素。此外，还有风沙、螨虫等多重因素均易引起过敏。

四招有效防过敏

过敏是人体免疫系统对外来物质发生的过度敏感，是一种变态反应性疾病。发生过敏有两个因素，一是本身就

是过敏体质，二是接触了过敏原。在此提醒过敏体质的朋友们，在春季花粉释放高峰期出游，应注意以下几点——

■避免接触过敏原

对于易感人群而言，避免在室外长时间逗留。外出时做好防晒措施，在花粉季节出门要戴口罩、眼镜、帽子，穿戴长袖衣物，减少接触花粉、日晒和风吹的几率。在花粉释放高峰期，尽量减少外出，不要去公园、郊野等花草树木多的地方，尽可能减少花粉的吸入量。

■注意生活习惯

阳光暴晒衣物、被褥有消毒的作用，但在晾晒时要注意不要被花粉、粉尘污染，否则反而会导致过敏。做好皮肤清洁工作，春天多风沙，这些灰尘与分泌的皮脂相混合，易造成皮肤粗糙，故应使用温和的洗面奶及柔肤水，保持皮肤清洁。

■科学饮食

若过敏是食物引起的，应忌吃相

应食物。常见的容易导致过敏的食物包括芒果、菠萝、荔枝、春笋、鱼虾蟹等，会使皮肤过敏症状加重，应酌情控制摄入。

水果蔬菜中含有丰富的抗氧化物质，如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等，充足的水果蔬菜摄入可以降低过敏反应的发生几率。

减少鸡蛋及牛羊内肉制品蛋白质的摄入量。饮食中过多摄入鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量的食物，会导致体内抗体生成亢进，当接触花粉、紫外线等过敏原时，更容易出现过敏反应。

■适时运动

适量运动可以提高机体免疫力，但最好选择清晨或雨后室外紫外线及花粉浓度较低的时间段进行锻炼。

(作者为同济大学附属同济医院皮肤科主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 多喝水也是病？

答 匡新宇

上海市儿童医院肾脏风湿免疫科副主任医师

笑笑是个爱喝水的女孩，看到她每天大量喝水，家长一开始觉得很欣慰，可他们渐渐发现笑笑比别的孩子长得慢，而且经常说腿痛，连走路姿势都渐渐不正常。更糟糕的是，笑笑视力下降得很快，突然间就看不清楚了，这让家长吓坏了。

检查发现，笑笑患上的是范可尼综合征，这是一种非常罕见的肾小管功能障碍疾病。由于该疾病的病因非常复杂，目前很难判定其准确的发病率，但它被正式列入国家卫健委制定的《第一批罕见病目录》中。

范可尼综合征病因复杂，儿童患者多为遗传性因素，由各种遗传代谢性疾病所致，如半乳糖血症、遗传性果糖不耐受、酪氨酸血症、肝豆状核变性、胱氨酸病等；成年患者常继发于免疫性疾病、肾脏疾病、金属中毒和药物损害等，如继发于多发性骨髓瘤、干燥综合征、重症肌无力以及暴露于顺铂、阿德福韦等毒素或药物中。

上述种种因素导致肾脏近端肾小管功能出现异常，使得在肾小管中需要回收的多种人体重要物质，如钾、磷、钠、钙、尿酸、碳酸氢根等没有回收到体

内，而通过尿液排走了，从而产生了低钾血症、低磷血症、低尿酸血症、低钠血症、低钙血症和代谢性酸中毒等。

临床上，不少孩子就会出现多饮多尿、生长发育迟缓、骨痛、骨折和佝偻病等表现，更严重的还会出现肾功能异常，甚至发生肾衰竭。尿液检查则会发现那些本该被回收的物质增多了，包括尿酸、尿钠、尿钾、尿磷、尿钙和大量氨基酸，有些患儿还会有轻度的小分子蛋白尿阳性。除此之外，由于病因不同，部分患儿还可能出现肝旺、眼睛、听力和神经系统等肾脏外的表现，在诊断时必须全面检查。

