

一咳几个月？ 当心过敏性咽喉炎作祟

总是打喷嚏、鼻塞；一咳就是几个月，夜间经常咳得睡不着觉，按“感冒”治疗却总是不见好；皮肤敏感、湿疹、荨麻疹导致的红斑、瘙痒频发……您是否正在遭受过敏性疾病困扰而忧心忡忡？

专家介绍，过敏性疾病是机体对某些物质(过敏原)产生超敏反应而导致的一类疾病，常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎、湿疹、荨麻疹等，当有些疾病比如咳嗽、鼻炎等，按常规治疗无效时，就要小心过敏性疾病。

● 咳嗽几个月 竟是过敏性疾病作祟

31岁的温女士(化名)，今年3月自觉有感冒症状，之后便一直咽痒、咳嗽，夜间经常咳得睡不着觉。去社区医院检查被诊断为支气管炎，多次吃药、输液治疗均不见好转，胸部CT检查也无明显异常。最终，在朋友的介绍下温女士来到广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科就诊，完成相关检查后，温女士被诊断为“过敏性咽喉炎”，经过抗过敏等对症治疗后，温女士症状明显好转。

什么是过敏性咽喉炎？

过敏性咽喉炎又称喉源性咳嗽，是一种发生在咽喉部位的过敏性疾病。多数患者因过敏原从鼻腔、口腔到达咽喉部，咽喉部黏膜受

到刺激而发病。

专家介绍，外界原因如寒冷刺激，烟雾、废气、灰尘等，食物性刺激，病毒感染导致的呼吸上皮受损等都可导致过敏性咽喉炎。

过敏性咽喉炎常伴有咽痒及咳嗽，咳嗽呈阵发性咳嗽，多发生在睡前或早上，多呈阵发性，可因刺激性气味而诱发，咽喉部异物感、咽干，无咽痛或咽隐痛，痰少或干咳无痰。部分患者在发病前，有感冒病史或刺激性物质接触史。部分患者有其他过敏性疾病，如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、荨麻疹等。

● 预防：日常生活中做好五点

怀疑过敏性咽喉炎该做哪些检查？

1. 体格检查：间接喉镜下可见喉部黏膜苍白，咽后壁淋巴滤泡增生，部分病人前鼻镜下可见鼻黏膜苍白水肿；
 2. 纤维电子喉内镜：主要表现为鼻腔黏膜及喉部黏膜苍白水肿，部分病人可表现为喉黏膜充血；
 3. 血清IgE水平检测：血清总IgE水平升高、血清变应原特异性IgE升高；
 4. 变应原检查：部分患者可查出过敏原。
- 日常如何预防过敏性咽喉炎？专家介绍，主要有以下5点：
1. 室内通风，勤洗床单被褥，清洗空调

滤网，避免室内装修污染物。对已明确的过敏原，应尽量避免与之接触，对花粉过敏的患者在花粉播散季节尽量减少外出；对动物皮屑、羽毛过敏者应避免接触动物、禽鸟。

2. 佩戴好口罩，工作或外出环境污染较重时，应戴好口罩或减少外出等。
3. 禁烟限酒，烟酒刺激会加重病情症状。
4. 忌刺激性食物，少吃辛辣、生冷等刺激性的食物，多吃甘蔗、梨、石榴等清凉润喉的水果。生活方式规律。
5. 避免过度疲劳，避免受凉、感冒，锻炼身体，增强体质。

● 偏头痛的背后推手或是食物过敏

食物过敏是指机体摄入某些特定食物后，通过抗原特异性的免疫机制引起的不良反应，特点就是通常在摄入过敏食物几分钟至两小时内出现过敏反应，可涉及全身各个系统，包括皮肤、胃肠道、呼吸道、循环系统等，最严重的情況就是发生过敏性休克，甚至死亡。

