



忌口能缓解过敏症状、涂花椒水可治过敏性皮炎……

小心! 这些抗过敏小妙招都是“坑”

过敏可遗传,家人的药自己也能涂?

真相:需由专业医生诊断后对症治疗

众所周知,过敏体质具有遗传性,因此不少人会出现和家人类似的过敏症状。此时,有些人就会觉得,既然过敏症状相同,那涂同一种药膏也应该有效。这种想法是否科学呢?

对此,天津中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲表示,“家人的药自己也能涂”的说法是不对的,治疗过敏性皮肤病并非“同病一方”。比如,同样都是患特应性皮炎,家族成员可能会有不同的表现形态,有的表现为急性湿疹,皮肤会有渗出流水,同时伴随剧烈瘙痒;有的则表现为慢性苔藓化、肥厚的皮疹。在选择外用药物时,医生会根据皮疹的形态、严重程度、所在部位,选择不同种类、剂型、浓度的外用药物,不能一概而论。

“头面部、手掌足底、会阴部等特殊部位的用药会比较特殊。”吴玲玲举例道,比如,面部就不能长期涂含有激素的药膏,因为面部毛囊皮脂腺比较发达,极易引发毛囊性皮肤病,特别是长期用含激素药膏的患者在停药后或出现严重的激素依赖性皮炎。

涂花椒水可治过敏性皮炎?

真相:尚无证据证明其治疗功效

在各种民间止痒“偏方”中,花椒水的认可度最高,不少人甚至认为花椒水可治疗过敏性皮炎。对此,吴玲玲表示,花椒提取物——花椒素有止痛和杀虫的作用,一些护肤品和药膏中也含有此成分。但花椒水不等于经过提纯的花椒素,目前尚无任何科学证据表明花椒水可治疗过敏性皮炎。

“除此之外,我们在自己煮的花椒水,浓度无法掌握,杂质也无法去除,因此煮出来的花椒水很可能具有很强刺激性,将其涂于有渗出的皮肤上或会加重病情。”吴玲玲提醒道,尤其在皮肤病急性发展期,有些人喜欢用热花椒水去烫患处,而这会使炎症反应更剧烈。

即便在盛夏时节,有些“过敏星人”的日子仍不好过。不堪过敏之苦,他们中有些人选择上网“求医问药”,但是搜到的信息五花八门、真伪难辨。为了避免“过敏星人”掉入抗敏“陷阱”,今天搜集了一些与治疗、预防过敏有关的谣言,帮大家拨开迷雾、寻找真相。



忌口可缓解过敏症状?

真相:要确定过敏原而非盲目忌口

网上有种传言称,出现过敏症状,首先要做的就是忌口,不要吃海鲜、热带水果、鸡蛋、牛奶、坚果、豆类食物。那么,这种说法是否正确呢?

“出现过敏症状后,首先要确定过

敏原,而非盲目忌口。确实因吃某种食物导致过敏就需要忌口,但要注意的是导致过敏的食物。”天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲介绍。她建议,过敏体质的人一定要注意,不要去“招惹”过敏原,需严格忌口过敏食物,包括含有过敏原成分的加工食品。“购买加工食品前,大家一定要仔细看配料表。目前,大部分食品包装

上都会标注可能引起过敏的食物成分,甚至会注明食品生产线曾加工过花生等易导致过敏食物。”

皮肤过敏后先用盐水湿敷?

真相:配制浓度不对会加重病情

面部皮肤过敏后用盐水湿敷的办法在社交平台上流传甚广。对此,吴玲玲表示,用盐水洗脸或湿敷的确能起到一定的镇定作用。但此法的效果因人而异,使用时要注意盐水的浓度、温度和湿敷的时间、频次,否则适得其反。

“盐水应选用浓度为0.9%的医用生理盐水,这个浓度最接近人体体液浓度。”吴玲玲介绍,若自行配制的盐水浓度过高,就会把细胞内的水分带走,进而加重过敏症状;如果盐水浓度过低,就会引起低渗,频繁湿敷就会出现皮肤过度水合,这会加重对皮肤屏障的破坏。

