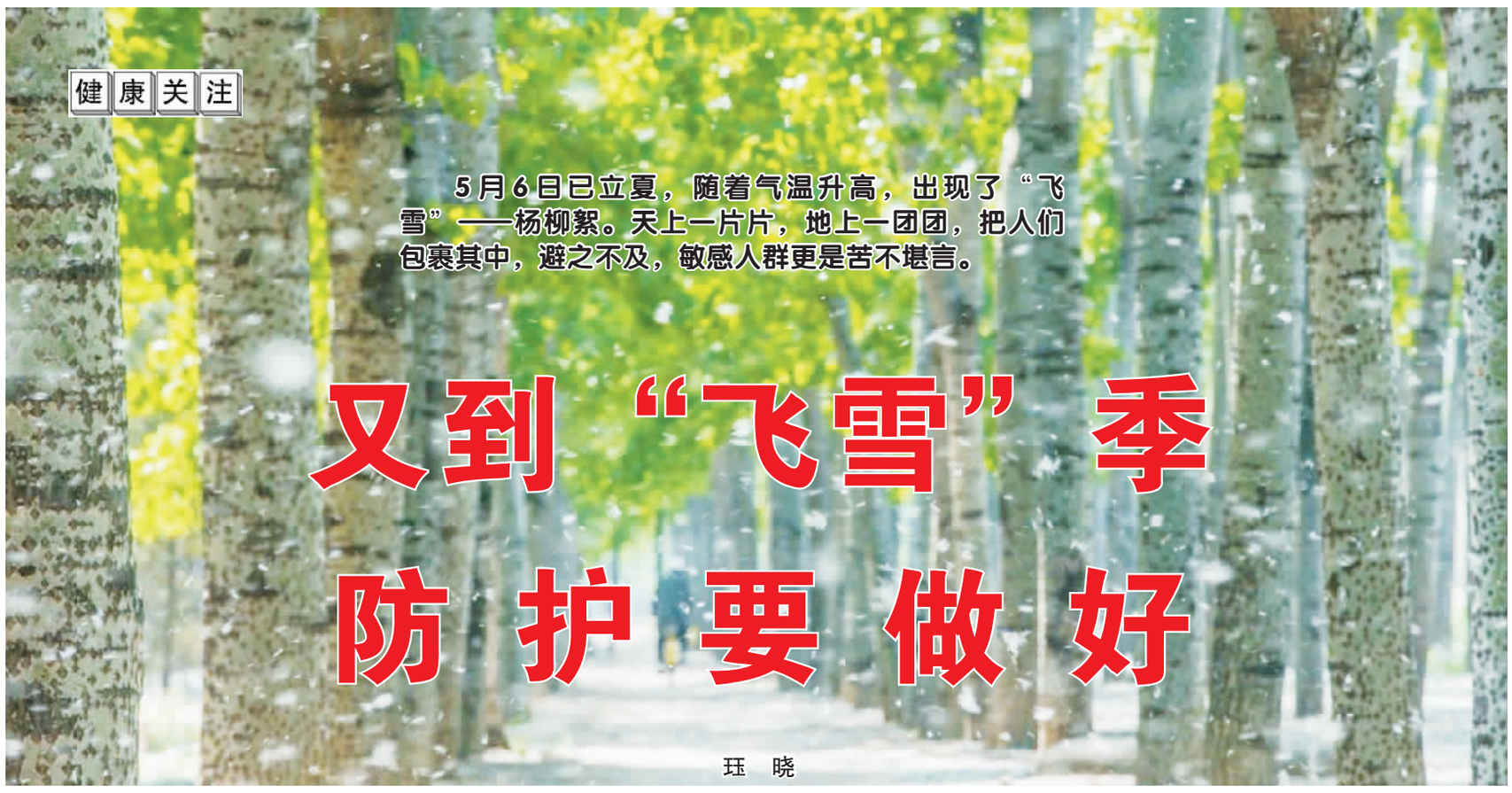

健康关注

5月6日已立夏，随着气温升高，出现了“飞雪”——杨柳絮。天上一片片，地上一团团，把人们包裹其中，避之不及，敏感人群更是苦不堪言。

又到“飞雪”季 防护要做好

玨　晓

飞絮令人苦不堪言

在北京，杨柳飞絮一般出现在每年的四五月份，杨花不是花，柳絮亦非絮，它们是杨柳的蒴果开裂后释放出来的种子及种子上的附属（絮状物）所组成的混合体。春季飞絮实际上是雌性杨树、柳树自然繁衍的现象。杨、柳树的特性是雌雄异株，通俗地说，杨树、柳树分公树和母树，在合适的气象条件下，雌性杨树、柳树的果实成熟炸裂，出现飞絮。飞絮里携带的黑色颗粒，就是雌树的种子。白絮借助风力在空气中飘飞，然后落地生根、生长壮大。杨柳飞絮实际上是杨柳母树利用风进行种子传播的过程。

然而，正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦——它能引起部分人群过敏，飞絮被吸入鼻腔后，会引起流涕、咳嗽和哮喘等反应，皮肤、黏膜也会出现过敏性反应，如皮肤瘙痒、眼结膜发红等。过敏者不仅鼻涕、眼泪一把抓，还可能发生上呼吸道感染和呼吸困难。

如何应对杨柳飞絮

有关专家表示，杨柳絮本身无毒，一般人接触杨柳絮没有什么危害，但其在传播过程中，有可能会附带一些细菌，导致一些过敏体质的人出现浑身发痒、红斑以及丘疹等症状。所以有过敏史和过敏类疾病的人出门时应做好防护，外出最好穿长衣长裤，避免皮肤与飘絮直接接触而引起过敏。

远离过敏原　“好汉不吃眼前亏”。敏感人群最好能脱离过敏原，白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月的时间，一般中午最多，敏感人群应尽量避开这个时间段外出，即便要进行户外活动，也要在杨柳絮比较少的时候，比如清晨、夜晚及降雨后。室内通风时，要关好纱窗，注意室内卫生，湿式清扫，必要时可开启空气净化器。

防止絮入鼻　飞絮细小，极易被吸入鼻腔，敏感人群吸入飞絮之后，鼻塞、鼻涩、流鼻涕、打喷嚏接踵而来，严重的还会发生上呼吸道感染，甚至呼吸困难。敏感人群要使用口罩，并遵照使用说明，佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴，保持口罩与面部紧密贴合，密闭性越好防护效果越佳。

