

春天总打喷嚏、流鼻涕

到底是过敏还是感冒,看这4点!

过敏打喷嚏



区分花粉过敏(季节性过敏性鼻炎)还是普通感冒,主要看以下4点。

第一,看喷嚏。过敏通常会连着打五六个甚至十几个喷嚏,还会伴有鼻痒、眼痒、咽痒。感冒时,喷嚏不会连续打,也很少有全身发痒的症状。

第二,看鼻涕。过敏时,鼻涕量通常比较大,从头到尾多是清水样鼻涕,有人形容就像拧开的水龙头。感冒时的鼻涕有些则是浓稠的黄鼻涕。

第三,看全身症状。过敏很少有发热症状,但感冒通常会伴有发热、嗓子痛、浑身乏力酸痛的症状。

第四,看发病持续时间。过敏只要接触到过敏原,症状就会反复,比如花粉过敏,一接触花粉就会出现症

感冒打喷嚏



状,通常会持续几周甚至整个花粉季。感冒通常一周左右就会自愈。

过敏的本质是免疫系统出现了识别偏差。免疫系统把本来对人体无害的物质当成有害的“敌人”,进而启动过度的免疫反应,释放大量炎症介质,引发不适症状。日常生活中,我们可以通过规范用药、远离过敏原、做好日常防护等,实现长期症状控制,不影响日常生活及工作。

需要提醒的是,过敏是免疫系统出现了失衡状态。市面上针对过敏的保健品,大多仅补充蛋白质、维生素等营养,无法调节免疫系统失衡、改变过敏体质,更不能取代药物治疗。

据健康中国微信公众号

8个月婴儿因喝蜂蜜水中毒 还有哪些人不适合进食蜂蜜

蜂蜜是一种被普遍认为健康无害的食品,也是很多人家中的常备品。近日,河北石家庄一名8个月的小婴儿喝了蜂蜜水后,却出现嗜睡、呼吸困难的情况。紧急送医后发现,小婴儿是因为蜂蜜内含的肉毒杆菌芽孢中毒,幸亏抢救及时没有生命危险。医生提示,蜂蜜并不适合所有人。

首都医科大学附属北京友谊医院儿科副主任医师孔玮晶表示,蜂蜜中含有肉毒杆菌的芽孢,婴幼儿胃肠道发育尚未完善,芽孢摄入后易在肠道中定植繁殖,进而分泌肉毒毒素,引发神经系统麻痹症状。

孔玮晶介绍,一岁以下儿童不能进食蜂蜜,此外,盐、糖等调味品也不应过早添加,更不能随意喂食成人食品。除了一岁以下儿童,还有部分人群不建议食用蜂蜜。

孔玮晶进一步说明,蜂蜜富含果糖、寡糖、氨基酸及维生素,是优质的甜味剂,兼具一定的食品和药用价值。普通人群少量摄入或作为甜味剂使用通常无碍。蜂蜜虽不含雌激素,但具有雌激素样作用,因此青春发育期儿童不宜长期大量食用,以免诱发早熟。此外,哺乳期母亲亦不适宜饮用蜂蜜水或摄入含蜂蜜的食物。

据央视新闻客户端

赏花季如何既享受春光 又避免眼睛“中招”?

近期气温回升、百花绽放,正是踏青赏花的好时节。不过,在沉醉于春光的同时,也要当心春季过敏“找上门”。

上周末,杭州市民吴女士带着家人去杭州植物园游玩,在花海中打卡拍照、流连忘返。不料,回家后双眼开始“闹情绪”,“一开始有点痒,以为进了小虫子,就用手揉,结果越揉越痒。”到了晚上,眼睛不仅发红、流泪,甚至还肿了起来。第二天一早,吴女士赶紧前往采荷街道社区卫生服务中心眼科就诊。

接诊的吴静医生检查后发现,吴女士结膜充血水肿,是典型的“春季过敏性结膜炎”症状。“近期这类患者明显增多,大多是外出游玩后出现不适。”吴静介绍,过敏性结膜炎是结膜接触过敏原后引发的一系列反应,春

季高发的主要诱因是空气中大量漂浮的花粉、柳絮及尘螨。该病的典型症状包括眼痒、眼白发红,还可能伴有眼睑红肿、流泪、异物感、灼烧感及分泌物增多等。虽然多数眼部过敏不会影响视力,但剧烈的瘙痒常让人坐立难安,影响正常生活。

