



## 预防花粉过敏，怎么用药效果好？

气象与环境监测数据显示，受去年冬季我国北方多地气温较常年显著偏高影响，今年植物花期提前，多地花粉季也较往年提早到来。

随着后续气温稳步回升，北方大部分地区将逐步进入春节花粉飘散期，花粉浓度将持续处于较高水平。

花粉过敏多发于春秋两季，春季花粉过敏集中在3月至5月，过敏原以柏树、桦树、白蜡树、法国梧桐等植物的花粉为主。有明确花粉过敏的患者要提前做好应对措施。

### 预防花粉过敏 可提前1-2周用药

与其发病后再用药，不如提前用药。建议过敏症状较重、周期性过敏的患者检测一下过敏原。了解自己何种花粉过敏后，就可以针对性地进行预防。

如果是季节性的花粉过敏，可以在过敏季节到来前1~2周开始使用鼻用糖皮质激素（布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等），它们可以减轻鼻黏膜的过敏性炎症，降低鼻黏膜的敏感性，预防和缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。

出现症状的时候可口服第二代抗组胺药（氯雷他定、西替利嗪等），这类药物能选择性地阻断组胺与受体的结合，从而减轻过敏症状。

3月份，柏树开始授粉，之后4-5月份还有白蜡树、梧桐树、桦树等树木授粉。患者如果对其中一种树木的花粉过敏，便会在该树木授粉期间出现过敏症状；如果患者同时对几种树木的花粉都过敏，症状持续时间便会延长。因此，预防用药的周期应覆盖整个花粉季，一般需要等花粉季结束后1到2周才可以停药。

### 生活中这样做 减轻过敏症状

在花粉播散期尽量减少外出，外出时佩戴口罩和护目镜。

回家后及时洗脸、洗头、清洗鼻腔、更换外衣，把吸附在衣服和身体表面的过敏原去除。

外出开车时不开窗，通风模式可以选择内循环。居家期间尽量不开窗，可以配合使用空气净化器或新风系统。

如果做了这些工作，依然出现了过敏症状，应该在医生的指导下用药治疗。

来源：光明网

## “一老一小”换季需科学保暖

近日昼夜温差大，多位医生提醒市民，不盲目减衣、不过度捂盖，降低疾病风险。尤其是老年人、儿童等重点人群要科学保暖。

冬春换季，早晚较凉。北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣说，忽冷忽热时人体毛孔张开，外邪易侵入体内。寒冷还会导致气血运行不畅，造成怕冷、手脚冰凉等症状。儿童体温调节中枢尚未发育成熟，对温度变化适应能力差，同时日常活动量大、易出汗，汗液未干时被冷风一吹，容易受凉感冒。

另外，老年人免疫力较低、体温调节能力差，呼吸道黏膜防御功能较弱，病毒、细菌更易入侵。北京老年医院呼吸内科副主任田蓉说，受凉可能诱发感冒、咳嗽，加重慢阻肺、哮喘等基础病；引起血压波动，增

加高血压、冠心病等心脑血管疾病发作风险；加重关节不适。适时适当增减衣物是换季保暖的核心。尤其是老年人，不要过早脱掉棉衣、秋裤，可采取“洋葱式”穿搭法，即内层衣物选透气棉质，中层衣物保暖，外层衣物防风，方便随时穿脱。

赵欣建议，重点要做好头颈部、胸背部和足部保暖，日常穿舒适的棉袜，保持足部温暖。老人可佩戴薄款帽子、围巾，减少脑血管受冷刺激；孩子多备一件坎肩，护住后背和腹部，防止受凉腹痛、腹泻。她提醒家长，要特别关注学龄前孩子的保暖，“幼儿无法自主判断冷暖、不会主动增减衣物。家长可采用‘摸后颈’的方法判断孩子冷热。后颈、背部温热无汗，是穿衣刚刚好的标准。”

来源：中新网

## 胰岛素制剂如何保管

胰岛素是糖尿病患者的治疗药品，储存方式也很讲究，而且不同的药品在储存方式上也有一些差异。尤其在炎热的夏季，糖尿病患者更应该存放好胰岛素，以免胰岛素发生变质，影响血糖的控制。

