

2025年7月8日,是第21个世界过敏性疾病日,主题是“严重过敏反应——可防的致命威胁”。

# 认识过敏 积极预防



能障碍,是各个年龄阶段都可能发生的常见病、多发病。是什么导致越来越多的人过敏呢?江苏省人民医院耳鼻咽喉科、过敏诊疗中心主任程雷表示,过敏的发生主要与遗传和环境两个因素相关。人类基因的遗传相对稳定,很少会发生基因突变,所以普遍认为近些年过敏人群数量的提升应该是和环境改变有主要关系。环境改变包括气候变化、空气污染、生活方式改变、过度讲究卫生和精神压力过大等。

## 过敏人群为什么越来越多

过敏性疾病是过敏原引起的机体异常免疫反应,会导致组织炎症或器官功

## 不要过度讲究卫生

人体有 TH1 和 TH2 两类免疫细胞,TH1 主要的职责是对付外来的细菌病毒,而 TH2 则主要应对寄生虫和过敏原。健康的状态应该是两者平衡,相反,如果一方被削弱了,另一方就会变强势。现代生活中,大家都越来越讲卫生,但是“过于讲究卫生”使得人体感染机会减少,特别是儿童之间的交叉感染。在这种情况下,对付细菌病毒的 TH1 得不到发挥,TH2 就会占据优势,发展成各类过敏

疾病。所以在日常生活中,不要随意大量使用各种消毒剂,适当让孩子多接触一些复杂的环境,可能对过敏疾病的预防会起到一些帮助。

## 找出过敏原很重要

想要预防过敏,最直接有效的方法就是避免接触过敏原,那么如何知道自己对哪些事物过敏呢?过敏原检测是个好方法,目前过敏原检测主要分为两种,一种是体内检测,即皮肤试验,试验时会将可疑的过敏原滴在测试者前臂的皮肤上,15 分钟后观察皮肤上是否出现风团、红斑等,如果出现则表示测试者对这种过敏原过敏。另一种检测方式叫体外检查,即抽血送到实验室进行血清抗体检查,这些抗体又称为过敏原特异性抗体,如果某种抗体呈现阳性,则代表测试者对这种过敏原过敏。无论是哪种检测方式,准确率都无法达到百分之百,所以有时候需要进行联合筛查,进一步准确判断出过敏原。

## 尘螨过敏注意控温控湿

常见的过敏原有尘螨、真菌、花粉、动物皮毛和食物等。尘螨是目前已发现

的最强的过敏原之一,是引起室内过敏性疾病的重要因素。程雷提醒,因为尘螨喜欢高温高湿环境,尘螨过敏患者一定要控制好家里的温度和湿度。家里温度应控制在 23℃ 以下,湿度控制在 55% 以下,这样可以有效抑制尘螨的生长繁殖。此外,尘螨的主要食物是人的皮屑,而床上、沙发上有大量的人体皮屑,所以此类物品一定要勤换勤洗勤晒。

## 抗过敏药物副作用大吗

过敏可不仅仅是皮肤瘙痒或打喷嚏,过敏会累及全身多系统,对口、鼻、眼、喉、消化系统、心、肺等多脏器造成损伤。在接触过敏原后,病情严重的患者可在几分钟内,迅速引发血管性水肿、心律失常、意识丧失、休克,甚至死亡。所以大家千万不要“小瞧”了过敏,一定要遵医嘱规范治疗。过敏患者最好也能随身携带一些抗过敏药物,以防紧急情况发生。不少人担心服用抗过敏药物会对身体产生严重的副作用,程雷表示,过敏药物种类很多,最常用的是抗组胺药。以前这类药物确实可能会导致患者注意力减弱、犯困等。但现在抗组胺药物已经进行了升级改善,不会对人体中枢神经产生不良影响,可以安心使用。

## 过敏也有望被根治

很多人认为,治疗过敏就是治标不治本,只能控制住症状却不能从根本上解决问题。其实不然,过敏也有望被根治。目前,最有效的根治方法就是过敏原特异性免疫治疗,即俗称的脱敏治

疗。比如患者对尘螨过敏,就将尘螨提取物通过舌下含服或皮下注射的方法来进行接种,让患者慢慢建立耐受,不再对尘螨产生过敏反应。虽然说这种方法目前还有一定局限性,但是相信随着医学的不断进步,总有一天过敏患者可以摆脱掉这些烦恼。

(来源:江苏新闻)

