

让季节性过敏 愈演愈烈的小事



1. 不小心 饮用的酒水

研究发现,在酒精助力下,有3%的季节性过敏患者都会出现口腔不适、打喷嚏、流鼻涕等症状。这是由于酒中含有组胺和亚硫酸盐等化学成分,它们会刺激口鼻,引起过敏症状。当饮酒者是季节性过敏体质时,更会加重过敏反应。

缓解:偶尔喝酒者一定要控制量,爱喝葡萄酒的人可以饮用白葡萄酒,以降低过敏程度。

2. 衣柜中的衣服材质

你可知道,每天穿着的衣物有时也会成为致敏物。聚酯等合成纤维比天然纤维更容易产生静电吸附花粉等致敏物质,导致过敏。

缓解:有季节性过敏史的人在买衣服时,尽量选择羊毛、羊绒、棉布等天然纤维的面料,虽然它们也会吸附致敏物,但比聚酯、尼龙等合成纤维吸附的量要少很多。

同时,应该经常清洗衣物,不让衣服过分干燥,以减少静电产生,有效减少过敏原。

3. 鞋子将致敏物带入房间

当我们经过一天的奔波回到家中时,一定不要偷懒把鞋子直接穿到卧室或是客厅,这种坏习惯很容易将户外的致敏物带入室内,污染室内空气。

缓解:解决这个问题的最好办法就是在大门入口处放置一个鞋架和一块地毯,进出房间时随时换鞋,并及时做好室内清洁和吸尘工作。

同时,爱干净的人还可以每个星期对鞋子底部进行一次彻底的清洁,以保证致敏物无处躲藏。

提到琐事大部分MM都会认为那不重要,但是,如果这些所谓的琐事是直接诱发季节性过敏,并使其愈演愈烈的真凶呢?现在就帮您从看似微小的日常琐事中,找到那些让季节性过敏变得更严重的罪魁祸首。

4. 致敏物可附着在皮肤上

通常花粉、皮屑等致敏物都会附着在皮肤上或头发里,让人感觉不适。若不能做好身体清洁工作,这些致敏物便会危害身体健康。

缓解:洗个热水澡绝对是放松心情、清除致敏物的绝佳方法。沐浴赶走劳累,让您安然入睡。

5. 应激激素致敏

当人烦躁、疲惫的时候,体内会分泌大量的应激激素,这种激素会刺激人体产生免疫球蛋白和抗体,进而引发过敏反应。

缓解:保持冷静,好心态对应激激素的分泌有抑制作用。

6. 卧室地毯隐藏致敏物

当吸附在地毯上的粉尘、皮屑等致敏物累积过多时,就会导致人体过敏。

缓解:每6个月进行一次专业清洁,或改用硬木地板才能将过敏物清除干净。

7. 间接接触动物皮屑引起过敏

有30%的人是通过接触宠物的朋友而导致间接过敏的。

缓解:建议养宠物的朋友定期给自己的宠物做彻底清洁。同时,还要经常清理容易吸附动物皮屑的家具和衣物。

8. 农场中的花粉会加重过敏

空气清新的农场植物众多,在这里,对花粉敏感的人更容易过敏。

缓解:在鲜花盛开的季节,对花粉过敏的人应及时关闭门窗,以隔绝外界的花粉飘入房间,并在房间内放置空气过滤器。

9. 香味蜡烛引起过敏

容易过敏的人应远离香薰蜡烛和香水,以免被香味及蜡烛燃烧时产生的颗粒刺激鼻腔。

缓解:如果需要蜡烛来营造浪漫气氛,可选择无味的天然大豆蜡烛,还有天然成分的蜡烛刺激性较小。(据腾讯网)



吃火锅会失语吗?

最近,一条“长期吃火锅,语言水平会退化”的消息出现在网上,吃火锅会导致失语吗?难道今后都不能吃火锅了吗?

