春光虽好，花粉过敏需警惕

随着春天的到来，百花齐放，春意盎然，又到了踏青出游的好时节，但在享受春光的同时，也要小心花粉过敏。

花粉过敏是指特应性体质患者吸入花粉后，引起的一系列过敏症状，主要表现为呼吸道和结膜的卡他性炎症，可伴有皮肤及其它器官的病变。

花粉过敏主要累及鼻子、眼睛、呼吸道、皮肤等部位，出现相应症状：

1.过敏性鼻炎，鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞、呼吸不畅；

2.过敏性结膜炎，眼睛发痒、发红、流泪、眼睑肿胀；

3.过敏性哮喘，胸闷、气短、喘息、有白色粘液、突发性哮喘发作；

4.皮肤过敏，皮肤红肿、瘙痒，严重者可出现疙瘩、疹子、渗液。

花粉过敏除了导致上述过敏反应，影响我们的日常工作生活外，还能导致其它严重后果。

1.哮喘并发症

如果哮喘不及时治疗，常年发作，可引起不可逆的气道损伤，气道损伤继续发展最终可引起肺心病。突发性的哮喘发作，严重时可导致死亡。

2.食物过敏

部分花粉过敏患者可伴发食物过敏，可能引起严重的过敏反应，甚至出现过敏性休克。

应对花粉过敏，做好这几点：

1.减少高浓度花粉环境暴露

花粉过敏者应注意季节变化，在春秋花粉季减少户外活动，不要到植物茂密的地方游玩。如需外出，尽量选择清晨、夜晚或雨后，此时的空气湿度较大，花粉浓度相对较低。

2.做好个人防护

在花粉浓度较高时外出，易过敏者需做好防护。外出前，佩戴一次性医用口罩、帽子、护目镜，穿长袖且表面平滑的衣服，减少或避免花粉接触黏膜和皮肤。回家后，需注意清洗脸部、手部，必要时还需清洗鼻粘膜、眼睛，及时更换沾到花粉的衣物。

3.减少室内花粉

在花粉季，要减少开窗时间，不在外面晾晒衣物，尽量避免花粉进入居室。即使在室内，也很难完全隔绝花粉，还应及时清理室内花粉，如喷水湿化后打扫，使用空气净化器等。

4.及时就医

花粉过敏者可在医生指导下预防性用药，避免疾病发作。已经出现过敏症状者，应引起重视，尽早就医，以免病情加重，甚至出现严重的并发症。

来源：重庆疾控

注意！霉变的甘蔗吃不得

俗话说“清明蔗，毒过蛇”。清甜多汁的甘蔗，怎么就有毒了呢？

甘蔗一般在每年的中秋节前后收获上市，至第二年清明前后才会卖完。在整个运输及储存的过程中，随着立春后气温不断升高，霉菌等杂菌生长繁殖加速，很容易产生一种有毒的霉菌——甘蔗节菱孢霉。因此，清明前后的甘蔗如果储存不当容易霉变，吃后容易导致中毒。

霉变甘蔗切记不可食用

如果发现甘蔗变软，甘蔗芯比正常甘蔗颜色深，变为褐色或红色，闻起来有霉变味或酒糟味，这就是霉变红心甘蔗，千万不要买，买回来发现坏了也要及时丢弃，切记不可食用。

霉变甘蔗中毒不是小事，甘蔗中毒的主要致病因素为，甘蔗节菱孢霉的有毒代谢产物3-硝基丙酸（3-nitropropionic acid，3-NPA）。中毒初期表现为一时性消化道功能紊乱，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、黑便。随后出现头晕、头痛和复视等神经系统症状。重者可发生阵发性抽搐，抽搐时四肢强直，屈曲内旋，手呈鸡爪状，眼球向上，偏侧凝视，瞳孔散大，继而进入昏迷状态。病人可死于呼吸衰竭，幸存者则会留下严重的神经系统后遗症。

目前还没有针对霉变甘蔗中毒的有效治疗方法，吃了发霉的甘蔗中毒，应迅速送医，尽快通过洗胃、灌肠等方式，将体内毒物排除出来。

很多人认为，把甘蔗发霉的部分砍掉，再吃剩下的甘蔗就没问题了。其实，这是个极大的误区。霉菌入侵甘蔗后，菌丝可以向甘蔗每一个部位延伸，即使砍掉霉变的部分，剩下的甘蔗也有肉眼看不见的大量毒素。所以，千万不要有侥幸心理，遇到发霉的甘蔗一定不要吃！