### 科普进行时

近期,打着“宫商角徵羽调理五脏”标签的养生视频在网络走红,宣称特定音调音乐能对应调理脏腑。这种源于中医五音疗法的养生方式引发网友关注,听音乐真能养生?“五音养五脏”的说法靠谱吗?北京市鼓楼中医医院专家韩丹阳给出专业解读。

# 理性看待音乐养生法

## 中医理论溯源:从《黄帝内经》到五行对应

五音疗法的理论根基可追溯到中医经典《黄帝内经》。书中提出“百病生于气,止于音也”,认为人体气机紊乱是疾病根源,而音乐能调畅气机、促进康复。中医将五音(宫商角徵羽)与五行(木火土金水)、五脏(肝心脾肺肾)、五志(怒喜思悲恐)建立对应关系,形成“同气相求”的调理逻辑。

**宫音(土)对应脾:**如长夏承载万物,浑厚平稳,具敦实稳重之性,与脾的运化功能相合。

**商音(金)对应肺:**似秋风肃降,清亮收敛,与肺的宣发肃降特性呼应。

**角音(木)对应肝:**若春日生发,高亢向上,契合肝的疏泄条达之性,肝气郁结者听角音可疏肝理气。

**徵音(火)对应心:**如夏日炎炎,热烈欢快,与心的主血脉、主神明功能相通,心气虚者听徵音能振奋精神。

**羽音(水)对应肾:**类寒冬闭藏,低回深沉,与肾的封藏之本特性一致。

这种对应源于古人“万物相互关联”的认知——不同音波振动能与相应脏腑产生共振,通过调节情志(中医认为情志失调是内伤致病的关键),达到平衡气血阴阳、防治疾病的目的。现代研究也证实,音乐通过降低皮质醇、调节脑电波,确实能影响情绪、压力、疼痛感知和睡眠质量。

## 理性定位:辅助手段,非“万能处方”

五音疗法,可通过特定音律疏

导人们情绪困扰,如压力大时选平稳的宫调,情绪低落时选欢快的徵调。加之其低成本、易操作等优点,适合作为健康生活方式的补充,尤其适合快节奏生活中的压力调节。此外,五音疗法与医疗手段形成“1+1>2”的组合效应,能触及药物难以企及的心理层面。

但专家提醒,尽管网络视频宣称“21 天见效”,可五音疗法本质是辅助调理手段,不能替代药物治疗,需理性对待。

## 实用建议:以舒适为核心,避免教条

对尝试音乐养生的年轻人,专家给出三点提示:

**摒弃“神效”期望:**音乐疗法需理性定位,重大疾病仍需专业医疗,切勿将音乐视为“万能处方”。

**遵循舒适原则:**不必拘泥理论对应,以个人感受为准——若某段音乐让你烦躁,果断关掉即可。

**适度自我觉察:**可根据当下状态选择音乐。压力大选宫调平复,情绪低落选徵调振奋,单纯放松亦可选宫调,无需自诊“肝郁”再选音乐。

最后提醒大家,如遇到健康问题(身体不适或严重情绪困扰),务必及时寻求专业医疗帮助。音乐可扮演舒缓陪伴角色,但绝不能替代必要医疗干预。正如《黄帝内经》所言“上工治未病”,五音疗法作为中医情志调理的智慧结晶,在当代生活中,恰能为我们提供一种回归身心的养生路径——既非“神效”,也非“伪科学”,而是需要理性应用的辅助工具。

(王美华)

### 生活提示

汛期降雨量增多,高温高湿天气,肠道传染病和食物中毒风险随之增加。市民朋友要注意食品安全,做好“四要七不要”,严防病从口入。

## 汛期饮食安全“四要七不要”

### 四要

- 1.加强个人卫生  
注意手部卫生。饭前便后要使用肥皂或洗手液在自来水下洗手。  
保持健康的生活方式,均衡膳食,提高自身免疫力,避免过度劳累。
- 2.及时消毒餐具  
如果厨具、餐具被雨水浸泡,应消毒后再使用。最简单的消毒方法是,把洗净的餐具放入锅内,完全浸泡在水中进行加热,待水煮沸并保持 15 分钟以上。
- 3.加强环境卫生  
日常生活中保持室内环境卫生;强降雨后,及时清扫,保证垃圾桶盖严并及时清除垃圾;家中动物要远离食物制备区;食物盖好或存放于密封容器中,做好防蝇防鼠工作。
- 4.及时就医  
如果身体出现发热、腹痛腹泻、恶心、呕吐或者其他不适症状,一定要及时就医,不得擅自服用止泻药、抗生素等药物。

