

春天留意气象过敏症

中山大学附属第三医院过敏科 王晓鹰 张昆 戴敏 李雷俊

“春困”是因为季节转换给人们带来的一种生理反应。冬天，人体皮肤因低温毛细血管收缩、血流量减少、汗腺和毛孔闭合，以减少热量散发、维持人体正常体温。春天到来后，人体的毛孔、汗腺、血管随着气温的升高开始舒张，皮肤血液循环加快。于是，供给大脑的血液相对减少。此外，随着天气变暖，人体新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量加大，大脑的供氧量相对减少。大脑受低氧影响而受到抑制，于是人们就会感到困倦思睡，觉得睡眠不

够，这就是很多人明显感觉到的“春困”。

而气象过敏症，则是指“对天气条件敏感的各种疾病”。它是指气候的变化使人们出现种种不适的症状。一年四季中，气候变化经历着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律。气候变化对人体的脏腑、经络、脉象和气血各方面都有较大的影响。

春季的气象过敏症症状表现很多，且因人各不同。主要症状有：疲劳、困乏、头晕、失眠、记忆力减退、焦虑、纳差、腹胀、皮肤过敏、心悸、胸闷、关节痛、旧伤

发作等等。

神经性皮炎、痤疮、荨麻疹、麻疹等皮肤病，流感、哮喘、白喉、流脑和腮腺炎等呼吸道传染病，以及如猩红热、水痘和风疹等多种传染病在春季的发病率特别高，主要原因就是与春季多变的、不稳定的气象因素密切有关。

冬春季节交替，气温变化剧烈，建议及时了解环境和天气因素，增加免疫抗病能力，让身体适应季节的气候变化，保持天气变化前后的生理平衡，一定程度上可以预防气象过敏症的发生。

痰热咳喘吃点冬瓜

北京中医医院主任医师 李乾构

冬瓜性微寒味甘淡，具有清热化痰，解暑除烦，渗利去湿，生津止渴解毒的功效。建议生活中适量吃点冬瓜，可以缓解痰热咳喘、水肿胀满、脚气痛肿、痔漏泻痢等症。

推荐一道家常菜“扒冬瓜球”。准备冬瓜500

克，水发冬菇75克，花生油50克，香油1克，盐适量，湿淀粉20克，鲜汤适量。将冬瓜削成小球，放入沸水锅内氽至七八成熟捞入冷水盆中浸凉后，控干水。冬菇去蒂，洗净，上屉蒸熟。锅架火上，放入花生油烧至七成熟，下

入冬瓜球煸炒，冬瓜球变为透明时，随即加入盐和适量鲜汤烧开，滚上两滚，改用小火烧2~3分钟，冬瓜球变酥熟透时码入冬菇，改用旺火，从锅边倒入湿淀粉，晃锅勾芡，边勾芡边淋入香油，汁一转浓，翻锅装盘。

黑豆豆浆好处多

广东省中医院副院长 杨志敏

黄豆性质较寒凉，脾胃虚寒的人，喝了黄豆豆浆后可能会引起肠胃不适。虚寒体质的人可以尝试用黑豆做豆浆或者煲汤，好处更多。

现代药理研究发现，黑豆中含有的蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、不饱和脂肪酸等含量

较高，含有丰富的不饱和脂肪酸，不仅能够满足人体所需的脂肪，而且有助于促进血液中胆固醇的代谢，对预防动脉血管硬化，改善血管栓塞有显著作用。

黑豆中所含的维生素E、大豆异黄酮，能清除体内自由基，达到预防骨

质疏松、防癌和抗氧化作用，有助于抗衰老。与黄豆相比，黑豆中还独有花青素和泛酸，花青素能清除体内自由基，具有抗肿瘤、软化血管、稳定血压作用，能改善视力、增强记忆力；而泛酸则能使头发变得乌黑亮泽，令人容光焕发。



上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院院长、中国针灸学会针刺麻醉分会主任委员周嘉教授是我国现代针刺麻醉临床领域的领军人物。他开创了“在心、肺、脑等手术中采用浅睡眠、自主呼吸状态下”的针药复合麻醉（现代针刺麻醉）技术，建立了“基于针刺麻醉的术后加速康复”治疗模式，有效减少了大型手术中麻醉对对人体的副作用和并发症。图为周嘉教授（左）出诊。

健康时报记者 尹薇文 医院供图

■声音

提高乡村中医药服务水平，培养基层中医药全科医生。

——全国政协委员、中国中医科学院学部委员唐旭东表示，要加强基层中医药全科医生的培养和培训，扩大乡村卫生医疗机构中中医药人员的比例，提升中医药服务的能力，完善中医药服务体系，更好地惠及基层百姓的慢病防治和康复。人民日报健康客户端发文说。

加强眼科科普，建立儿童视力健康档案。

——全国人大代表，山东省眼科医院院长史伟云建议要重视眼科科普的普及和教育，希望政府、社会各个部门通过对科普知识的宣传，让家长重视后给孩子建立健康档案，定期给孩子做检查，减缓近视进程。人民日报健康客户端发文说。

国家基药目录应纳入部分慢病医保用药，保障供给。

——全国政协委员、首都医科大学全科医学与继续教育学院院长吴浩建议，将治疗高血压、糖尿病等疾病的慢病医保用药纳入我国基本用药目录，让这些药品拥有更好的供给性。人民日报健康客户端发文说。

将人工智能深度融合到康养与康复中去。

——全国政协委员、中日友好医院原副院长姚树坤建议，把人工智能深入融合到健康保健、健康养老、健康康复等领域，高效应对老龄化。人民日报健康客户端发文说。

发挥核医学对心血管疾病精准诊疗的价值。

——全国政协委员、中华医学学会核医学分会前任主任委员李思进建议，要发挥核医学在心血管疾病领域早期诊断与精准诊疗的价值，实现早诊早治，进而节省大量的医保费用。人民日报健康客户端发文说。

幼儿教育“普及免费”，当循序渐进。

——全国政协委员、民革上海市委副主委李国华带来《关于推动幼儿教育优质发展及普及免费的建议》的提案，建议逐步推进我国幼教从“普及普惠”到“普及免费”。红星评论说。

生活管理能力的培养不能缺位。

——全国两会，全国人大代表陈澄呼吁，相关国家部委要出台文件，在大中小学全面推广和增设生活管理校本课程，从小培养学生个人生活管理能力；并在学生已有的劳动技能课程中增加日常生活劳动课程，加强宣传教育引导工作。中国教育报评论说。

■健康提示

惊蛰吃一宝：小吊梨汤

山西省中医院代谢病科郅佳佳：惊蛰最该吃的水果就是梨。惊蛰气候相比夏秋较干燥，人们容易出现咳嗽、肺热等症状，梨刚好有润肺止咳、清热解毒等功效。推荐小吊梨汤，可滋阴润燥，润肺止咳。2岁以上皆可食用，每周可选1~2天少量、多次代水饮用。

清风散热：明目延龄饮

北京胸科医院中医科梁博文：准备霜桑叶10克，菊花10克。将霜桑叶、菊花加水500克，文火同煎30分钟，静置片刻，过滤取汁。此款饮品可清热散风，平肝明目。可作为肝阳上亢、头晕目眩、高血压患者及外感风热、头痛目赤者的辅助饮料。