

近日,美国《女性挚友》杂志最新文章,刊出已经过科学证实的有关过敏的十个真相。

家中老大更容易患过敏症。英国研究人员测试了1200多名儿童在刚出生、4岁和10岁时的过敏症状,发现家中老大(头胎)出现过敏的几率明显高于其他孩子。

即使没养宠物的家中也可能出现“宠物过敏”问题。常见的宠物过敏原是猫毛和狗毛。美国环境卫生科学研究员一项研究发现,99%的美国家庭存在猫狗过敏原,而其中养猫或狗的家庭只有不到一半。大部分家庭中的宠物过敏原是来学校、医院、商场、电影院等公共场所。

掌握正确服药时间有助于缓解过敏。美国犹太医学研究中心马丁博士表示,人体有本身的昼夜节律,不同时间有不同反应,过敏是否加重与

# 过敏的十大真相

人体生物钟有关,因此服药时间也很有讲究。比如,晚上服用抗过敏药物,可让药物在早上发挥最佳药效。

肥胖者过敏发病率更高。美国《过敏与临床免疫学杂志》刊登的一项新研究通过对4000多名2~19岁参与者相关数据分析后发现,肥胖者的过敏发病率比体重正常者高26%,食物过敏发病率更是高出59%。

新宠物也可能导致过敏。纽约过敏与鼻窦炎研究中心尼加博士表示,即使自小就养宠物,长大后也可能发生过敏。随着环境的改变(如搬家),人对宠物的免疫能力会丧失。另

外,家里养新宠物也可能会发生过敏。

植物也容易引起过敏。美国过敏、哮喘和免疫学学会室内环境委员会主席詹姆斯博士表示,盆景植物也容易成为过敏原,其破损处或根茎处容易产生霉菌,导致过敏。因此,家中盆景土层上最好覆盖一层沙。

感觉憋气可能是由于胃肠菌群失衡。密歇根大学医学院研究发现,胃肠道菌群失衡会改变整个免疫系统,增强身体对花粉和动物毛发等常见过敏原的过敏反应。现代饮食和抗生素过量使用是问题关键。所以应尽



量少吃糖,多吃新鲜果蔬,并在医生指导下合理服用抗生素。

过敏会引发口臭。美国罗切斯特大学伊斯曼口腔卫生研究所所长希尔博士表示,对一些过敏患者而言,服用抗组胺药物之后容易导致口干,使用滴鼻剂容易溜进喉咙,这些都容易导致口臭。

过敏药不会产生耐药性。美国内布拉斯加哮喘与过敏研究中心琳达博士表示,一些患者感到过敏药不起作用,以为自己产生了耐药性,其实这更可能是其过敏症状加重的原因。最好考虑脱敏治疗、鼻用类固醇、等渗盐水洗鼻剂等其他疗法。

过敏也可能有好的一面。美国哈佛大学公共卫生学院研究发现,有过敏病史的人罹患脑瘤的危险相对要低1/3。研究人员表示,这可能与导致过敏症的遗传变异有关。

## 美国“网络医学博士”网站总结

# 糖友护脚最全提示



对大多数人来说,脚上起个疱或发生擦伤都不算大毛病。然而,对糖尿病患者来说,脚部小毛病会演变成健康大问题,大约25%的糖尿病患者会发展为脚部溃疡。美国密歇根大学医学院足部护理专家詹姆斯·若贝尔博士表示,糖友关注双脚与监控血糖、血脂和血压水平一样重要,并在美国“网络医学博士”网站撰文《糖友护脚最全提示》。

**1. 每天用温水洗脚。**糖友最好每天用温肥皂水洗脚,洗净后及时擦干,然后涂抹保湿霜等护肤品。由于糖友脚部可能会发生感觉减退,对水温不够敏感,水温过高容易造成烫伤。所以每次洗脚之前最好用手试一试水温,温热即可。糖友每次洗脚10~20分钟即可,切勿久泡。另外,糖友如果发现足部皮肤破损、大疱、水痘、脓疱疮及烧烫伤情况,切勿洗脚。

