

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：提起头晕，人们大多认为是脑供血不足或颈椎病所致，事实真如此吗？对此，记者采访了沧州市人民医院神经内科医生房硕。

头晕根源不一定在头上

康宁

“今天阳光真足，晒得我快晕了！”“我经常头晕，一犯病就感觉天旋地转！”……在我们身边，经常听到有人说“头晕”。头晕起来是什么感觉？天旋地转、看东西摇摇晃晃，甚至恶心想吐……不少人觉得头晕是脑供血不足或颈椎病所致。事实真如此吗？头晕起来该如何处理？记者采访了沧州市人民医院有关专家。

“头晕时，很多人认为是头部出现问题。事实上，引起‘头晕’的原因很多。”沧州市人民医院神经内科医生房硕说。

生活中，许多头晕病人，不是去神经内科看脑血管，就是去骨科看颈椎。其实只有极少数的颈椎病会引发眩晕。

“临床中，引起头晕的主要原因有耳石症、大脑过度防备、偏头痛等。”房硕说。

耳石症的眩晕一般持续几秒或在1分钟内缓解，大部分患者可通过耳石复位痊愈。以前，中老年人是耳石症的主要发病群体，但现在，一些年轻人也患上此病。因为长期低头，影响了耳朵供血，从而引发耳石脱落。

功能性和精神性头晕的发病率仅次于耳石症，前来就诊的患者逐年增多，这是由大脑过度防备引起，患者对既往伤害的体验过度警惕，类似于心理阴影。

功能性和精神性头晕患者往往身体机能正常，但因担心以往的头晕再次发作或症状加重，大脑会过度敏感，甚至把正常感觉当作头晕，不自主地做出预防措施。

比如，为减少视物旋转的感受，患者害怕看来往的人群车流、琳琅满目的货架；担心头晕后跌倒，坐、站或行走时都特别小心，只有躺下时才觉得安心，最后可能演变为严重的心理疾病。

近年来，偏头痛相关性眩晕逐渐被人们认识，这种头晕往往伴随典型的偏头痛，两者可同时出现，也可先后出现，甚至可能相隔多年，患者可因重度头晕丧失日常活动能力。这种头晕多在中青年、围绝经期女性中发病。

“一旦出现头晕或眩晕，患者首先要避免跌倒，立即寻找身边相对安全的地方休息，并尽快联系亲友或拨打急救电话。”房硕提醒，出现反复眩晕，一般先去耳鼻喉科就诊；伴有意识差、肢体发麻的患者，需到急诊科或神经内科进行检查；眩晕的同时伴有失眠、焦虑，考虑去心理科就诊。

“中国过敏防治周”刚刚过去，今年的主题是“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。近期，气温多变，过敏性鼻炎、过敏性哮喘高发——

鼻涕眼泪流不停 过敏发作早应对

康宁 摄影 魏志广

秋季过敏有多猛？止不住的喷嚏、不间断地擤鼻涕、越揉越痒的眼睛……

记者从我市多家医院了解到，近两周，我市过敏性鼻炎、过敏性哮喘患者大幅增加，比夏季多了5成，患病人群主要集中在年轻人和孩子。如何摆脱过敏？大家应及早应对。



昼夜温差大、花粉增多 过敏性鼻炎、哮喘患者比夏季多5成

眼下，天气从炎热转向凉爽，不少人发现自己“感冒”了：流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状相继出现，一些人盲目地将其归结为受凉。殊不知，这可能是过敏惹的祸。

7岁的豆豆，别看年龄不大，已经是“老鼻炎”了，入秋后昼夜温差逐渐明显，鼻炎又找上门了。

家长也无奈：“一到换季就发作，用了药症状缓解，药一停马上就不舒服！”

“最近，我市过敏性鼻炎、过敏性哮喘患者大幅增加，比夏季多了5成。”沧州中西医结合医院呼吸内科副主任张丽说，秋天昼夜温差大，空气干燥，鼻腔、呼吸道容易受到外来刺激物的影

响。并且，经过夏天强降雨等极端天气，过敏原的释放和散播都会加剧。

很多人把过敏性鼻炎当作感冒，“过敏性鼻炎和感冒初期症状相似，诊治不当，很容易延误病情。”张丽介绍，感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等症状，严重的还会发烧、头痛、全身

