

# 控制过敏性鼻炎 还得管住嘴



又到了过敏性鼻炎高发的季节。“花粉”这个罪魁祸首让人恨得牙根儿痒痒,可你也许不知道,过敏性鼻炎跟吃的东西也有关系。管不住嘴,致敏食物会“火上浇油”,加重过敏症状。

## 过敏难断根儿 原因就在这儿

过敏性鼻炎好像沾上了就很难好,年年如此,有的人是春季花粉过敏,有的人是秋季花粉过敏,有的人一年四季都过敏。有时吃点药好点,不吃药又打回原形,不知道啥时候是个头。鼻塞、鼻涕、打喷嚏、流鼻涕,痛苦不堪;有时还会流泪、眼红有灼热感,眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒。而且过敏还越来越严重,原来可能只是秋季过敏,后来发展到春季也过敏;原来只是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,后来眼睛痒、流泪。

过敏性鼻炎断不了根,是因为目前的治疗多是

抗过敏对症治疗,吃药有效,停药复发。过敏性鼻炎找出过敏原,避免接触过敏原是治本之策。有人说我过敏原,但是避不开,花粉弥漫在空气里,除非不呼吸否则无法避免过敏原。

## 花粉虽为罪魁 食物也难辞其咎

如果你问那手不离纸痛苦不堪的患者,你知道过敏性鼻炎是什么引起的吗?他会很不屑地斜你一眼,当然知道了,这个季节特有的花粉,看看花粉预报就知道了,现在正是蒿草花粉的高峰期,马上葎草花粉高峰期也该来了,哪儿哪儿都是,躲也没地方躲,真想挖个洞钻进地里去。

是的,98%的人都认为是花粉引起的,这也没错,确实花粉是引起过敏性鼻炎的罪魁祸首。但是把账全部算在花粉头上有些冤枉,大部分人不不知道的是花粉背后还有推手,这个推手就是食物过敏。

多数慢性过敏是联合过敏,过敏性鼻炎也一样。蒿草过敏背后还有隐藏的食入性的或其他的过敏原,食物过敏的症状70%表现在呼吸道,也就是说花粉只是引起季节性过敏的原因之一,很多人往往同时伴有食物过敏。

这种食物过敏在非过敏季表现非常不典型,大部分人根本感觉不到。到了过敏季食用了过敏食物同时接触过敏的花粉,过敏性鼻炎症状会明显加重。所以如果能找出过敏的食物,提前或至少在过

敏季避免接触,过敏性鼻炎的症状会在很大程度上缓解,甚至可以到不吃药也能耐受的地步。

## 揪出致敏食物 可以这样做

食物过敏分为急性和慢性。急性食物过敏很好识别,吃完后立竿见影,马上出现过敏症状,比如吃虾后嘴唇肿或出现皮疹,而慢性过敏很隐蔽,症状非常多样,不限于皮疹和鼻炎,往往在进食后数小时甚至数天才出现症状,且非常不典型,有时很难识别。

问题来了,如何找出过敏的食物呢?一是要有一双火眼金睛,日常生活中做个有心人,有了过敏症状时要考虑是否跟食物相关,像福尔摩斯探案一样找出责任食物,另外也可以通过抽血化验相应食物的IgE、IgG抗体来找出过敏原。

找出过敏原并避免是一种对因治疗,能从根本上解决问题。当然如何避免过敏原也有很多学问,不是像上面所说的“避免接触”这么简单。还有一种对因治疗是脱敏治疗,脱敏治疗确实能解决一部分人的过敏性鼻炎,但这个方法也有一定的局限性:首先,对于过敏原相对比较单纯的,比如只是蒿草过敏,那么只需要对蒿草进行脱敏治疗。但如果过敏原复杂就很难执行,效果也会大打折扣;其次,脱敏治疗耗时长,一般要治疗3年以上,其间每周都要治疗,坚持下来也需要毅力。

摘自《人民网》

## 正确认识膳食补充剂

膳食补充剂又称营养补充剂、食品补充剂、保健食品等,但它既不算食品,也不算药品,是处于食品和药品之间的一类能满足人体营养需要的物质,多来源于天然动植物,部分来源于化学合成物。如果饮食不合理,出现了营养失衡,这时膳食补充剂或许是不良膳食结构的有力补充。