三招教你挑选甘蔗

表皮光滑、有白霜的甘蔗，比较新鲜。我们可以从以下三个方面来挑选。

摸硬度：甘蔗的软硬度，新鲜甘蔗质地坚硬，霉变甘蔗质地较软。如果遇到质地比较松软的甘蔗，那就要注意了。

看色泽：正常的甘蔗外观色泽光滑，如果甘蔗色泽差，在末端出现絮状或茸毛状的白色物质，切开后的剖面如果有泛红黄色、棕褐色或青黑色的斑点斑块，则表示已霉变，这样的甘蔗千万别买！

闻味道：正常甘蔗闻起来清甜，具有甘蔗特有的清香风味，如果闻到有酸馊霉味或酒糟气味等异味，说明已经变质，这样的甘蔗不能食用。

清明节前后正是霉变甘蔗中毒高发期，近期吃甘蔗时一定要仔细观察，一旦发现变质要果断舍弃。如不幸误食霉变甘蔗导致中毒，一定要及时就医。

来源：重庆疾控

生肉储存遵循这六个原则

肉买回家一次烹饪用不了，放入冷冻室保存，随吃随取，非常方便。但应遵循以下6个原则，才能吃得放心。

1.不要先洗再冻

冷冻前清洗，肉的表面会浸入一定量的水，这些水分在冷冻时会凝结成大小不一的冰晶，它们会膨胀挤压周围的肌肉细胞及肌纤维结构，造成机械性损伤。解冻时，可能会有更多的汁液流失，影响肉的色泽和口感。

不过，如果肉表面有明显脏污或过多血水，建议先用水洗一下，控干水或用洁净的吸水纸吸干表面水分再冷冻。

2.不要大块冷冻

不要直接把整块肉放入冰箱，可以将肉分装成小块再放入冰箱。如果买的是肉馅、肉丝或肉片，也应将其分装或将装肉的袋子用筷子压成一段一段的放入冰箱冷冻，吃时取其中一段即可。

3.不要反复化冻

每一次解冻都伴随着汁液的流失和细菌的滋生，不仅会严重破坏肉的口感和风味，也会降低营养价值，并大大影响其安全性。

反复解冻，肉吃起来就会又干又柴，还损失掉了大约30%的水溶性维生素（主要为B族维生素）和部分矿物质。

4.不要冻太长时间

研究显示，肉在冻结过程中，肌原纤维蛋白质会发生冷冻变性，从而使得肌肉组织持水率降低、质地变硬、口感变差。

另外，在食品的冻藏过程中，脂肪会发生水解酸败和氧化酸败，随着储存时间的延长，会形成一些具有苦味或其他不良风味的酮、醛、酸等物质，从而影响肉类的口感和营养价值，一些有毒醛类还会危害健康。

建议猪肉、牛肉、羊肉等在冷冻室储存时间不要超过3个月；鸡肉、鱼类因含不饱和脂肪酸较多，更容易氧化酸败，储存时间应相应减短，尤其是鱼类，冷冻时间过长，肉质会变得十分粗糙。

5.不要混放在一起

不要把不同种类的肉混放在一起，否则很容易串味。

牛羊肉等味道重的跟鸡鸭猪肉等味道小的存放在不同的储藏格；

鱼类要单独存放，其中淡水鱼最好不冷冻，现买现吃，以免影响口感；

味道大的腊肉不适合冷冻，可以将其抽真空后放到冷藏室。

6.不要塞得太满

存放食物时最好留有一定的空隙，这样能让冰箱中的空气正常对流，减轻压缩机负担，同时使食物保鲜更持久。

最后提醒：很多家庭只有一块菜板，不管生、熟，都将食物放在一个菜板上切，这样是错误的。建议将熟食、水果、生食的菜板分开，至少要分生食和熟食两个菜板。

来源：生命时报

放下手机！每天少刷15分钟，可改善免疫力

社交、工作、购物、娱乐……手机已经全方位渗透我们生活的每个角落。

带来便利的同时，手机也对人体产生着影响。近期一项研究称，每天少使用15分钟手机，能改善免疫力，促进心理健康。《生命时报》结合研究及专家观点，告诉你如何与手机“和平相处”。