作为最常见的过敏性疾病之一，食物过敏在全球的发病率逐年上升，影响了1%~2%的世界人口。

近一个世纪以来，有不少研究发现偏头痛和过敏性疾病如食物过敏、过敏性鼻炎等常同时伴随存在，在频繁偏头痛患者中约1/3在停止某一种食物后，头痛发作频率明显减少，小部分将不再头痛，证明食物过敏反应与偏头痛发病相关。

容易诱发偏头痛的食物有哪些呢？

专家介绍，许多食物都可以参与激发偏头痛，包括牛奶、巧克力、热狗、鱼、咖啡、大蒜、鸡蛋等。其他参与激发偏头痛的食物还有：茶、

豆类、牛肉、柑橘类水果、玉米、番茄、坚果、贝类、油炸食品等。

日常如何预防偏头痛？专家支招如下：

1. 保持适量的睡眠。保持良好的作息時間，避免熬夜，适量睡眠，睡眠不足和睡眠过多都可能导致偏头痛。
 2. 避免食用可诱发偏头痛的食物：书写偏头痛日记，找到可疑过敏食物；进行慢性食物过敏原IgG检测；购买包装食品前仔细阅读配料表。
 3. 适量的运动。适量的运动可以减少偏头痛的发病率，适合的运动包括散步、慢跑、游泳等。
 4. 降低压力。学会自我调节情绪，定期释放压力，避免压力积累。
 5. 服用抗过敏药物。
- 有患者问，有些导致过敏的食物煮熟以后可以吃吗？专家表示，导致过敏的食物是食物本身的成分导致的，跟其生熟没有关系，跟食用的量也没有关系，只要接触了就会过敏，因此应该严格避免。

变美小妙招 值得您坚持



爱美之心，人皆有之。内在美需要通过一定的人生历练逐渐获得，外在美则需要我们保持健康的生活方式。即便没有精致的五官和绝佳的身材比例，紧致的皮肤、光泽的头发、正常的体重、良好的体态，也会让人散发健康之美。

健康的生活方式包括合理膳食、适量

运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。好身材要靠长期均衡饮食和运动健身才能实现。首先要明确，这里说的好身材不是要求瘦到什么程度，而是正常即可，也就是体质质量指数在18.5~23.9，女性正常腰围控制在80厘米以内，男性正常腰围控制在85厘米以内。

妙招一：遵循并保持固定的进餐时间，可降低肥胖、代谢综合征、心血管疾病和情绪不良的风险。也就是说，每天要在差不多时间吃三餐，或保持时间大致稳定。值得一提的是，晚餐不要太晚，这对于保持良好的身体状况十分重要。

妙招二：膳食平衡，合理搭配。按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐的平衡膳食模式，在食物多样的基础上，坚持谷类为主，合理搭配，补充身体每日所需的水、谷薯类食物、蔬菜水果、奶及奶制品等，平均每天摄入12种食物，每周25种以上，这样就增加了营养素的摄入，体重容易保持，皮肤也会更健康。

妙招三：增加活动和运动能耗。管住嘴、迈开腿，是保持好身材的两个方面。通过饮食控制能量摄入的同时，大家也要通过运动增加能量消耗。

妙招四：我们在保持身材的同时，也要关注自己的体态。体态问题大多由肌肉不平衡引起，如圆肩驼背主要是背部肌肉力量薄弱，假胯宽是臀部肌肉力量不够，肚子大可能是腹部肌肉力量不足导致骨盆前倾等。所以，如果有以上情况，一定要纠正。可在康复科医生或健身教练指导下，配合长时间的练习，逐渐纠正体态问题。

力量练习 警惕几大误区

力量练习对于维持人体肌肉力量、保持良好体态和健康具有至关重要的作用。国家体育总局体育科学研究所相关专家提示，力量练习有以下误区应避免。

会让女性肌肉男性化 因为女性体内的睾酮素(人体中负责肌肉增长的关键激素)含量低，因此，力量练习不会导致女性“壮如男”。

会导致动作僵硬 力量练习能改善肌肉的收缩力，让动作范围更大，进而增强身体的灵活性。练习中，注意身体各部位肌力的平衡和协调发展，并在练习后注意拉伸放松，就不会导致肌肉僵硬。

