



## 过敏性鼻炎又到高发季 这份预防建议请收下

春天,是过敏性鼻炎的高发季节。过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎,是一种鼻腔黏膜的炎症反应,以鼻塞、鼻痒、喷嚏、流清水涕为主要症状,严重者可伴有哮喘发作。临床上,最常见的室内过敏原是尘螨、蟑螂、动物皮屑、霉菌,最常见的室外过敏原(季节性)是花粉、柳絮等。

过敏性鼻炎预防的重点在于正规就医,查找出过敏原,并避免接触过敏原。除此以外,建议做到以下措施加强预防。

1. 积极锻炼,增强体质。外出注意保护鼻腔,避免接触过多化学物质、化妆品等。同时,戒烟、限酒,保证充足睡眠,提高机体抵抗力。
2. 饮食宜清淡、均衡。多喝水,多吃新鲜蔬果,少吃易诱发过敏的食物,慎食鱼、虾、蟹类等海产品,避免过食生冷、高蛋白食物。如果证实对某种食物过敏,须避免再次食用。
3. 注意鼻腔卫生。过敏性鼻炎患者日常可用生理盐水洗鼻,热水蒸汽熏鼻或用热毛巾湿敷鼻部,促进局部血液循环,增强鼻部的抗病能力。
4. 保持心情舒畅,防止情绪沉闷抑郁。
5. 日常进行鼻部按摩,达到通畅鼻窍、驱邪外出的作用。具体按摩方法是用双手食指在鼻梁两侧来回摩擦,每次3分钟,早晚各1次。
6. 注意不要骤然进出冷热悬殊的环境。

□ 据《北京日报》

### 提醒

## 益生菌再好也不能多吃

“益生菌”在营养界一直地位不低,对它着迷的消费者也人数众多。

常见的益生菌有双歧杆菌、乳酸杆菌和链球菌等,它们可以平衡肠道的pH值,促进体内菌群平衡,从而让身体更健康。

目前,人们对细菌的认识还远远不够。迄今为止,虽然国内外很多实验已证实益生菌与肥胖、过敏、炎症、多发性硬化症、类风湿性关节炎、红斑狼疮、帕金森氏症、癌症的发生都有一定的内在联系,但确切机制并不明了。也有研究人员表示,益生菌的有效性并未经过严格的临床试验,食品和药品管理局也从未给出官方认证。

关于补充益生菌的作用,研究表明,在针对肠道调节、调节免疫、缓解过敏、抑制癌症以及女性健康等方面,益生菌有许多积极的作用,虽然大多数被声称的功效仍欠缺充足的证据,但没有副作用的报道。

只是,益生菌制品再好,也不能天天吃。对于身体健康和饮食结构科学合理的人来讲,少吃或不吃益生菌制品是可以的,对于2岁以下的婴幼儿,不建议补充益生菌,因其肠道菌群正处于建立期间。对于年龄偏大的人来说,受年龄、疾病、药物、饮食等影响,其肠道菌群可能存在益生菌不足的情况,可以适当使用益生菌制品。

□ 据《科普中国》

### 养生

## 每天喝3杯绿茶更健康



绿茶中主要的功能性成分是儿茶素,是茶叶中黄烷醇类物质的总称。儿茶素具有多种生物学作用,如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。每天摄取250毫克儿茶素可观察到抗氧化作用;每天摄入400毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等。每杯绿茶(含有2克绿茶)中约含有100毫克的儿茶素,因此每天至少喝3杯绿茶,才会对身体有健康效应。

□ 据人民健康网

## 三道药膳助你控体重

应对冬日肥胖,除了运动、控制饮食外,也可选用几味常用的药膳调理。绞股蓝茶:每日用绞股蓝5~10克开水冲泡服用。山楂酱:将生山楂洗净去籽后,加少量水,放在小火上熬至酱状,每日服用5匙。枸杞茶:每日10~20克,煮水代茶服用。

□ 据人民网

### 释疑

## 避免炖汤误区



乍暖还寒的时候,很多朋友喜欢煲一锅汤来喝,热乎乎的一碗喝下去,滋补又开胃。炖汤要避开下面这3个误区,否则汤不好喝,身体还可能会“遭殃”。

**误区一 煲汤时间越久越好** 汤并非煲得越久越好。炖煮时间过长,不仅会导致食材营养流失,还会增加汤中嘌呤的含量,加大痛风的患病风险。

不同食材煲汤时间有不同,青菜汤或海鲜汤,建议半小时以内,保持青菜里的营养不流失,海鲜口感也在这个时候达到最佳;鱼汤,鱼肉比较鲜嫩,鱼骨又非常小,所以熬制时间最好控制在一个小时内,这样熬出来的鱼汤最鲜美;鸡肉、排骨汤,需要较长的时间才能把营养熬出来,一般熬两个小时左右是最好的;筒骨汤或猪蹄汤,不超过3个小时。