因为胰岛素是一种蛋白质，所以最适宜的储存温度是2℃至8℃。在30℃至50℃时，各种胰岛素会部分失效；在55℃至60℃时，各种胰岛素会迅速失效。但温度不能低于零度。胰岛素冰冻后即会变性，失去生物活性，即失去降血糖的作用。此外，日光直射和振

动都会影响胰岛素的效价。如果胰岛素发生冻结、沉淀、凝块或色泽变黄就不能再用了。

胰岛素须在有效期内使用，过期后不能再用。瓶装胰岛素打开后（用注射器抽过）可在冰箱2℃至8℃保存1个月至3个月。胰岛素笔芯在未使用前，应储存在2℃至8℃环境中，一旦安装在笔上（正在使用的胰岛素笔芯）就应在室温存放，不能再次放入冰箱，且必须在一个月之内用完。

来源：学习强国

## 炒菜时油冒烟了才下锅 炒出来的菜更香？

这是一种常见误区。我们看到的“油烟”，并不是蒸汽，而是油在高温下发生裂解和变质的产物。每种食用油都有一个烟点，指的是油开始冒烟的最低温度。

油加热到烟点后，产生的物质不仅具有刺激性气味，还会对眼睛和呼吸道黏膜造成强烈刺激，引起咳嗽、流泪等不适。

此外，高温也会破坏油中的营养成分，如维生素E等。

食物的香味主要来源于蛋白质、碳水化合物和脂肪在适当温度下发生的美拉德反应和焦糖化反应。这些反应通常发生在140℃到180℃之间，远低于油的烟点。想要炒出真正香气四溢的菜肴，关键是控制好油温，而不是等油冒烟。

来源：中新网



目前在全球范围内，狂犬病依然是病死率最高的人兽共患传染病。狂犬病可防，不可治。鉴于狂犬病病死率几乎100%，而规范的暴露后预防几乎100%有效，因此掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。

正确预防狂犬病，要远离以下三个常见的误区。

**误区一：被狗抓伤不会得狂犬病**《狂犬病暴露预防处置工作规范（2023年版）》明确指出，以下情况均属于狂犬病暴露，都应该尽早进行正确预防处置：被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病宿主动物咬伤、抓伤，舔舐黏膜、破损皮肤处，或者开放性伤口、黏膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或组织，都属于狂犬病暴露。

**误区二：狂犬病疫苗可以晚几天再打**被狂犬病高风险动物抓伤或咬伤后，狂犬病的预防就是“与死神抢时间”。狂犬病的潜伏期多为1~3个月，1周以内或1年以上极少。然而，每个人发病前，潜伏期的长短并不确定，因此狂犬病暴露后处置应越早越好。虽然晚几天处理有时也可能有效，但基于狂犬病是100%致死性疾病，完全不该去冒这个风险。

**误区三：看着正常的犬不会传播狂犬病**患狂犬病的犬一般会表现出强攻击性。需要注意的是，犬在患狂犬病的早期，并无明显异常表现，非专业人士很难准确判断其是否患病。因此，“看上去正常”的犬伤人后，依然有传播狂犬病的风险。来源：光明网

## 预防狂犬病，避开这三个常见误区

## 春季养肝升阳 多吃韭菜畅肝气

惊蛰过后，应顺势养阳、疏肝理气。此时是把冬天储存的营养转化为气血、精神能量的最佳时机。洛阳市东方人民医院中医科主任李润涛说，健康人群可以在春天吃些辛味食物。因为辛散之味有助于生发阳气，也有助于将营养转化成能量。

“现在的天气还是挺冷的。春季养生，重在养肝。多吃韭菜不仅可以生发阳气，还能调畅肝气、增强脾胃功能。”李润涛说，早春的韭菜最是鲜嫩可口，有独特的辛香气味，有

助于生发阳气，把血管、心脏从冬藏状态下“唤醒”，吃完浑身暖暖的。

“韭菜炒鸡蛋是一道家常美食，如果喜欢吃饺子，可以用韭菜、鸡蛋、粉条、虾皮调馅儿。”李润涛说，鸡蛋甘平，能润燥，也能养血益气，和韭菜搭配，可以稍微中和韭菜过辛的口感，还可以温阳气，适合寒性体质的人食用。“韭菜辛温，阴虚火旺、肠胃积热的人要少吃或不吃；韭菜有刺激性，肠胃敏感、消化功能弱的人不宜吃。”来源：学习强国