酸痛。而过敏性鼻炎的典型症状是阵发性连续打喷嚏，尤其清晨厉害；喷嚏完后会有大量清水样鼻涕，亦可因继发感染而变稠；鼻痒、鼻塞，还可伴有眼痒、流眼泪等眼部过敏现象。所以，如果长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况，最好先去医院检查一下。

秋天“致敏性”比春天更强 年轻人和孩子易中招

“目前来就诊的患者主要集中在年轻人和孩子。”张丽表示，这是由于年轻人和孩子外出较多，易受到粉尘、化学等有害气体或特殊气味的刺激，当抵抗力较弱时，就会诱发鼻炎、哮喘。

“秋天‘致敏性’比春天更强。”张丽说，9月最常见的过敏原

是花粉、霉菌还有尘螨。秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿草、葎草、豚草等，颗粒小且干燥，多飘浮在空中，让人防不胜防。

春季花粉浓度虽然高于秋季，但秋季花粉的致敏性更强，蒿草花粉就是重要的致敏原之一，部分人

群只接触少量蒿草花粉就可能发生严重的过敏反应。

“如果过敏性鼻炎没有得到及时治疗，会诱发哮喘。”张丽提醒，有数据显示，40%的过敏性鼻炎患者会出现过敏性哮喘。由于鼻黏膜肿胀和大量分泌物会堵塞鼻腔，鼻塞后会用口呼吸。使得冷空

气及一些变应原、细菌直接进入下呼吸道，也会对下呼吸道形成刺激，易诱发哮喘。

特别要注意的是，有些湿疹患者也容易患哮喘。这是因为皮肤过敏导致的湿疹与过敏性结膜炎和过敏性鼻炎有关。

过敏人群做好防护 远离过敏原+锻炼提升抵抗力

每到换季，对于鼻炎患者来说，都备受折磨。“现在过敏性鼻炎很难完全根治，只能从细节上做好防护，并服用药物。”张丽说。

首先远离过敏原，尽量减少户外活动，少开窗，可考虑使用空气净化器。外出做好防护，戴口罩，

回家后洗脸洗手。日常要保持环境卫生，减少环境中尘螨等过敏物质的浓度。

“一旦发现过敏，要及时到医院就诊，检测过敏原。”张丽建议，如果测不出过敏原，无论过敏表现是轻是重，都要提前做好预防及控制，遵医嘱用药。过敏季来临

前的1周至2周最好规范服用抗过敏药。

此外，根据自身情况，适当加强体育锻炼，增强抵抗力，如晨跑、游泳、快走等运动，可以提高人体对寒冷的耐受力，有预防鼻炎发作的作用。

天气渐凉，对于年老体弱者、

本身就有鼻炎的人群，要根据天气情况，适当增减衣物，以免引发疾病。



“去中药房配酸梅汤”火了

专家提醒这些人不宜喝

本报讯（记者康宁）9月，除了“酱香拿铁”外，酸梅汤也非常火爆。近日，网上掀起了“去中药房配酸梅汤”的热潮，不少网友分享了酸梅汤的配方与购买渠道。“找中医配酸梅汤”的话题一度登上短视频平台热搜。那么，喝酸梅汤有何功效呢？

“夏天喝酸梅汤，生津解渴消

暑，是一种健康饮品。其实，酸梅汤和秋天也很配。”沧州中西医结合医院中医科主任王振强说，秋天天气干燥，人容易上火，饮用酸梅汤能够起到滋阴、补充津液的作用。

酸梅汤性温，不会寒凉伤胃，老少皆宜，一年四季均可饮用。尤其是天气热时，人的胃肠道功能较差，而饮用酸梅汤对益气及恢复胃

口有显著功效。

“酸梅汤虽适合大多数人，但并非人人合适，饮用前要先要辨明体质。”王振强介绍说，儿童的胃黏膜结构薄弱，抵抗不了酸性物质的持续侵蚀，最好少吃酸梅类食品，否则时间久了，容易引发胃溃疡及十二指肠溃疡。