范可尼综合征也并非无药可治，虽然目前还没有根治办法，但可以根据孩子的情况，将肾脏丢失的物质补回来，比如说补充磷酸盐、钾盐、钠盐等，只需按时服药，定期随访，不影响孩子的生长发育。

要提醒的是，范可尼综合征临床表现多样复杂且非典型，非常容易出现误诊和漏诊，家长们如果发现孩子出现多饮多尿、生长迟缓、骨痛、骨病和佝偻病等表现可以到肾脏科进一步排查，做到早发现、早治疗，避免骨骼畸形的发生。

问 服中药期间能否吃萝卜？

答 周非

同济大学附属上海市第四人民医院中医科医生

门诊工作中，不少患者拿到处方后会问上一句：“医生，能吃萝卜吗？”在回答这个共性问题前，先了解一下萝卜的功效。

萝卜有白萝卜与胡萝卜之分。白萝卜是十字花科萝卜属根茎类蔬菜，其色白，属金，入肺，性甘平，归肺脾经，具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便的功效，主治肺痿、肺热、便秘、吐血、气胀、食滞、消化不良、痰多等。

现代研究认为白萝卜含有芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。胡萝卜为伞形科植物胡萝卜的根，其功效为健脾、化滞，主治消化不良、久痢、咳嗽等。说到底，萝卜只是具有一定理气、化痰功效的常见蔬菜，相当于现代医学的胃肠动力剂，可促进胃肠蠕动，刺激消化液分泌。

现今人们进食往往滋腻厚味较多，又贪凉饮冷者多，这些都会损伤脾胃的运化功能，容易造成消化不良甚至积食。此时可多食用一些萝卜作为食疗方法之一，能辅助加强中药的健脾消食通腑之功。

有些书中记载，人参忌萝卜。从药理来说，人参补气，而萝卜下气，作用相反，但在实际应用中，也要区别对待，灵活运用。比如服用滋补类中药时，因滋补药尤其是补阴、补血类药物易致胃肠壅滞，医者常在方剂中配加理气助运的药物，如山楂、神曲，而萝卜也有此功效。即使是人参这类补气药，萝卜也不一定是禁忌。如果服用人参后有胃肠气滞的症状，也就是人们常说的“虚不受补”，此时加用萝卜可能还大有益处。

一般萝卜不作药用，只作食疗。药用者为白萝卜的种子，药名为莱菔子，同样能消食除胀、降气化痰。消食除胀的代表方剂为保和丸，主药之一即为莱菔子，降气化痰的代表方为三子养亲汤，即莱菔子与苏子、白芥子同用。古人治疗虚喘、虚胀，以少量莱菔子与人参同用，其功更神。因此，在服中药时不要担心萝卜会解中药之效，若平素食后多腹胀者即服萝卜与中药同服也可起到相辅相成作用，但若平素大便溏泻不成形，且次数较多者，不建议多食萝卜。总的来说，服中药时能不能进食萝卜，还是要讲究个人体质，因人而异。

踏青夕阳游，谨防“跌”出危险

■洪维

随着天气转暖，老年游客也迎来了出游潮。我们常说：“人老腿先老，树老根先枯”。到了65岁以上，不少人腿脚没有劲了，一不小心就容易发生跌倒。

在我国，老年人伤害死亡的头号“杀手”就是跌倒。生活中，不少看上去身体还不错的老年人仅因为一次跌倒，便卧床不起，甚至丢掉了性命。无论是老年人自身亦或是家属、社会，对跌倒的认识依然不足。正值踏青出游季，老年人更要注意预防跌倒和骨折，以免“跌”出危险。

老年人跌倒本质上是一种病

据统计，全球每天都有老年人跌倒，65岁以上老年人中每年有28%至35%的人发生跌倒，72岁以上老年人每两年跌倒一次，80岁以上老年人每年至少跌倒一次。老年女性跌倒风险比老年男性高20%。