**2. 小心修剪趾甲。**洗完脚之后,糖友的趾甲最好修剪成方形,但最好不要有尖角,否则容易刺伤周围皮肤,导

致嵌甲。另外,脚上硬结(老茧)应请专业医生处理,不要擅自剪割,如不小心就很容易伤及脚部,导致溃疡、感染。

**3. 防止真菌感染。**脚部潮湿容易滋生真菌,引起感染。为了防止脚部真菌感染,运动鞋里可以适当喷洒点含有托奈酯或咪康唑的喷剂。爱出汗的糖友可在洗脚水中加入少量醋,以阻止真菌生长,预防脚气发生。

**4. 每天检查双脚。**糖友每天都应该仔细检查一下双脚(包括脚趾缝)。检查脚掌是否出现红肿、瘀青、水泡或皮肤破损等问题。如若发现,应及时看医生。一项近期研究发现,超过一半的老人无法弯腰看到脚底。如果出现这种情况,糖友可以对着镜子自检或者让家人帮忙检查脚底情况。

**5. 穿上浅色袜子。**糖友选择浅色袜子更容易发现脚部是否存在出血点。糖友不宜穿干得慢和不利于潮气散发的100%纯棉袜。最好选择透气性好可防真菌滋生的混纺袜子。

**6. 鞋子务必合脚。**糖友最好选择

圆头、厚底、透气、合脚、柔软,并且是粘扣的布鞋或休闲鞋。这类鞋子可减少脚部摩擦,防止皮肤损伤。为了防止脚部意外伤,糖友切勿穿露脚趾的鞋子,更不要光脚走路。40岁之后,脚会更宽,应考虑买一双矫形鞋,以更好地保持平衡,走路更稳健。

**7. 穿鞋前,倒一倒。**糖友穿鞋子之前一定要养成“倒一倒”的好习惯。仔细检查鞋子里是否有沙子、石子等异物,以免磨损双脚。

**8. 双脚避开太热或太冷环境。**糖尿病人常合并有血管病变或神经病变,可造成足部血液循环差,感觉减退或缺失,容易受到环境因素影响而发生糖尿病足。热水瓶、取暖器或壁炉等高温处容易导致糖友脚部浮肿或灼伤。另外在太冷的环境下,糖友应穿好保暖靴和保暖袜,防止冻疮。

**9. 定期看医生。**糖友除了每日自查双脚之外,还应该养成定期看医生的习惯。几个月一次,或者至少每年做一次专业足部检查。发现问题及时处理。

近日,美国《公共科学图书馆·综合》杂志刊登的一项最新研究发现,肥胖会导致味觉钝化,特别是对甜味的反应。

布法罗大学生物科学副教授凯瑟琳·米德勒博士及其同事对25只普通实验鼠和25只通过喂食高

## 身体胖,味觉差

脂肪食物增肥的肥胖实验鼠进行了对比研究,结果发现,肥胖实验鼠对甜味和苦味识别能力明显更差,原因是,其体内处理甜味刺激的味

觉细胞数量更少。

米德勒博士表示,味觉对食欲调节起到决定作用。胖人味觉差,在食欲控制方面难度更大。胖人对甜味识别障碍导致对甜食百吃不腻,使身体更胖,形成恶性循环。

## 身体里的好大夫



人出生时,一位随身医生就在身体里“安家落户”了,体内的每一处器官,每一种分泌物都可以是信手拈来的好药材。因此,我们要善待身体,激发自身免疫力。

**手:**肾不好手心会冒汗。有经验的中医能从手部看出肾脏、肝脏功能的好坏。比如,手心经常冒汗的人肾脏不好。这时,练练小指勾重物,双手的小指互相勾拉,具有强肾作用。手部还有防病保健功效,比如激发防感冒的免疫力,要多搓手,特别是互搓大鱼际(手掌大拇指一侧隆起处),双手合掌对搓大鱼际,至发热为止。

**鼻子:**偶尔流鼻血是在泻火。鼻子的反抗方式比较吓人,它一不高兴就流鼻血。偶尔流鼻血不用恐慌,是人体火气太重的表现。因为,当鼻腔火气大、过于干燥时,里面的毛细血管就会破裂,导致流血。这时,给鼻子补充足够的水分就行。多喝水是补充水分的根本途径,此外,还要多吃蔬菜和水果,不能用饮料替代水。平常可以经常揉

捏鼻翼两边,能促进鼻周围的血液循环。

**骨:**长骨刺是自我修复。很多人会长骨刺,其实,它在骨头周围往外长,增大了关节的接触面,使关节和肌力达到相对平衡。有些人关节疼痛,过一段时间又不疼了,这是因为骨刺让骨头和肌肉之间更稳定了,这种骨刺是好事。若无其他炎症造成关节肿大就不用治疗。对于保养骨头,平时试着按压骨骼,找到疼痛或不舒适的部位。然后,循着骨骼生长的方向进行按摩;俯卧在床上时,努力将手臂和腿脚向上拉伸,头部上扬,形成一个“弓形”,停留两三秒,可使骨骼得到很好的滋养和锻炼。