此外，脾胃不好、易腹泻的人

也不要过量饮用酸梅汤。感冒发热、咳嗽多痰、排便不畅、胸腹部堵塞的人群也要忌食。妇女经期、产前、产后忌食。患水痘、麻疹、手足口病等人群忌食。患肠炎、细菌性痢疾初期的人慎食。

市场上售卖的酸梅汤饮品，大多添加了糖和其他添加剂，相对来说，自行熬制的酸梅汤更健康。

“反向消费”是一种“自我减压”

瞳言

去社区食堂吃饭、买折扣商品，甚至有人去养老院体验生活……近来，关于“年轻人反向消费”话题引发众多网友共鸣。

曾几何时，年轻人被认为是“冲动消费”的群体，与老年人舍不得花钱形成鲜明对比。其实，年轻人从来不属于高收入群体，很多年轻人甚至还没有独立的经济来源，但他们思想活跃，更乐于接受新鲜事物，所以花起钱来难免“大手大脚”。如最新款的手机，哪怕分期付款甚至攒钱几个月，也想第一时间拥有；自己买衣服几百元钱，给手办买装备上千……值不值的问题，年轻人有自己的考量：品牌、时尚潮流、文化内涵、群体认同等看起来很“虚”的东西，在其中起到很大作用。

而“反向消费”不是不花钱或绝对少花钱，而是要花得值，花得更自主。对年轻人来说，是从“虚”到“实”的转变。

一位网友说：“以前喜欢跟风，是否真的需要？能否物尽其用？很少考虑，现在消费会更多地考虑实用。”这位网友说，更多关注实用价值，在某种意义上也是给生活减压。某种程度上说，这种更加追求性价比的消费方式，并不是简单的消费降级，而是年轻人更在意内心充盈、生活质量，而非他人的目光，核心就是“自我减压”。

年轻人追捧的“特种兵式旅游”就是例子。用最少的钱逛最多的景点，追求在最短时间内获取最多体验和关注度；衣服不再注重品牌，舒适、好看就行；去折扣店买零食也是如此——不能不吃，但可以吃得更有性价比。

“反向消费”更多是回归自身需求和产品本身，有助于减少盲目消费，避免浪费，更有助于环保，还能给身心减负。事实上，消费无所谓正反向，欲望也无所谓高低，匹配灵魂、契合生活就好。



茶烟是健康烟？

网上流传着一些说法似乎让“老烟枪”们看到了不用戒烟的“希望”。比如，吸茶烟更健康、吃某些食物能排“烟毒”……那么，这些说法是否靠谱呢？

所谓茶烟，就是把茶叶当作烟草来抽。在商家的广告宣传中，茶烟的外观、吸食方式、味道等都与传统香烟类似，但不含尼古丁，因此商家称其为“健康烟”。

茶烟只是以茶叶代替烟草，或在卷烟中添加茶叶、茶叶提取液，又或者在滤嘴及卷纸上使用了茶叶成分等，茶烟燃烧产生的灰烬中有害物质依旧存在，还是会对人体健康造成危害。

茶叶是我国传统饮品，饮茶是通过消化道吸收茶叶中的有益成分。“抽茶”则是将茶叶燃烧，让人吸入烟雾，二者南辕北辙、截然不同。这就像我们吃肉可以吸收蛋白质等营养元素，但若将肉烧成灰后，让人吸入，则对身体有百害而无一利。

迄今为止，学术界并未给出吃某些食物可排“烟毒”的证据。吸烟对人体的危害主要体现在两个方面：物理上，烟草中的有害物质会进入人体肺部及其他器官，导致慢性呼吸系统疾病、恶性肿瘤等；化学上，烟草中的有害物质可以诱发过氧化反应等，增加人体罹患多种疾病的风险。而食物经过胃肠消化，变成小分子被吸收进入血液，无法起到排“烟毒”的作用。

还有些人想通过喝茶排“烟毒”，喝茶的确对身体有多种益处，但目前尚无充足的科学证据表明，吃某种食物或喝茶能降低吸烟对人体的危害。要想真正排“烟毒”，想要身体好，还是要及早戒烟。

据《科技日报》