怎样才能既尽情享受春光,又避免眼睛“中招”?吴医生给出建议:过敏体质人群外出踏青时,给眼睛也“戴上口罩”——佩戴密封性好的护目镜或防风镜,能有效减少花粉、柳絮与眼球的接触;回家后要及时洗手、洗脸,最好用生理盐水或人工泪液冲洗眼睛,把附着在眼部的过敏原冲掉;如出现眼部瘙痒、红肿、流泪等症状且持续不缓解,须及时前往专业医疗机构就诊,在医生指导下用药。

据《杭州日报》

4元一杯的“熬夜神仙水”靠不靠谱

专家:有所帮助,并非适合所有人群

近期,武汉一大学食堂内一款售价4元的“熬夜水”受到了许多关注。杯身贴纸上的信息显示,它由葛根、百合、枸杞、黄精、桑葚、甘草等材料熬制而成,适用于长期熬夜、用眼过度、容易上火的人群。在社交平台上,不少学生抱着“边熬夜边养生”的心态买单,调侃“熬最深的夜,喝最补的水”。

其实,外卖平台也有不少类似的“熬夜神仙水”“元气熬夜水”,原料大多为一些药食同源的材料,价格从十几元到二十几元不等。

为此类“熬夜水”买单者有不少,还引发了诸如“感觉很养生”“看着就很健康”等多条评论。

喝一杯就能元气回春的“熬夜神仙水”,真的靠谱吗?

多次购买“熬夜水”的90后陈娟(化名)向记者分享:“熬完夜心里有负罪感,感觉喝这个总比喝奶茶要健康。”另一位00后陈辰(化名)同样表示,“其实没有抱着喝完就能有神效的期待,但感觉可以减轻点焦虑感,喝总比不喝要好。”

针对此类“熬夜水”,杭州市中医院中西医结合睡眠医学中

心主任医师张永华表示,从饮品配方来看,选取的是枸杞、百合、黄精、桑葚等药食同源材料,具有滋阴生津的效果,对阴虚火旺的人的确有所帮助,“但对痰湿较重、气滞明显的人来说,反而适得其反。”

“从中医角度来说,每个人体质不同,调养方式不同。‘熬夜水’针对少部分人的确有所帮助,但绝不是人人都有有效的灵丹妙药。”张永华说。

张永华提醒,熬夜对人体健康危害较大,会带来免疫力下降、记忆力衰退、注意力不集中、头昏脑胀等症状,“认为有了‘熬夜水’就可以心安理得熬夜的心态不可取,我们还是主张尽量不要熬夜。”

此外,也有人质疑“熬夜神仙水”的宣传功效是否夸大其词,有虚假宣传嫌疑,记者咨询了北京市京律师事务所律师合伙人、律师熊超。他表示,从目前外卖平台的宣传页内容来看,“熬夜神仙水”只是一款食品,并不是医疗保健用品,没有特别强调和夸大功能性,不足以定义为虚假宣传。

据《钱江晚报》

“一次性浴帽”来罩菜 这种保鲜膜真的能用吗?



电商平台截图

居家生活中,保鲜膜几乎每日必用。近期,一款浴帽式保鲜膜走红。与传统筒式保鲜膜需撕扯且易粘连不同,浴帽式保鲜膜可直接套在盘子上,一次一只,十分便捷。

然而,网络上有说法称,这种保鲜膜实为一次性浴帽或鞋套,增塑剂超标,不宜罩菜。事实果真如此吗?

只要产品外包装标注符合国家标准《食品安全国家标准食品接触用塑料材料及制品》(GB 4806.7-2023),即可放心使用。该标准要求塑料制品向食物迁移的化学物质不得超过限

量,以确保安全性。

浴帽式保鲜膜的材质与传统保鲜膜一样,多为低密度聚乙烯(LDPE),属于聚乙烯(PE)的一种。此类塑料加工时无需额外添加助剂,迁移物风险低,不易污染食物。

市售食品级保鲜膜材质主要有聚乙烯(PE)、聚氯乙烯(PVC)、聚偏二氯乙烯(PVDC)及生物降解材料。消费者担心的增塑剂问题主要存在于聚氯乙烯(PVC)保鲜膜中,但只要不接触油脂类食物、不加热,风险可控。含油脂或需加热的食物应避免使用聚氯乙烯(PVC)材质。

浴帽式保鲜膜的隐患不在材料本身,而在于使用场景。其弹性封口难以做到严丝合缝,保鲜效果较传统保鲜膜打折扣,尤其不适合长时间保存切开的水果。若带膜加热,封口处的弹力带外覆的聚乙烯层可能破裂,弹力带所含助剂有迁移至食物的风险,影响健康。

消费者选购时应留意产品材质与执行标准,谨防个别商家用普通塑料浴帽冒充保鲜膜。使用时需注意,保鲜脆弱食物不宜久放;微波加热前务必取下保鲜膜。

据科普中国微信公众号