防止絮入眼　飞絮入眼，很难清除，会导致敏感人群眼睛红肿、流泪，飞絮上携带的灰尘和细菌也会入眼引发炎症。敏感人群外出时可载纱巾、护目镜、眼镜等，尤其是骑行外出会增加飞絮迎面入眼的机会，一定要做好眼睛的防护。

包裹自己　皮肤易过敏的人群，尽量避免皮肤接触飞絮，否则容易发生皮肤瘙痒，甚至红肿、发炎。外出要“包裹”好自己，戴帽子，穿长衣、长裤，尽量避免皮肤与飞絮直接接触。皮肤沾上飞絮后，要及时清除，最好用温水清洗，有助于预防过敏或减轻过敏症状。当皮肤出现过敏症状时，千万不要抓挠，可轻轻拍打、冷敷、涂止痒药以减轻不适症状。

适当补充维生素

在飞絮季，容易敏感的人群应适当补充维生素C和维生素E，如多吃小白菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等。

蜂蜜：美国免疫学专家认为，蜂蜜对柳絮过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜，连续服用两年，就能安然度过柳絮过敏高发的春夏两季。其治疗机理专家推测可能有二，一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用，它是医生用来治气管哮喘等过敏性疾病的“天然药物”之一；二是因为蜂蜜中含有一定的柳絮粒，人体习惯以后就会对柳絮过敏产生一定抵抗力，这和“脱敏疗法”的原理是一样的。

大枣：红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷，建议过敏者多吃红枣，水煮、生吃都可以，每次10颗，每天三次。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟，有治疗过敏性紫斑的功效。

金针菇：金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病，即使没有患病也可吃金针菇来加强免疫系统。研究者希望以后能把金针菇中的蛋白做成滴剂或者面膜，贴（或滴）在鼻孔里来治疗过敏。

胡萝卜：胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平衡，有效预防柳絮过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