停止练习肌肉会变成脂肪

肌肉和脂肪是人体内两种截然不同的组织。放弃锻炼后，身体之所以会变形，一方面是由于缺乏运动导致肌肉逐渐萎缩；另一方面由于新陈代谢率降低，但摄入的热量并未随之减少，因而导致体内脂肪含量增多。

会将脂肪变成肌肉 “脂肪变肌肉”与“肌肉变脂肪”同样荒谬。在改善体型的训练过程中，身体也许会同时经历两个变化——脂肪的减少和肌肉的增多，但绝不是一种转变成另一种。

人体脂肪练哪儿减哪儿 人体脂肪的增长是全身性的，消减也是全身性的，锻炼身体任何一个部位，都能起到全身减脂的作用。

要肌肉酸痛才算达到效果 力量练习后肌肉的酸痛程度并非评价练习效果好与坏的标准。力量练习后的肌肉酸痛是肌肉细微结构改变的结果，肌肉酸痛的程度取决于练习时的负荷，大强度训练在刺激肌肉生长的同时，也容易造成肌肉酸痛。

要补充蛋白粉 肌肉用力收缩会导致肌肉中蛋白质的分解消耗，补充蛋白粉可以补充在运动中被消耗的蛋白质，帮助肌肉恢复到运动前的水平。但一般健身人群的力量练习并非以健美为目的，并非追求肌肉围度的增大。因此，练习后并不需要额外补充蛋白粉，只要膳食营养均衡即可。

减肥不需要做力量练习 力量练习对于维持理想体重或是减脂减肥，都很有意义。力量练习不仅通过消耗能量帮助减肥，同时还能通过增强肌肉的方式提高身体基础代谢水平，帮助人们在即使不运动的安静状态下能量消耗也比原来增加，进一步帮助减肥。实现减肥和塑造体形的双重目的。

正常成年人60~70克

按照最新版的膳食指南推荐，儿童的蛋白质每天的推荐摄入量在50克左右，成年人在60~70克，而青少年、孕妇、乳母这些特殊人群的蛋白质需要量每天在80克左右，那你每天的蛋白质吃够了吗？

蛋白质主要来源于植物性食物和动物性食物。植物性食物包括我们吃的主食，也就是谷类食品，还有豆类和豆制品；动物性食物来源是大家所熟悉的肉、蛋和奶。谷类食物如米、面粉，每100克含8克左右蛋白质，所以，如果你每天吃三餐，每一餐都有主食，每一餐的主食吃谷类食物100克左右的话，相当于一个成年人的平均主食饭量，那么每天单是吃谷类食物300克左右，所能提供的蛋白质总计为24克，24克不是一个小数。

摄入量如何简单计算？

每天吃巴掌大(约100克)的一块瘦肉，那么每100克肉当中含有20克左右的蛋白质；还有，如果你每天早餐吃一个鸡蛋，一个鸡蛋提供6克左右的蛋白质；如果你每天喝一袋奶(约200克)，那么它能提供6克蛋白质；如果你每天吃巴掌大的一块豆制品，那么豆制品能给你提供的蛋白质为9克左右，我们把前面这些食物所提供的蛋白质加合在一起，最后所得到的结果一日可摄入蛋白质大约70克，这才能满足一个成年人全日的蛋白质需求量。因此，可以检验一下您每日的三餐饭菜所摄入的蛋白质是否能满足自身营养的需求。

蛋白质最“佳”来源是什么？

如果主食吃得很少，那至少要减掉10克蛋白质，如果不吃肉，也不怎么饮奶，豆制品也是可吃可不吃，这样的一种饮食模式至少要减掉10克蛋白质，少了20克蛋白质，怎么能不处于蛋白质缺乏的状态呢？