其实，老年人的跌倒本质上是一种疾病，跌倒也是最常见的老年综合征之一。跌倒骨折的首要原因，90%的髌部骨折是由跌倒引起的。髌部骨折有一个别名——人生最后一次骨折。发生髌部骨折后，一年内的病死率可以达到20%，30%的人会有终身残疾，近80%的人会出现生活不能自理的表现，比如日常的买菜、洗澡、做饭等，不能自主完成。因此，骨折不仅会导致老年人的死亡，也会严重影响老年人的生活质量，更进一步加重了家庭的生活和经济负担。

老年人的骨折多为骨质疏松性骨折，它的特点是瀑布效应，即第一次骨折以后，第二次骨折的风险会增加3倍，第二次骨折了以后没多久，又会发生第三次骨折，呈递进瀑布式的级联效应。临床上常遇到这样的老人，不小心跌倒后发生骨折，继而住院进行手术，术



本版图片：视觉中国

后躺在床上休养生息，进一步导致肌肉萎缩甚至患上肌少症，骨量也会流失，骨质疏松再度加重，导致老年人患上衰弱症。得了衰弱症后，老年人从医院回到家后，发生跌倒的风险增加，容易再次骨折、再次入院、再次手术。如此循环往复，是一个恶性循环，最终导致死亡。

除骨折外，跌倒还可以引起重度软组织损伤，包括关节积血、脱臼、扭伤及血肿、老年人跌倒时如果直接头着地，易导致颅脑损伤甚至直接死亡，或引起脑血肿、脑梗等危及生命。跌倒还可以引起老年人抑郁、焦虑、活动限制、恐惧等心理问题，值得关注。

多重因素可能引起跌倒

老年人跌倒首先与疾病相关，老年人往往多病共存，当患有以下几类疾病时更易跌倒。

■骨骼肌肉疾病：

骨质疏松、骨关节炎、肌少症等。

■神经系统疾病：

脑卒中、脑梗死、脑出血等导致的偏瘫及后遗症、帕金森病、小脑疾病(如小脑肿瘤、受损、共济失调

等)、痴呆(如血管性痴呆、阿尔茨海默症等)、抑郁症等。

前庭疾病：如梅尼埃病、前庭功能失调等相关疾病。

心血管疾病：体位性低血压、心源性晕厥(如心律失常、心肌病、心脏瓣膜病等)。

足底疾病：足底筋膜炎、跟腱炎、严重的下肢静脉曲张、血管炎等都会导致跌倒风险增高。

还有一些老年人易发生低血糖导致晕厥跌倒，眼部疾病导致走路看不清楚，如白内障、偏盲、青光眼、黄斑变性等。合并这些疾病的老年朋友要特别注意。

其次与用药相关。老年人不仅合并疾病多，同时普遍存在多重用药。比如不少老年人服用的安眠药、降压药、降糖药等，如果服用不当，可能引起降压不良综合征、夜间低血糖等，引起跌倒。此外，感冒药、抗过敏药、镇痛药、抗抑郁药等，会引起嗜睡、乏力、头脑不清等，在这些情况下也容易跌倒。

因此，老年人在服用多种药物时，要注意药物的相互作用，可以咨询相关医生，避免不当药物使用而引起跌倒。

坚持“四慢”原则，注意环境中的“陷阱”

老年人踏青出游如何保障自己的健康安全？首先要排“雷”，找出环境中易使人跌倒的“陷阱”，请注意以下四个关键字——

湿：春季雨水多，湿的地方是老年人跌倒的高危区域。尤其当老年人在外住旅店，在浴室洗澡要特别注意。有时地上水迹没有擦干净，或者洗澡时水蒸气造成地面湿滑，再加上浴室环境封闭，当洗澡时温度逐渐升高，会导致血管收缩、出汗增多，造成一过性缺氧、头晕、目眩，十分容易导致滑倒。