链接▶▶▶

症状严重者应及时就医

如果出现呼吸困难，上呼吸道感染，眼睛红肿、感染，皮肤斑、丘疹等症状，应及时去医院就诊。当症状特别严重时，应考虑到医院进行脱敏治疗。

保健园

提升营养素养 学会科学补充

雪　蓓

目前，我国居民仍面临着营养不足与过剩并存、食物选择搭配不合理、营养相关疾病多发、营养健康生活方式尚未普及等问题。在近日举办的以“提升营养素养，学会科学补充”为主题的第六届中国营养传播大会上，专家呼吁要向公众开展健康营养知识传播，提高民众营养素养。

有大数据报告显示，2002年至2012年的10年间，国人蔬果摄入量仍然较低，不符合《中国居民膳食指南》的建议摄入量，导致国人微量营养素，包括维生素、矿物质和植物性化合物的缺乏依然严峻。随着经济社会的发展和居民收入的提高，人们对于营养健康的需求迅速放大，但公众的营养素养并未随之提升，尤其是中老年群体更是各类养生谣言的“重灾区”。一些不法保健品企业通过夸大宣传、虚假宣传，蒙骗消费者，扰乱市场秩序，侵害消费者权益甚至健康。

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强说，数据显示，妇女儿童中患有缺铁性贫血的人约占20%，钙摄入不足推荐量的一半。国人非正常体重者数量迅速上升，18岁及以上成年人中，超重肥胖比例42%。与膳食营养相关的慢性疾病不断攀升，成为影响国人健康的新的因素。

中国营养学会运动营养分会主任委员常翠青带来了不同人群的体重管理建议，特别对产前产后的女性、青少年、白领、中年人群、运动达人、银发一族等，都分别给出了量身定制的减重方法。常翠青还解析了减肥过程中营养不良、体重骤降等对身体的严重危害，并批驳了“减肥可以一劳永逸”“只看体重不看体脂”等常见误区。

安利大中华市场及公共事务副总裁刘明雄表示，提升公众营养素养，让消费者掌握必要的营养科学知识，养成营养健康的生活方式，学会根据自身需要科学补充营养，既有利于自己及家人的健康，也是避免掉入“养生陷阱”，治理保健市场乱象的治本之策。

医说新语

微创介入保护视力祛病灶

钱宇阳

眼睛，是我们观察和接触世界的一扇窗户。而在过往的10年中，来自山东滨州的孙伟（化名）的右眼一直被眼疾所困扰，眼突、眼眶下睑浮肿严重，视力也随之下降。

从发病起，孙伟经历了10年求医路，最后在首都医科大学三博脑科医院，由导管室神经介入科主任刘加春对其眼疾进行了介入治疗，揪出了潜伏10年的真凶——眼眶血管畸形。

10年前，孙伟在照镜子时发现自己的眼睛有点突出，同时还明显感觉右眼眼眶下有个小疙瘩，用手一摸比小米粒还小，不疼也不痒。随着时间的推移，眼突越来越严重，小疙瘩也渐长大，经常眼痛难忍；同时眼眶浮肿，开始严重影响视力，眼球不能往下转动，看东西出现重影，视力下降明显。

2017年11月，孙伟分别到北京、上海、广州等知名医院就诊，眼科专家给出了同样的答案，明确了病灶，确诊为眼眶血管畸形。为治疗眼疾，孙伟选择了首都医科大学三博脑科医院。刘加春说，由于血管畸形的药物治疗作用有限，手术切除或介入治疗是首选。但由于患者的畸形血管团已经完全充满在眼眶内，血流量高，众多供血动脉交错，直接开刀手术风险极大，很有可能术中大出血，导致丧失视力等严重后遗症。超声介入单纯地注射硬化剂精准度稍差，术中很可能会导致失明。

今年2月，借助血管造影，刘加春在X线透视下，一边观察屏幕上迂曲、密集的血管走向，一边在距离大脑1米多的大腿股动脉操控导管，将导管顺着血管准确地送达眼眶内畸形血管团。为保护夹杂在畸形血管团中的视网膜中央动脉不受伤害，刘加春分别从畸形团的不同方位，经眶下动脉、脑膜中动脉等3个动脉入口，环绕注射外科胶栓塞。经过近3小时的手术，右眼眶内血管畸形绝大部分被栓塞，更重要的是孙伟的视力没有受到任何影响。