数据显示,我国居民膳食营养中蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素摄入充足,但钙、铁、维生素A、维生素D等部分营养素缺乏依然存在。因此,在均衡饮食的基础上,根据自身需要,按照合理的剂量服用膳食补充剂,在预防和治疗营养不良方面有其价值。

膳食补充剂也是有副作用的。如维生素C具有美白、抗氧化、增强免疫力等作用,能促进铁的吸收,但它属于酸性物质,对本身胃酸分泌过多的人来说,盲目补充维生素C会加重病情;维生素A具有维持夜视力、促进生长发育、维持皮肤黏膜完整等作用,但若人体

内的维生素A过多,除了会出现口干、鼻孔干、头皮屑多等不适外,还可能引起肌肉疼、厌食、斜视等症状;维生素E有抗氧化、预防衰老等作用,适量服用能在一定程度上预防老年斑,但是过量服用维生素E,可能会引起凝血功能障碍、免疫系统功能下降等。因此服用膳食补充剂要有依据、讲方法。

膳食补充剂的作用是补充膳食供给的失衡或不足,预防营养缺乏和降低发生某些慢性疾病的危险。对于营养不良的人群,可以适当选择膳食补充剂,但不能以膳食补充剂替代食物,将其作为主要的补充营养的方法,而忽视了对健康食物和健康生活方式的选择。

摘自《燕赵老年报》



随着秋意渐浓,气温降低,不少街坊出现了咽喉部有异物感、乳房胀痛(女性)、食欲减退、睡眠较差、惊悸怔忡且健忘等症状,中医认为这些症状均属于“气郁”。

据悉,气郁乃“气机郁滞”,形体瘦者多常见,平素忧郁面容,神情多烦闷不乐、胸胁胀满、喜叹息等也是气郁常见的症状。

“中医养生认为,肺与秋季相应,而秋季干燥,秋伤肺,容易引发疾病,气郁体质人群应当多加注意秋季养生。”广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍,秋季肝脏、心脏及脾胃还处于弱的状态,而肺功能开始处于旺盛状态,应加强调养,使肺气不能过偏,影响身体健康。

“气郁在先,郁滞为本,故疏通气机为气郁质者的调整原则。”高三德介绍,对于气郁体质的人推荐

的基本药方为逍遥散、柴胡疏肝散。除用药外还可以通过饮食保健和运动保健进行调节。

据悉,气郁体质者具有气机郁结而不舒畅的倾向,应选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物,如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰、黄花菜、海带、海藻、橘子、柚子等;多食具有行气功效的食物,如佛手、橙子、柑皮、韭菜、茉莉花、玫瑰花、茴香、大蒜等。气郁体质者应少食收敛酸涩之物,如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬等,因容易阻滞气

机,气滞易血凝。亦不可多食冰冷食品,如雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等。

睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。可少量饮酒,以活动血脉,提高情绪,并有疏肝理气的作用。

“生命在于运动,机体气血津液不停运行,但运行不畅通,就会出现各种疾病。”高三德建议气郁体质的人每天进行0.5-1小时的有氧运动,还可选择下棋、打牌、瑜伽等,在运动或活动中疏通气血,调整身体健康状态。

摘自《羊城晚报》

## 秋季伤肺,气郁症状要注意

## 黑眼圈不都是熬夜造成的

“黑眼圈”不是一个正式的医学术语,业内称之为“眶周色素沉着”,是临床上常见的一种面部美容问题。但其实“黑眼圈”真不都是熬夜熬出来的。黑眼圈主要由黑色素沉着引起,也可见于过敏性疾病。

诱发黑眼圈的原因较多。过敏性疾病与黑眼圈关系密切,如特应性皮炎、接触性皮炎、湿疹、过敏性鼻炎等;还有经常化眼妆、长期暴露在日光下、衰老、眼部卸妆不彻底等非疾病因素;皮肤内色素增多,如真皮色素细胞增多、表皮内色素沉着;皮肤松弛皱褶、眶周脂肪膨出等形成眶下皮肤凸起,在非正面光照时形成阴影,都可造成黑眼圈。