流言:某报官方微博发布了一则消息:妇女患怪病,语言水平退化至幼儿,疑与长期吃火锅有关。一觉醒来,47岁妇女李秀敏的语言水平“退化”到了1岁多的幼儿水平,“被子”、“水杯”、“枕头”等日常用品,只能将其说成“被被”、“水水”、“枕枕”等。而经检查,医生推测,这“失语症”可能与她长期、频繁吃火锅有关。

真相:这个消息听上去是不是很诡异?很多人在转发的同时都在感慨:“看来得戒火锅了。”难道火锅里有什么毒物吗?其实,这条微博暗含的逻辑是:失语症是脑卒中的并发症之一,高脂饮食是脑卒中的危险因素之一,高脂肪又是火锅的特点之一,所以长期吃火锅会导致语言水平退化。但是,单从一个独立的病例得出“长期吃火锅语言水平会退化”的结论实在是偏颇。

失语症与脑卒中

患者无法正常说话的症状实际意味着后天习得的语言功能已经受损,对于这种理解和形成语言符号的能力、对语言成分解码和编码能力受损的疾病,医学称之为失语症。

失语症可以由多种疾病引起,最常见的是脑卒中。脑卒中患者中出现失语症的比例高达20%~30%。报道中,该患者“跌倒在地”、“无法说话”、“右侧偏瘫”等都是脑卒中后失语症的典型病史。

脑卒中俗称“中风”,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,临床上表现为一过性或永久性脑功能障碍的症状和体征。

引起的危险因素有很多。高脂饮食只是脑卒中的诱因之一。女性脑卒中的发病率本来是男性的两倍。女性脑卒中的长期危险因素还包括以腹部肥胖、超重、糖脂代谢异常、高血压等多重心血管危险因素聚集为特征的代谢性综合征,偏头痛,吸烟,胆固醇水平以及青年女性妊娠孕激素水平等因素。

另外,像该事件中冬天天气冷(当事人所在的成都没有暖气),人在休息时血液流速比较缓慢也有可能诱发脑卒中。

脑卒中受多种因素影响,单独将其发病原因归结为高脂饮食,甚至是吃火锅,未免以偏概全了。

火锅是高脂饮食吗?

火锅烹调的核心是将食材在沸腾的水溶液中加热后,即刻食用。这其实就相当于水煮,温度不高,不像煎炸、烧烤一样出现多环芳烃等致敏物,因此其烹调方法还是比较健康的。

但实际上,很少有人会把清水煮青菜、瘦肉叫做火锅。普遍意义上的火锅和蘸料,或多或少都存在饱和脂肪、胆固醇、钠、嘌呤过量的问题,再考虑到地沟油、口水油、共进餐等卫生隐患,火锅确实不那么让人放心。同时,食用火锅使人摄入的脂肪量远远大于需求量。

因此,火锅确实不是健康饮食,但并不是说它就不能吃了,只要不经常吃、天天吃,吃的时候注意方法。

结论:谣言粉碎。这又是一次新闻在二次传播中被夸大的例子,对于原报道中的患者来说,吃火锅只是她患失语症的一个可能因素。火锅这种饮食具有高脂肪等不利于健康的特点,应该注意吃的频率和方法;但也没必要因此就再也不吃火锅了。(据果壳网)

极限教育让智商上涨不靠谱

让4岁的孩子雪地裸跑,是虐待儿童还是极限教育?“鹰爸”说,这种方法让孩子从“可能痴呆”变成了“智商潜力218”。这种方法可行吗?

“虎妈”、“狼爸”和“鹰爸”向人们展示了在自己独特的教育方式下,孩子取得了优异的成绩,他们却很少提及自己。但是一查便知,“虎妈”是耶鲁大学教授,“狼爸”是商人。俗话说“虎父无犬子”,研究发现,在智力的决定因素中,先天因素占50%。

对此,发展心理学家易莉博士表示,先天因素决定着后天智力的大致范围。

“虎妈”、“狼爸”和“鹰爸”自身的高智商给了孩子较好的先天条件,加上他们更重视后天教育,给孩子创造了更好的教育环境,这些都可能让孩子更聪明,而不是他们教育方式的效果。他们这种“独特”的方式也不一定适合所有孩子。

中国人的思维方式常常过于重视环境因素而忽视本身的先天因素,而忽视先天因素盲目训练其实是不切实际的。

“鹰爸”的孩子多多4岁便被测出具有218的“智商潜力”,这让人不禁产生疑问:218的智商潜力是怎么测出来的?