有人说，如果我的蛋白质吃不够，可以额外补充蛋白质粉。的确，蛋白质粉这几年已成为家喻户晓的保健食品，也成为大家可以充足补充蛋白质的强有力的理由，但如果算算经济账，你会发现性价比最高的优质蛋白质来源还是来自那些既普通而又天然的食物。

市售的蛋白质粉一般每10克在10元左右，而吃一个中等大小的鸡蛋(约1元钱)就可获得6克优质蛋白，要知道在所有食物当中，鸡蛋蛋白在人体的消化吸收率是最高的，同时鸡蛋还提供卵磷脂、不饱和脂肪酸、维生素E等对人体有益的营养素。

如果你担心鸡蛋的胆固醇高，你也可以选择瘦肉类或鱼虾类来补充，一般100克瘦肉，体积约手掌心大小，能提供15~20克蛋白质，你只要花5元钱就可获得，同时，还能为我们人体提供铁、锌、硒、维生素B1等有益的营养物质。如果换成豆制品呢，那性价比更高，一块巴掌大小的豆制品可获得8克左右蛋白质，只需1元钱，这些都是蛋白质无法比拟的优点。

蛋白质的摄入因人而异

当然，蛋白质粉作为一种保健食品，也有普通食品没有的优点，比如处于术后恢复期的患者，身体对蛋白质的需要量相对较高，但是又不能像正常人一样进餐三餐，此时，食用蛋白质粉就可以成为比较好的优质蛋白质的补充。还有那些挑食、厌食严重的孩子，不吃鸡蛋、不吃肉、不喝牛奶，也可以使用蛋白质粉作为补充。另外，还有一些老年人由于牙齿松动脱落，无法对普通食物进行充分地咀嚼，甚至吞咽困难，在这些正常进食都有困难的特殊人群中，蛋白质粉就会发挥它的作用。

总之，人体蛋白质的充足摄入，首先要依靠的还是三餐饭菜的均衡合理搭配。

如果我们每一餐都有一份主食，每天吃一个鸡蛋，巴掌大的一块瘦肉或鱼虾肉，再加上巴掌大的一块豆制品和一盒奶，大部分的人群都能满足各自身体对蛋白质的所需。当然，若我们合理地使用蛋白粉，也能够起到锦上添花的作用。

初秋养肺用好这“三宝”

白露节气刚刚过去，这也是秋季的第三个节气。在初秋时节，进补应该强调滋阴润燥，重在养肺，建议用好“养肺三宝”——百合、雪梨和冬虫草。

百合

百合为清肺润燥的上品，有很好的养阴润肺、清心安神的作用。

药膳方推荐：百合莲子炖木瓜

材料：百合5克、白莲子5颗、木瓜1个、白冰糖适量。

做法：将木瓜对半剖开，把洗净的百合、莲子、冰糖放在一半木瓜中，加适量水，再把切开的木瓜合上，一起放在蒸笼中蒸熟即可。

功效：滋阴润肺，对于皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结者尤其有效。

雪梨

雪梨味甘甜，具有生津止渴、润燥化痰、解酒的作用。

药膳方推荐：百合川贝炖

雪梨

材料：百合5克、川贝5克、雪梨1个。

做法：把雪梨洗净，切片，与洗净的百合、川贝一起加水炖煮约半小时即可，将百合和雪梨一起吃。

功效：润肺止咳。

冬虫草

冬虫草性温，味甘香，它对于肺肾两虚的人群，有很强的养肺补肾作用。秋天养肺，可以经常吃一些冬虫草补益肺肾，可以炖汤，也可以泡酒、泡茶饮。

药膳方推荐：冬虫草老鸭汤

材料：老鸭1只，冬虫草5~10枚，生姜食盐少量。

做法：洗净的老鸭放入砂锅，再放入虫草，加水，以小火炖至鸭肉烂熟即可。

功效：补益肺肾，特别适合体虚、四肢无力、自汗、腰膝酸软的人群。

每天该摄入多少蛋白质

推行文明实践 践行志愿服务 争做文明市民