研究表明,是否有黑眼圈,遗传的作用远远大于生活习惯。有个事实是,我们一生中都会有黑眼圈发生,不过是早晚和程度轻重的问题,而遗传因素直接决定了机体对形成黑眼圈的损伤因素是否敏感,生活习惯和状态也会加重这些损伤因素的影响。

### 三种常见的黑眼圈

**血管型黑眼圈** 首要原因是熬夜。长期熬夜、过

度用眼会让眼周皮肤血液循环不好而形成黑眼圈。

**色素沉着型黑眼圈** 首要原因是黑色素过度沉积。日常不注意防晒、长期精神压力过大或曾患皮炎等炎症都会导致眼周黑色素沉积。

**结构型黑眼圈** 首要原因是眼周结构的改变。此种黑眼圈是由于衰老、暂时性的眼部水肿导致的眼黑眼圈。

另外,很多人分不清卧蚕、眼袋和泪沟的区别,错把眼袋当作卧蚕,沾沾自喜。通俗地说,卧蚕其实是比较发达的眼轮匝肌,可以想成是一条“瘦肉”。眼袋则是向外膨出的眶周脂肪,可以想成是一块“肥肉”。泪沟就可以当作是一根“筋”。因此,黑眼圈这件事,熬夜的影响只是其中之一,遗传、自然衰老的影响更多。

### 如何改善和预防黑眼圈

含美白成分的眼霜可以在一定程度上缓解色素沉着型黑眼圈。含有咖啡因成分的眼霜也能加强眼部的细胞代谢,促进血液微循环,改善黑色素沉积。

含有甘草萃取物或维生素E的眼霜能缓解皮肤的发炎情况,也可以减少炎症导致的色素沉积。也就是说,眼霜有一定的改善作用的,但是无法解决所有类型的黑眼圈。

血管型黑眼圈不能热敷,可以冷敷并选用含有维A醇或者是咖啡因的眼霜。色素型黑眼圈需注意防晒,同时可以用一点含有美白功效的眼霜来淡化色斑。结构型黑眼圈可以通过医美手段,如注射透明质酸、使用激光等来改善。

对于黑眼圈还是要以预防为主,虽然先天性色素沉着、面部结构阴影以及衰老带来的面部松弛等无法预防,但可以通过调整生活方式预防后天性黑眼圈的形成。

1.科学作息,不熬夜,保证充足睡眠,不过度用眼。2.不化浓妆。经常画眼妆者,学会科学卸妆。3.调整日常饮食,保持营养均衡。4.多运动,避免学习、工作压力过大,学会自我解压。5.积极治疗眼周皮肤疾病和代谢性疾病。

摘自《健康报》

◀ 上接第一版

## 弘扬工匠精神,展现新时代产业工人新风采

在当学徒期间,邹丰恒潜心钻研焊接技巧,不断苦练基本功,用时3个月,便熟练掌握常人需要花6个月才能学会的焊接技巧。

焊工是个辛苦活,入门容易,但要出彩必须付出比常人更多的努力。装载机臂横梁的焊缝长度超过1.2米,当时很多同事都是分两三段来完成焊接,这会导致接头数量多,对产品的强度和美观度造成影响。如果要一次性完成焊接,需要焊接工人保持弯腰蹲马步的姿势,依靠臂力持续把握焊枪长达20分钟之久,在邹丰恒之前,公司还没有焊工能一次性完成,但邹丰恒决定试一试。

“当时正好是夏天,比较炎热,脸上不停冒汗,马步蹲久了,腿也有些颤抖,但我没有停下。”三周内,经过每天重复练习,邹丰恒终于成功完成挑战,成为公司一次性完成装载机臂横梁焊接的第一人。正是凭着能吃苦的劲头,邹丰恒相继获得电焊工初级(五级)、中级(四级)、高级(三级)、技师(二级)职业资格证书。

2019年6月,邹丰恒拥有了以自己名字命名的“松江区首席技师邹丰恒工作室”,建立了公司焊工实训基地,培养了一批批高技能焊接人才。截至目前,工作室共培养焊工中级工123人、高级工64人、技师24人。