一般来说,4岁儿童可以使用的量表有瑞文智力测试、韦氏幼儿智力测评和斯坦福·比奈量表等。每种测试的侧重点都不同,比如瑞文智力测试是通过已知图片来推理未知图片,考察的是推理能力;而韦氏量表和斯坦福·比奈量表中考察语言能力的部分。举一个极端的例子,如果一个不懂英语的人去做英文版的以上三种量表,有可能在瑞文智力测试中是个天才,而在另外两项测试中,则可能被测出语言障碍。

根据易莉博士的经验,218的智商潜能可能是采用和斯坦福·比奈量表一样的算法:

$IQ = MA(\text{心理年龄}) / CA(\text{实际年龄}) \times 100$ 。如果是这样,218就意味着多多通过了8岁的测试,心理年龄达到了8岁儿童的水平。这是否意味着多多早慧,拥有了超出自己年龄的智力吗?不是的。如果父母在孩子4岁时提前教他阅读文字,那么他很可能在测试中表现优异,获得一个神童的分数。但这样做的代价是影响儿童形象思维的发育,而形象思维与孩子的创造力、想象力密切相关。

2011年4月,宾夕法尼亚大学心理学家安吉拉·李·达科沃斯的团队在《美国国家科学院院刊》上发表文章称,智力测试分数的高低和测试人的动机有很大关系。在测试中取得高分的儿童不一定是聪明的,但一定能比其他孩子坐得住。不过,这种暂时的优势将随着其他儿童语言能力、抽象思维能力和注意力的发展而不再明显。在孩子成年之前,智商是很难稳定下来的。(据果壳网)

乳房胀痛应及时就医

各种乳房疾病困扰着女性的生活。乳腺增生性病变均以乳房胀痛为最初表现,如不及时调理,就可能演变为乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维瘤等实质性的乳腺疾病。

爱民医院乳腺专家提醒:乳房胀痛可分为青春乳房胀痛、经前期(经期)乳房胀痛、孕期乳房胀痛、产后乳房胀痛、人工流产后乳房胀痛和性生活后乳房胀痛。女性出现乳房胀痛时,一定要重视,发现任何不正常,应立即就医,确定其性质。

爱民医院钼靶乳腺检测仪专用于乳腺检查,该仪器检查乳腺肿块、钙化、结节、癌变等影像清晰,定位准确,是检查乳腺的首选设备。(王一轩)

求子梦想终成真

晨报讯(记者 范丽丽 通讯员 王一轩)近日,爱民医院妇科张主任接到浚县赵女士打来的电话,赵女士激动地说:“我终于要当妈妈了,怀的还是双胞胎!”

赵女士求子经历坎坷,不孕令她受尽别人非议。她和丈夫去过多家医院,仍未如愿。去年3月,他们听说爱民医院的张主任让众多不孕不育家庭实现了孕育梦想,二人心中重燃希望。他们来到爱民医院,找到了张主任。经检查,赵女士的宫腔部分粘连,卵巢呈多囊性改变。根据赵女士的情况,张主任为其实施了宫腔粘连分离术,并针对其多囊卵巢综合征,采用中西医结合的方法,为其调理月经,并促排卵。

经过半年多的治疗,赵女士不孕症被治愈了,并怀上了双胞胎。

链接 >>>>

健康吃火锅

1. 在家自制小火锅,购买新鲜卫生的食材。
2. 吃肉前注意先吃点主食。
3. 少吃肥肉、肉丸,多吃鱼、虾,每人每次吃二三两肉足矣。
4. 别忘了吃蔬菜,每人每天应吃1斤左右。
5. 多吃点豆制品和配菜,补充优质蛋白质。
6. 作料上用习惯吃油碟的注意不要倒太多,更不要再加过多的盐和味精了。芝麻酱稍好一些,但同样应尽可能少。