刘加春提醒，有一些眼突患者是血管畸形所引起的，该病变多认为是先天性因素所致，大多数是在出生时或出生后数周内发生，由大小不等的血窦组成，常位于头颈部，亦可见于其他部位。不少患者尤其是女性患者，第一反应是以为自己得了甲亢。因此，眼球突凸的患者除了看内分泌科外，如伴随有眼部肿胀、头痛头晕、视力下降等症状，应尽早到正规医院做眼部B超或CT，检查排除眼眶疾病及血管疾病，以免贻误病情。

医疗前沿

揭开何首乌导致肝损伤之谜

我国科学家在中药安全性研究领域取得重要突破

戴　欣

解放军总医院第五医学中心全军中医药研究所近日与中南大学湘雅医院临床药理研究所合作，首次发现何首乌诱发特异质肝损伤的易感基因，研究成果发表在国际肝病顶级杂志《肝脏病》上。这一研究成果表明，何首乌仅对极少数特定人群有肝损伤风险，但对绝大对数人群是安全的。该项研究是我国科学家在中药安全性研究领域取得的一项重要突破，为制定何首乌及其相关制剂肝损伤风险综合防控对策奠定了坚实的科学基础，也推动中医药安全用药进入精准医学时代。

近年来，以肝损伤为代表的中药安全性问题和事件频仍发生，不仅影响了人们的安全用药，而且给中医药事业及其国际化发展带来不利影响。其中何首乌是千百年来广泛应用且被认为“无毒”的补益类中药，但近年来由其引发的肝损伤事件，引起了国内外的广泛关注。全军中医药研究所肖小河研究员和王伽伯副研究员领衔的科研团队，依托解放军总医院第五医学中心丰富的肝病临床病例和生物标本资源，采用首创的药源性肝损伤因果关系评价“整合证据链法”，精准辨识并特别设计了何首乌肝损伤前瞻性队列和其他药物导致肝损伤病例作为验证样本，与湘雅医院周宏灏院士和欧阳冬生教授团队紧密合作，采用药物基因组学等手段，首次发现了何首乌肝损伤的易感基因，在中药肝损伤易感人群遗传背景研究方面取得重要突破。此前，全军中医药研究所还系统证实了何首乌肝损伤为免疫特异质型，发现并确定了何首乌肝损伤的主要易感病证和易感物质，首次提出何首乌免疫特异质肝损伤“三因致毒”假说，阐明了何首乌致肝损伤的生物学机制。研究成果证实，个体易感性是导致何首乌肝损伤的关键风险因素，破解了何首乌肝损伤之谜，也清晰地表明并非何首乌不安全，而是对极少数特异质人群有肝损伤的风险。

近年来，依托全军中医药研究所临床和科研双向转化医学平台，肖小河、王伽伯团队还建成了系统规范的药源性肝损伤“诊、治、防”一体化研究技术体系，在此基础上领衔制定了中华中医药学会团体标准《中草药相关肝损伤临床诊疗指南》和国家药品监督管理局《中药药源性肝损伤临床评价技术指导原则》，并在国内外推广。这些研究成果有力推动中药安全性风险管理从过去的被动应对走向主动防控，为中药安全合理使用以及中药产业健康发展、中医药国际化发展等提供了科学依据。

健康资讯

收藏拍卖资助贫困失能老人

本报电（熊　睿）由中国红十字会总会事业发展中心与北京电视台《拍宝》栏目共同举办的“曜阳关爱失能老人行动公益拍卖活动”近日在北京举行。拍卖所得的部分佣金将用于开展关爱贫困失能老人行动。

据介绍，中国红十字会总会事业发展中心开展的曜阳关爱行动主要面向贫困失能老人。多年来，该中心先后建设了70多家“曜阳托老所”，资助了中西部地区近1000家养老机构，帮助贫困失能老人改善生活条件。此外，该中心还组建了博爱艺术团，先后组织爱心艺术家100余人次赴吉林、山西、河北、湖北等地的养老机构开展慰问演出，丰富当地老人的精神文化生活。