吴玲玲提醒道,盐水湿敷时间不能过长,每天不超过两次,每次不要超过20分钟。若症状未得到缓解,还需及时到医院就医。(陈曦)

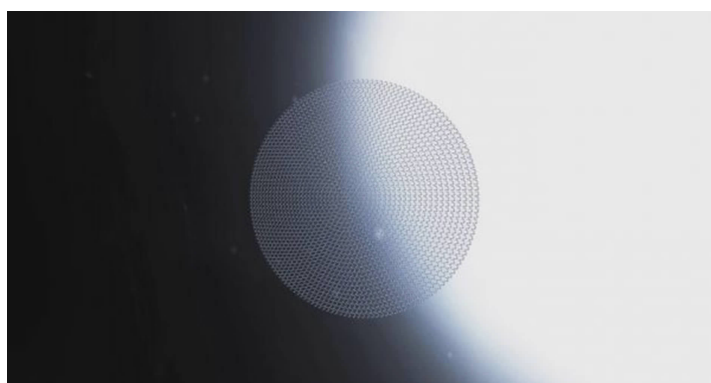


科学家想用“气泡”为地球“防晒”

据美国未来主义网站6月18日报道,麻省理工学院的科学家想在地球和太阳之间建一道屏障,以抵御气候变化。

设想了一个防晒方案,是为整个地球防晒。这正是麻省理工学院一批研究人员为避免气候变化造成进一步灾难所提出的建议,只不过他们的“防晒”是用大量巨型大气泡充当地球与太阳之间的屏障。

由麻省理工学院可感知城市



科学家计划在地日之间的“拉格朗日点”上设置和巴西面积差不多大的气泡筏(资料图片)

实验室牵头的这个实际名为“太空气泡”的项目提出了一个自己给出奇异答案的问题:“如果气候变化已经相当严重,我们的应急方案可能有哪些?”

该团队在一篇新闻稿中提出的应急措施包括被他们称为“太阳能地球工程”的办法,“目的是反射一部分射向地球的太阳光”。

其原理很简单:发射航天器,在太阳与地球之间设置透明的薄膜气泡。

新闻稿称:“由于气泡可以通过打破表面平衡来有意地摧毁,太阳能地球工程方案完全可逆,并能大大减少太空垃圾。”

研究人员指出,这些气泡可以用一种薄而透明的“硅熔体”和另一种材料制作而成,最好放在太阳与地球之间的“拉格朗日点”,从而停留在相对于地球的稳定轨道上。

报道称,虽然这个想法听起来极其怪异,但是可以用数学进行验证。研究人员指出:“如果我们能反射1.8%的入射太阳辐射,就能完全逆转当今的全球变暖。”

研究人员指出,这种方法并非旨在成为气候变化的全面解决方案,而是为了补充或完善其他补救办法。

报道说,鉴于人们目前在避免即将来临的气候灾难方面还做得远远不够,现在也许是时候打破常规来思考问题,或就事论事而言,思考这种气泡解决方案了。

(据《参考消息网》)



三台县深入开展防范邪教宣讲进城市管理员队伍活动

本报讯 为充分发挥网格员、环卫工人、城管执法者等人员的城市街头一线工作优势,推动反邪教宣传教育深入基层、扎根基层,近期,绵阳市三台县委政法委组织县综合行政执法局、县住建局等单位,结合绵阳市城乡环境综合整治三年行动,开展了防范邪教宣讲进城市管理员队伍活动。

活动中,宣讲团通过发放宣传手册、讲解案例等方式,向参加活动的网格员、环卫工人、城管执法者等工作在城市街头一线人员讲解了“什么是邪教”“邪教的危害”“如何防范抵御邪教侵蚀的方法”等知识,倡导他们在干好本职工作的同时,也要辅助做好反邪教宣传教育工作,为开创“平安三台”建设新局面作出自己的贡献。(省反邪教协会供稿)