暗：老年人视力不好，对相对幽暗的地方观赏，要小心脚下，避免跌倒。

乱：老年人不管是在家还是在外，都不建议在空地上放多余物品，比如地毯、小凳子、杂物、小孩子的玩具等，应尽量保持整洁，避免被障碍物绊倒。

梯：景区的台阶、酒店的楼梯等都是老年人跌倒的高危区域，应格外留意。出游时一双合适的鞋子也是非常关键的，建议老年人穿底部防滑的鞋子，底要软一点，最好有一点鞋帮，可以保护脚踝。

老年人预防跌倒比较重要的一点是，坚持“四慢”原则——慢卧、慢起、慢坐、慢行。

躺下时要慢慢躺下，否则容易增加脊柱骨折的风险；起床或下床也要慢起，起床后可以在床边静坐3分钟再起来；坐下时要慢坐，看清凳子位置，尽量不要坐带滑轮底座的椅子以及矮小的凳子；在雨水天气路滑时，路过有台阶的路段或上下楼梯、上下坡时，注意放慢脚步，有扶手的尽量依靠扶手保持身体稳定，在蹲下或站起时更要小心。

祝老年朋友快乐出游，尽享春光。(作者为复旦大学附属华东医院骨科主任医师)



问 早春时节如何“补血”？

答 浦静燕

上海市第一人民医院嘉定分院急诊与危重病科护士长

早春时节是补血的最佳时机，此时补血最易被吸收和蕴蓄，从而发挥最大的功效。

补血也被称为养血，是中医治疗血虚证的方法之一。血虚证是由于血不足而使脏腑组织失于濡养所表现出来的证候。血虚证可能会出现面色苍白或萎黄、唇甲颜色淡、头晕眼花、失眠健忘、心悸等症状。

补血能使脏腑组织得到血液的充分濡养，使脏腑组织的功能恢复正常。补血可以通过多种方法实现，包括中药、食疗、调整生活习惯等。

在中医里，有一些常见的补血药物，如人参、黄芪、当归等，它们被认为具有滋补血液的作用。在生活中，合理的饮食也是补血的重要途径，可以增加摄入富含铁质和维生素C的食物，以促进血红蛋白的合成和铁离子的吸收。

红枣：最常见的补血食物之一，富含维生素C和铁质，能够促进血红蛋白的合成和血液循环。可以直接食用，也可以加入粥中或与其他食材一起炖汤。

黑芝麻：富含铁元素和维生素E，有助于促进血液循环和补血。可以炒菜时加入，也可以磨粉后加入食物中或直接食用。

红糖：富含铁、钙、钾等矿物质，有助于促进血液循环和血红蛋白的生

成。可以用来煮汤、做糕点或加入姜汤中饮用。

黑豆：含有丰富的铁元素和维生素B族，具有补血效果，可以用炖汤、煮粥、炒菜等多种方式食用。

猪肝：优质的补血食物，富含铁、维生素A和维生素B₁₂等，有助于促进造血功能和血液循环。可以用炒菜、炖汤、煮粥等多种方式食用。

瘦肉：良好的补血食材，富含蛋白质和铁元素，有助于提高血红蛋白的合成能力。可以用来炖汤、烧烤、炒菜等。

菠菜：富含铁、叶酸和维生素C等，能够促进血液生成和循环，可以直接清炒或做汤、凉拌等。

山药：富含多种氨基酸、维生素和矿物质，有助于提高血红蛋白含量和促进血液循环，适合炖汤、煮粥、炒菜等。

桂圆：富含铁元素和维生素C，有助于提高血红蛋白含量和促进血液循环。桂圆可以直接食用，也可加入粥中或与其他食材一起炖汤。

花生：富含蛋白质、脂肪和多种维生素，其中铁元素有助于补血。可以直接食用，也可以炒熟、煮汤等。

以上这些食物都是常见且易得的，可以根据个人口味和习惯合理搭配、适量食用。