### 七不要

- 1.生水  
不喝生水,生水应烧开后饮用或选择符合卫生标准的瓶装水、桶装水。
- 2.变质的食物  
强降雨过后天气闷热潮湿,米面等

### 夏季汛期饮食安全“四要七不要”

#### 四要

- 1.要加强个人卫生
- 2.要及时消毒餐具
- 3.要加强环境卫生
- 4.要及时就医

#### 七不要

- 1.生水
- 2.变质的食物
- 3.卫生条件差的凉拌菜
- 4.来源不明食物
- 5.野生的蘑菇
- 6.水淹的食物
- 7.死因不明的动物

#### 温馨提示:

夏季,熟食和易腐败食物应及时放入冰箱内保存;熟食在室温下存放的时间不宜超过 2 个小时。  
剩菜剩饭再次食用前要彻底加热,重

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>公 告</b> <p>2025 年 6 月 21 日,我局在成都市新都区兴城大道吉蓉物流的库房内查获非法查获牡丹(新白细支专供出口)399 条卷烟。我局于 2025 年 6 月 10 日将该案移交公安机关调查处理。2025 年 7 月 7 日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起 60 日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段 117 号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>成都市新都区烟草专卖局<br/>二〇二五年七月四日</p> | <b>公 告</b> <p>2025 年 5 月 12 日,我局在成都市双流区九江草金路南金利达物流依法查获牡丹(雨花石)300 条卷烟。我局于 2025 年 6 月 10 日将该案移交公安机关调查处理。2025 年 7 月 7 日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起 60 日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段 117 号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>成都市双流区烟草专卖局<br/>二〇二五年七月九日</p> | <b>公 告</b> <p>2025 年 5 月 22 日,我局在成都市双流区九江千子门路力展物流依法查获南京(雨花石)181 条卷烟。我局于 2025 年 6 月 10 日将该案移交公安机关调查处理。2025 年 7 月 7 日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起 60 日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段 117 号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>成都市双流区烟草专卖局<br/>二〇二五年七月九日</p> | <b>公 告</b> <p>2025 年 5 月 30 日,我局在成都市双流区东升航都大街二段依法查获南京(雨花石)181 条卷烟。我局于 2025 年 6 月 17 日将该案移交公安机关调查处理。2025 年 7 月 7 日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起 60 日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段 117 号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>成都市双流区烟草专卖局<br/>二〇二五年七月九日</p> | <b>公 告</b> <p>2025 年 6 月 26 日,我分局执法人员会同公安干警在成都市高新区天府四街西公交站对一辆东风牌轿车(车牌号:川 G1C556)进行检查,现场查获当事人姓名不详涉嫌运输假冒伪劣烟草制品:黄山(金皖烟)400 条,共 1 个品种计 400 条卷烟。请物主于本公告发布之日起六十日内到成都市烟草专卖局高新区分局(地址:成都市高新区神仙树西路 5 号)接受处理。若逾期不来接受处理,我分局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草制品作出处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>成都市烟草专卖局高新区分局<br/>二〇二五年七月七日</p> | <b>公 告</b> <p>2025 年 5 月 22 日,我局在成都市双流区西航港西航港大道韵达快递查获玉溪(软)10 条、云烟(紫)9 条、黄山(大红方印)4 条等,共计 12 个品种 249 条卷烟。我局于 2025 年 6 月 5 日将该案移交公安机关调查处理。2025 年 7 月 7 日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起 60 日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段 117 号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。</p> <p>特此公告。</p> <p>成都市双流区烟草专卖局<br/>二〇二五年七月九日</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 科学辟谣

SCIENCE FACTS

## 西瓜上放大蒜片,能保鲜?

这种说法过分夸大大蒜片的作用。西瓜水分足、糖分高,容易被环境中细菌污染而发生腐败变质。大蒜中的大蒜素确实有一定抑菌作用,但想要大蒜素发挥良好的抑菌效果,需要一定的剂量和浓度,仅靠几片大蒜片是远远达不到抑菌效果的,也没有证据表明表面放大蒜片可显著抑制西瓜腐败变质。

想要更好地保存西瓜,可以参考以下几点:用干净的刀和砧板切瓜,注意洗手,生熟分开,吃不完的西瓜可以用干净卫生的保鲜袋或者保鲜盒装好并冷藏保存,尽快吃完。

作者:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员

审核:张娜 北京大学公共卫生学院副研究员、中国营养学会会员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829

本报法律顾问:江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路 253 号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字[2021]0002 号 零售 2 元