我的健康我做主

在家自行拔火罐 须避开这些误区

拔火罐是我国传统的理疗方式,也是一种民间流行较广的保健办法。很多人喜欢自己在家拔火罐,以下误区须避开。

误区一:拔罐后就洗澡

一些人拔罐后,习惯稍微休息就去洗澡,这样做是不对的。拔罐后,皮肤非常脆弱,这个时候洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。建议先洗澡再拔罐,或者拔罐后休息5小时以后再洗澡。

误区二:拔罐时间越长越好

其实,拔罐的主要原理在于负压而不在于时间,如果在负压很大

的情况下拔罐时间过长,可能会导致皮肤出现水泡,或引起皮肤感染。建议将拔罐时间控制在10至15分钟为宜。

误区三:同一位置反复拔

有些人拔一次罐子不过瘾,转

天在同一位置继续拔罐,觉得这样效果会更好。一般情况下,如果上次拔火罐部位的紫红印记还没有完全消失,是不能在紫印部位连续拔罐的,否则不但不能缓解疼痛,还可能带来更多的问

(李岩)



跑步爱好者怎样跑步才算是“健康跑”?

有人认为,跑步是一项简单、方便的健身运动,所以对待这项运动也就显得十分随意。

殊不知,不正确的跑步姿势会引起机体骨骼和肌肉的损伤。

快来看看,下面这些跑步的坏习惯,你有没有?

“快热型”跑步前不热身

人的机体就像一台“发动机”,平时运动量不大的情况下处于“冷却”状态。如果在大量的运动之前,大家没有事先“预热”,容易出现运动损伤。

因此,跑步之前的热身是非常重要的。

建议通过动态热身或慢跑来轻松地开始跑步训练。

“骤冷型”跑步后立刻休息

跑步前的热身和跑步运动会使人体全身肌肉处于适度紧张状态,这除了有利于运动外,还使得全身骨骼肌的毛细血管节律性收缩,增加回心的血量,有助于机体更好地为大脑等器官供氧。

当我们运动完立刻坐下休息时,骨骼肌就失去了这种节律性收缩,回心血量也会骤然下降,导致大脑不能很好得到血供,从而使运动者可能出现眼前发黑,甚至晕厥的情况。

跑步后应该做一些类似热身的拉伸运动,使骨骼肌得到缓慢恢复,在消除疲劳的同时,也能维持回心血量,保证运动后的安全。

“硬扛型”跑步就靠毅力坚持

大多数人由于不是专业运动员,平日机体并不适应大量的运动,突然过快、过猛跑步可能会带来骨骼肌或关节损伤。

普通人可通过将每周跑步总里程限制在65千米以内,来减少运动损伤;超过20千米/日的跑步,最好每14天1次;大多数人跑步每周最好不要超过4天,余下的1~2天可以进行其他运动。

“牛饮型”跑步后大量饮水

人体的汗液并不是纯水,而是含有钠离子、有机物等成分的溶液。人跑步后,会出大量的汗,体内相应的物质会随着出汗而丢失与再分布。由于我们平常喝的水中含有的离子成分非常有限,如果跑步后大量饮水,除了可能引起短暂的肠胃不适外,更有可能引起体内电解质的紊乱,严重者可能会出现头晕等状况。

正确补水的方法,应当是循序渐进的,并且适当补充盐分。

“随意型”跑步着装很随意

跑步者先要准备一双合适的鞋子。要做到鞋子前端不顶脚,同时配备专业鞋垫,足弓处完美贴合,有减震鞋底。

购买运动衣的原则是穿着舒适,面料可以选择速干面料,有利于排汗。

前面介绍了几个跑步的坏习惯,那么正确的跑步姿势是什么呢?

跑步里藏着大学问

在跑步时,全身上下的关节都要有合理的运动姿态。第一,跑步时上肢的摆动姿势很重要,这与身体重心等有关。

第二,跑步时双臂应该前后交替摆动,而不是在前面交叉,摆动的幅度不宜过小也不宜过大。

第三,下肢是跑步时的主要运动着力区域。跑步初学者或业余爱好者应当注意,要短跨步,中足触地,足部抬起5~7厘米,膝关节要适度内翻。

(科普中国)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。