“在邹丰恒的带领下,公司焊接技能水平不断提高,焊接工艺不断改进,再加上焊接机器人的投入应用,公司产品的焊接质量得到大幅提升,焊接件售后保修从原来的2600小时增加至5000小时,得到了客户的一致赞誉。”上海龙工总经理黄有成说。

## 从高中生到工学学士

随着人生经历的丰富,邹丰恒意识到自己高中学业的文化水平跟不上企业发展和技术创新的步伐。2010至2016年,邹丰恒利用周末和工作日晚上的时间,在上海工程技术大学先后取得工商管理专科学历、机械工程及自动化本科学历及工学学士学位。“当时正是公司快速发展的阶段,工作很忙,但我没有放弃学习,挤出时间上课、自学,虽然过程比较辛苦,但换来了收获。”邹丰恒回忆道。

凭借丰富的经验和对产品性能的熟悉,知识量逐渐增长的邹丰恒积极投入到公司的研发和创新之中。装载机前车架镗孔加工易出现孔内振纹、椭圆、台阶、粗糙度不达标等问题,这些问题一直困扰着生产、技术部门。邹丰恒通过查阅资料、在展会上寻找刀具厂商、咨询工程机械同行业的加工工艺,优化研发出增加滚珠的专用刀具,经过试加工、市场验证,解决了前车架深孔加工的难题;通过改造生产流程,对装载机挡泥板焊接生产工序进行合并、调整,改变了混合无序的生产模式,使该生产工序时间缩短,整体生产效率提高35.7%。

在优化多个产品关键部件的同时,邹丰恒还对一部分生产模式进行重塑,帮助企业降本增效。他参与研发的工厂废气治理设备和工艺,使上海龙工成为全国工程机械领域首家配备在线监测系统的企业,当年就为企业节约成本300万元。

邹丰恒的突出表现,得到了公司各级领导的认可,先后担任大组长、副工段长、工段长、部长助理、副主任、主任等职务,从一名普通员工成长为上海龙工调度室主任。

## 从党员到党的二十大代表

在来到上海龙工工作的22年间,邹丰恒一直乐善好施、关爱同事。同事的女儿不幸得了白血病,家里债台高筑,邹丰恒得知消息后带头并组织公司员工为同事募捐善款,同时还组织网上募捐,并到同事住处慰问。当发现同事一家三口住着一间不到15平方米的公寓房时,立即向公司申请为同事解决住房问题。公司组织无偿献血活动,邹丰恒精心组织、积极发动,自己三次带头参加无偿献血活动。

2012年,邹丰恒向党组织提交入党申请书;2015年4月,他正式成为一名光荣的共产党员。“我的老家上杭县是有名的闽西革命老区,从小就受到红色文化的熏陶,能成为一名共产党员是我孜孜以求的梦想。”邹丰恒说。入党后,邹丰恒更加严格要求自己,处处发挥模范带头作用。

为全力助推长三角G60科创走廊策源地人才高地建设,配合松江区“展人才技能,做松江工匠”为主题的职业技能竞赛,邹丰恒自2017年起连续三年牵头组织焊工和叉车工技能比武活动。为打造知识型、技能型、创新型职工队伍,邹丰恒积极响应新桥镇总工会的号召,带领员工积极参与在长三角G60科创走廊建设中举办的岗位建功、技能登高、匠心展示等活动,提升一线职工技能水平,并在历年的竞赛中取得优异成绩。

此外,邹丰恒还积极投身到脱贫攻坚战之中,让云南西双版纳傣族自治州38人通过异地就业学到一技之长。为了使他们尽快融入岗位,邹丰恒安排技术人员一对一开展“传、帮、带”,专人心关他们的生活,让他们在异地感受家的温暖,专心投入工作,走上脱贫致富的道路。疫情期间,邹丰恒仔细安排好各个区域的消毒工作,组织员工抗原、核酸检测,始终冲在疫情防控第一线。

“当选为党的二十大代表,我深感使命光荣、责任重大,我一定会认真履职,把会议精神原汁原味地带回来。今后,我将继续发挥党员模范带头作用,弘扬工匠精神,在工作中展现出新时代产业工人的新风采。”邹丰恒说。