中国男科加强基层燎原工程启动

本报电（吴　冬）旨在为基层男科医生在“男科疾病规范化诊治”提供学习、交流、分享的平台——“中国男科加强基层燎原工程”近日在江西赣州启动。

据介绍，该工程将由各大医院的男科专家深入基层、开展“男性健康惠万家”的男性健康科普教育活动。专家围绕男科常见病、多发病的诊疗为学员授课，并通过考核，帮助学员掌握规范化诊治等培训内容。

医企合作开启就诊互联互通

本报电（李　鑫）爱尔眼科、拓维信息与华为近日签订战略合作协议，三方将在云计算、大数据、企业数字化转型等方面发挥各自优势，共建眼科医疗产业生态圈，开启患者跨院就诊数据信息互联互通时代。

据介绍，目前各医院之间的就诊记录、病历和检查结果等未实现互联互通，患者在不同医院就诊时，经常面临重复检查的情况。爱尔眼科将基于集团“分级连锁模式”的优势，帮助患者实现在爱尔眼科体系内就诊数据互联互通、信息共享，在节约患者就诊时间、就诊费用的同时节约医疗资源。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

饭后该不该百步走

王红蕊

相传，在泰山脚下有一块三笑石，从前有3位百岁老翁，经常在这块石头前锻炼身体，谈笑风生，言古论今，个个精神奕奕，满面春风。有一天，他们各自介绍了自己养生长寿的秘诀。甲说：“饭前一盅酒。”乙说：“饭后百步走。”丙说：“老婆长得丑。”3人哈哈大笑，三笑石从此得名。“饭后百步走，能活九十九”此后被奉为养生密钥，并千百年流传下来。

中医理论认为，脾为后天之本，人类健康长寿与否，与脾胃有直接关系。养脾有补与动两种方式，饭后散步缓行，以助脾胃消化功能，这是“以动助脾”的养护之道。脾主四肢，主肌肉，运动四肢就是健运脾胃。唐代著名医学家孙思邈以自身实践此法活到101岁。他在《千金翼方》中就指出：“平日点心饭后，出门庭行五六十步，中食后，行一二百步，缓缓行，勿令气急。”紧接着又说：“食毕行步，踟躕则长生。”《摄养枕中方》还有介绍：“食止行数百步，大益人。”清代著名养生家曹庭栋也十分注重“以动助脾”的养护后天法。他在《老老恒言》中是这样说的：“饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化，步所以动之。琅环记曰，古之老人，饭后必散步，欲动摇其身以消食也。”

但后经医学专家反复论证，这个“饭后”我们的理解应当是在进食完20—30分钟以后，而并非指饭后立即缓步散步。有些人的“吃饱”，不过是胃感觉到了涨满，而营养却没有吸收进体内，身体仍然处于“饥饿”状态。这个时候匆忙起身而走，势必会有一部分血液集中到运动系统去，这样就延缓了消化液的分泌，破坏了胃的正常消化，容易诱发功能性消化不良。对于患有冠心病的老年人来说，餐后胃部膨胀可反射性引起冠状动脉收缩，使心肌供血减少。这时如果再去走路，对老年人尤其是70岁以上的老年人则容易加重心脏负担，可能加大心肌缺血供氧程度和范围。患有胃下垂的病人，饭后不宜散步，就连一般的走动也应减少，可以选择在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈，此时再进行直立性活动，就会增加胃的振动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。

饭后到底要不要百步走？这要看针对的人群和体质具体是什么样的。“饭后百步走”适合平时活动较少、长时间伏案工作、形体较胖的人。但是“饭后”不是刚吃完饭就“立即”“马上”出去散步，而是在饭后20至30分钟之后再开始，有助于减少脂肪堆积和胃酸分泌。

“饭后不要走”，主要针对体质较差、体弱多病，尤其是患有胃下垂或心脑血管疾病如高血压、冠心病患者，步行锻炼最好在晚餐后两小时，以没有气急、气短、身体微出汗为最大限度，每次可行走15至20分钟，中途还可依据自身情况休息。所以，饭后走不走应该因人而异，活动量也要因人而异。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）