

# 世界过敏性疾病日



今年7月8日是第18个世界过敏性疾病日。过敏性疾病是世界上最常见的疾病,被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。专家表示,在我们日常生活中,小到花粉过敏、食物过敏,大到过敏性紫癜,甚至过敏性休克,都影响着人们的生活。认识过敏性疾病,并采取积极预防,可有效控制过敏性疾病对生活的影响。

## 过敏是免疫系统疾病

很多人认为过敏是皮肤的一种反应,实际上,它是一种免疫系统疾病。表现在皮肤上主要有湿疹、荨麻疹、药物性皮炎、日光性皮炎(日光疹)、水肿性皮炎(蚊虫叮咬)

等;表现在呼吸道上主要为过敏性鼻炎、哮喘;表现在眼睛上主要为过敏性结膜炎等。家族中有过敏史,即遗传导致,如果家族中父辈或祖辈有过敏史,这样的人群可能从小就容易过敏,如湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘等。没有既往史,在病后、产后等免疫力下降时,也容易发病。

过敏性疾病极易和感冒、咳嗽、肠炎等呼吸道、肠道疾病混淆。如果经常鼻子发痒、打喷嚏,特别是在早晨或更换床单、家庭扫除的时候,还伴有狂流鼻涕、眼睛发痒、耳朵发痒、眼睛红肿瘙痒、长期黑眼圈、眼袋颜色较黑且面积较大,则

# 积极防过敏 提高免疫力

患过敏性鼻炎的可能性较大。常在春秋两季面色潮红,皮肤风团样皮疹或小丘疹水疱伴有瘙痒症状,24小时内消退,但总是反复发作,则可能是荨麻疹。

## 如何预防过敏性疾病

专家表示,和普通人相比,容易过敏的人群除了要学会躲避过敏原,还要注意几个生活细节,提高免疫力。

饮食上,以清淡、均衡为主,粗细荤素搭配适当。少吃油腻、辛辣刺激食物、腥膻发物、浓茶、咖啡,少吃甜食。建议多吃富含维生素的食物,可加强机体免疫力。卷心菜和柑橘类食物有助于改善过敏。

起居应有规律,不要熬夜。要注意家庭环境卫生,清除尘螨。经常换洗衣物,枕头、床单、被褥等要经常清洗、晾晒。春季减少室外活动时间,避免接触花粉。夏季注意室内干燥卫生,远离不干净水源,远离霉菌。不要待在花粉浓度高、粉尘浓度高或存在刺激性气味的地方。尽量不养宠物,少用香水、空气清新剂、消毒剂等气味浓烈的用品。

不要过度使用化妆品,特别是酸类、清洁类的化妆品,会使角质层变薄,令皮肤更脆弱。适当锻炼身体,增加户外运动。必要时进行过敏原检查,作为参考依据。

庄媛

## 寻医问药

### 逍遥丸如何吃

逍遥丸疏肝解郁、健脾和营、养血调经。一些女性因压力大,气血不调,导致肝气郁结,出现黄褐斑,逍遥丸刚好能对症治疗。此外,还有加味

逍遥丸和红花逍遥片等,服用前要找中医师进行辨证。如果舌色青紫、舌边有瘀斑瘀点,选红花逍遥丸;舌头偏红、舌苔少,选丹栀逍遥丸;舌色正

常或粉红,则只需用逍遥丸。

逍遥丸适合于体质偏寒者服用,体质偏热者吃了容易上火。平时容易长痘痘,发脾气,比较燥热的,可以使用加味逍遥丸,它去掉了燥热的生姜,加入了泻肝火的牡丹皮和栀子。红花逍遥片则加入了

红花和皂刺,可祛瘀活血,它针对气滞血瘀型的黄褐斑和胸部小叶增生。

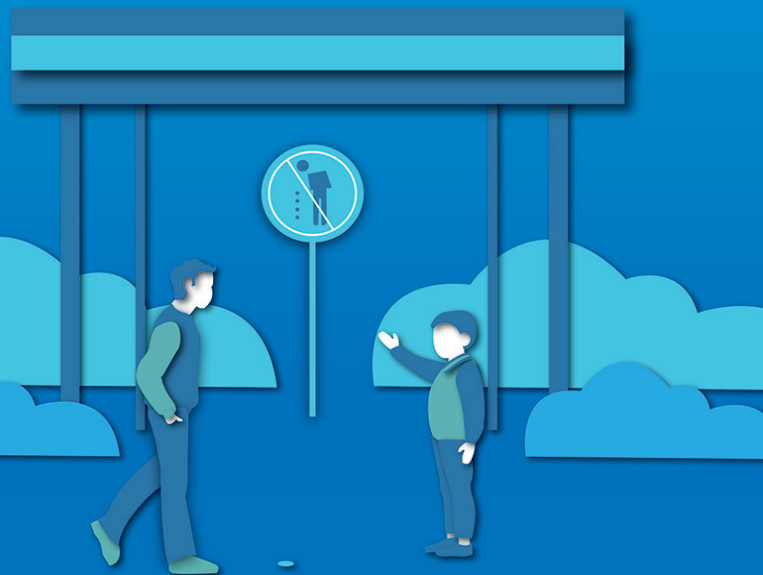
大钟

若您有健康方面的问题,欢迎扫码加入本报“健康之家”微信群问询。



文明健康 绿色环保 公益广告

# 拒绝随地吐痰 共创文明城市



中共青岛市委宣传部

减少疾病从细节开始



增强防疫 保护健康

## 提倡公勺公筷 让宴席更完美

中央文明办 宣

## 养生保健

### 养肝常按两个穴位

《针灸穴名解》中记载“合谷、太冲各二穴,名为四关,以其能大开通也”,这里的四关穴是太冲穴和合谷穴的统称,因为此两穴于手足岐骨间,犹如把关之将士,故名四关。临床常用具有开通性质的四关穴治疗肝郁所致的各种疾病。

**合谷穴:**位于手部,拇指、食指张开,以另一手的拇指指间横纹正对虎口指蹼缘上,屈指,拇指尖所指之处,按压有明显酸胀感,即为此穴。

**太冲穴:**位于足部,由第1、2趾间缝纹向足背上推,至第1、2跖骨之间,跖骨底结合部前方有一凹陷处,即为此穴。

合谷属手阳明大肠经,太冲为足厥阴肝经之穴,两者均为所属经脉原穴,一为阳主气,一为阴主血,一主升,一主降,两穴相合,用以平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、畅和气血、扶正祛邪、安定神志。平时可以经常按揉这两个穴位保养肝脏,但如出现离魂症症状,应及时前往医院进行规范化诊治。

徐尤佳



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220708”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月6日  
版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、各有所长;  
2、酩酊大醉;  
3、任重道远;  
4、身败名裂;  
5、失之交臂;  
6、心中有数。