**误区二 只喝汤不吃料** 不少人会认为经过炖煮后,食材中的营养都会溶解到汤里,所以“喝汤就能获得全部营养”。

但相关实验表明,将鸡、鱼等高蛋白食材炖煮6个小时,蛋白质溶出率只有6%~15%,大部分营养仍留在肉中。

所以要想充分获取营养,不能光喝汤,还要把“汤料”一并吃下。

**误区三 汤泡饭易消化** 将米饭泡在汤里可以变得柔软,吃下去也会更加温暖,因此在肠胃不舒服时,很多人的首选饮食就是汤泡饭。

但正因为米饭变软,人们吃的时候往往会缺乏咀嚼,随便嚼两下就一口吞下,这样反倒会加重肠胃的消化负担。长此以往,人的消化功能会减退,胃病也可能随之而来。

□ 据《文摘报》

### 新说

## 吸烟者“活得更痛苦”

研究显示,与从未吸过烟的人相比,吸烟者无论是否戒烟,自我报告的疼痛程度都更高,换言之,“活得更痛苦”。研究人员猜测,或许是因为烟草所含物质可能造成身体组织永久损伤,或许是吸烟能长期影响人体内分泌系统,还可能是某些人格特质导致一类人吸烟风险更高的同时对疼痛也更敏感。

□ 据《北京日报》

### 饮食

## 早餐少油腻 晚餐七分饱

早餐应该尽量油少



根据膳食指南的要求,早餐的热量应占一天总能量的30%左右,蛋白质、维生素及矿物质等应该达到推荐的每日膳食营养素供给量的25%。

一顿营养健康的早餐=谷类+肉(蛋)类+奶(豆)类+蔬菜水果。如果你的早餐四类都有,属于营养充足;包含三类,属于质量较好;包含其中的两类,则为及格;只有一种,早餐质量就较差了。

一般来说,制作简单、加工简单、添加调味品最少的早餐,反而最健康营养。

以下几种早餐不适宜天天吃,需要自己管住嘴:“藏油大户”类 油条、油饼、面窝、葱油饼、春卷、汉堡、手抓饼是典型的“藏油大户”类早餐,长期吃这样的早餐,肝肾代谢压力会加大,心血管疾病发生风险高,而且容易增胖。

**剩饭剩菜剩汤类** 为了省钱和图方便,隔夜饭、菜、汤变成了许多人的首选早餐,但是隔夜剩菜剩汤不能多吃,因为这些食物中可能会有亚硝酸盐,对健康有害。所以,隔夜的溏心蛋、豆制品、绿叶菜、鱼、海鲜等千万不能拿来当早餐。

**零食类及咖啡** 很多人喜欢把零食当早餐,易储存又好吃,比如雪饼、饼干、巧克力派等。但是经常把零食当做早餐,容易导致营养不足,体质变差。同时,不能空腹喝咖啡,否则伤胆又伤胃,还可能影响肝脏代谢和心血管系统。

### 晚餐多吃易消化食物

晚餐是人们很重视的一餐。一般人群的晚餐总热量以占全天的30%左右为宜。

晚餐应吃些清淡、易消化食物,多吃蔬菜、水果和豆制品,少吃脂肪类食物、动物内脏,同时还要荤素搭配得当。这样既能帮助消化吸收,又能提供人体所需要的营养物质。晚餐的最佳时间为18至19点,不要超过21点。晚餐最好吃个七分饱,达到胃里不觉得饿,也不会胀就好。

以下几类食品不该当成晚餐吃:  
**产气类食物** 红薯、马铃薯、芋头、荷兰豆、韭菜、洋葱、白萝卜等都是产气的食物,晚餐吃这类食物,会造成肚子胀、不消化。

**油腻高脂类食物** 晚餐过量食用高盐、高油、高脂类食品以及大鱼大肉都对健康有害。晚餐可以适当选择低脂高蛋白鱼虾类或鸡肉。

**黏生冷类食物** 肠胃不好的人,晚餐不要吃汤圆、糯米凉糕、年糕等食物,这类食物很难消化,可能会导致睡前或整晚不适。

□ 据《北京晚报》