**胸背:**长疹子是内脏在排毒。有的人胸背常起疹子,这很可能是内脏在排毒。因为,胸背包裹着各大脏器,肝脏、肾脏毒素通过毛孔排出时,可能出现疹子。所以,应保持胸背血液流畅。平时,可将五指并拢,掌心中空,对准胸部正中间的胸骨,以适当力度拍击。每次拍击3~5下,每天3~5次即可。

**双脚。**脚是全身最怕冷的部位,“脚冷则全身冷”。肾和脾胃的经脉都起源于脚,但由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,血液供应往往不足。自身热能不够,就要求助“外援”,最好的办法是每天用热水泡脚,促进周身血液循环,使全身都暖和起来。每次泡脚20分钟,水温42℃左右最佳,同时可按摩脚掌的涌泉穴,起到调理脏腑、舒通经络的作用。鞋袜最好保暖透气、吸湿性好。

**腰部。**腰部第二怕冷,它是肾之腑,肾喜温恶寒,一旦它觉得冷就会立刻“闹情绪”,男性会腰膝酸软,阳痿早泄,女性则容易月经紊乱、痛经等。因此,无论男女冬天时一定要穿中长外衣,不要让腰部裸露。平时可用双手搓腰:两手对搓发热后,紧按腰眼处(位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸凹陷处),每天早晚各一次,每次做50~100遍,能温煦肾阳、畅达气血。

**头部。**头为一身之主宰,诸阳所会,百脉相通,一旦受到寒邪侵袭,易引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神

人体有8个部位最怕冷,对它们进行保暖防护尤为重要,只要方法得当,就能度过一个温暖的冬天。

## 8个部位

# 最怕冷

双脚、腰部、头部位列前三

经痛等。头部还是最不善于留住热量的部位。研究发现,静止状态不戴帽子的人,在气温15℃时,头部散失的热量占人体总热量的30%,气温4℃时,占60%。所以,天越冷越要给头部

保暖,冬季外出一定要戴帽子,最好是能盖住前额的。头部出汗后不要立刻摘下帽子,应先到室内慢慢消汗,避免冷风直吹。此外,每天清晨梳头百余次,使头皮微热,有利于头部经

络气血通畅,促进诸阳上升,气血不衰。

**脖子。**颈部是人体的“要塞”,上承头颅,下接躯干,还是咽喉要道,更是心脑血管的必经之路,使它“身体”格外娇贵,一旦受寒,颈椎病、咽炎、脑血管病就会接踵而来。冬天最好穿立领装,尤其是老人,外出一定要戴围巾,对预防高血压、心血管病有好处。

**膝部。**膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管收缩,引起关节疼痛。保护膝关节的关键是保暖防寒,戴上护膝,或选择膝部加厚的毛裤,注意运动不要过量。除了冬季,雨雪天、夏天空调房中也都不能让膝关节受凉、受潮。

**耳朵。**耳朵体积小,接触空气的面积大,热量很容易散发。外加耳朵皮肤薄,耳廓缺少皮下脂肪的保护,极易长冻疮。因此外出一定要给它们“穿上”保暖外衣,可以戴上耳包,或用宽大的帽子、围巾遮住耳朵。从室外进入温暖的室内,可以迅速用手搓一下耳朵,让其快速回暖。坚持每天

早、中、晚按摩揉搓耳廓,每次约5~10分钟。

**鼻子。**鼻子也经常裸露在外,如果鼻黏膜接触冷空气,黏液分泌会减少,毛细血管会变脆,鼻子的“屏风”作用就变差,从而导致病菌进入肺内,增加呼吸道感染的几率。外出时戴个纯棉口罩,但最好不要用围巾遮挡,以防上面的细菌或织物纤维进入鼻腔。天冷时,可每天按摩鼻翼,两手拇指外侧相互搓热后,沿鼻梁、鼻翼上下按摩30下。早起前、晚睡前各做1次,可增强鼻部血液循环,提高耐寒能力。

**背部。**背为阳中之阳,如忽视背部保暖,易受风寒之邪入侵,耗伤人体阳气,导致免疫功能下降。冬天最好加穿一件棉背心或毛背心,天气好的时候,别忘了给后背晒个“日光浴”,热流会让全身舒服。

此外,冬季御寒的外衣还应有防风性,可选呢绒、皮革质地的服装;内衣要柔软、吸湿、透气,以利保温、干燥;对易于长冻疮的部位,如手、耳朵和鼻子,平时应该经常活动或按摩。