少用手机能改善免疫力

英国斯旺西大学的研究团队进行的一项随机对照研究发现，每天社交媒体的使用时间减少15分钟，可改善人的整体健康和免疫功能，并减轻孤独和抑郁程度。

该研究纳入了50名年龄在20~25岁的参与者，他们完成了一系列关于健康、免疫功能、睡眠、焦虑的问卷调查。研究者将这些参与者随机分配为3组：

无变化组：正常使用手机；

减少组：每天使用时间减少15分钟；

减少+活动组：每天使用时间减少15分钟且利用减少时间活动。

研究者发现，“减少组”参与者在免疫功能、睡眠和抑郁方面表现出更大程度的改善。具体来说，其免疫功能平均提高了15%，睡眠质量提高了50%，抑郁症状减少了30%。

研究人员发现，只有“减少组”真正减少了手机使用时间，且实际减少时间是40分钟，“正常组”手机使用时间增加了10分钟，“减少+活动组”手机使用时间增加了25分钟。

斯旺西大学心理学院的菲尔·里德教授表示，这些数据表明，当人们减少社交媒体的使用时间，生活可以在很多方面得到改善，包括身体健康和心理健康。

看屏幕时身体的8个变化

多项研究显示，长时间看手机等电子产品，身心健康会受到不同程度的伤害，增加多种疾病风险。

视力下降

面对手机屏幕，眨眼频率会下降，会引发视力疲劳、视物模糊、眼睛干涩等问题。屏幕过亮，瞳孔会缩小，引起晶状体变凸，近视度数也会加深。

加速眼袋产生

用眼过度，眼周的肌肉易疲劳，影响眼部血液循环，眼眶周围脂肪肌肉及筋膜松弛，脂肪下坠、凸出而形成眼袋。

手关节变僵

使用手机时拇指需长时间外展，整个手掌持续发力，易引起手腕劳损，诱发腱鞘炎，出现手指、手腕酸痛和痉挛。

肠胃功能变差

吃饭时看手机，注意力不在食物上，会摄入更多能量，肠胃消化吸收功能会逐渐变差。如厕时看手机，会干扰大脑指挥排便，导致排便困难，引起痔疮。

颈椎压力变大

脖子有一个略向前倾的生理弧度，总低头易使颈椎变直。此外，玩手机时，低头角度约为60度，颈椎间盘承受的压力达27公斤。

更易抑郁

中国科学技术大学薛天教授和合肥学院赵欢团队，在《自然-神经科学》上发表的论文表明，夜间玩手机的人更容易抑郁。

生物节律紊乱

澳大利亚的研究人员提示，个体对夜间光线敏感度的差异，可能是昼夜节律破坏的因素，熬夜玩手机等夜间光照改变了生物钟，可致多种疾病。

患癌风险升高

美国《流行病学》上发表的一项研究显示，暴露在蓝光下多的参与者比暴露较少的人群患结直肠癌的风险高60%。

必须要看手机怎么办

现在几乎人人都离不开手机，做到以下几点，尽可能减轻手机带来的负面影响。

学一套正确姿势

保持良好的姿势，减少低头时间，比如，看手机可放在与视线平行位置，做一些仰头耸肩的动作。

保持一定距离

国外有研究显示，近距离视物1小时，相当于33厘米用眼4小时的负荷。建议调低屏幕亮度，且手机与脸的距离要保持33~35厘米。

控制使用时间

持续看手机最好不超过30分钟，多站在窗口远眺，放松双眼。

每天面对手机的时间最好少于2小时，5岁以下幼儿每天看电子屏幕的时间不超过1小时，1岁以下婴儿最好完全不看。

昏暗环境下少看

即使打开了“护眼模式”或“夜间模式”，黑暗状态下，瞳孔处于开大状态，进入眼后段的光线较多，仍会造成眼部不适。不建议在黑暗环境中长时间使用手机。

划出“禁用”区域

给自己规定手机或电脑要在什么时间使用，每天使用不能超过多长时间，或者规定在卧室里、餐桌上不能出现手机，不是必须用时把其放在“禁区”内。

铃声、振动音会不停催促你关注实时信息，休息时可以关闭消息提醒功能。

睡前远离手机

睡觉前持续盯着感兴趣的网络内容看，会刺激大脑，即使放下手机，也不能马上入睡，长此以往会打乱睡眠规律，建议睡前两小时就不要再碰手机。

来源：生命时报

春季是孩子的黄金长高期 这几个误区要注意

俗话说，一年之计在于春。春天到，万物生，一年中最重要的长高黄金期到了。相信很多家长都希望抓住这个黄金期帮助孩子长高。那么，对于长高这件事，有哪些误区要避开？行之有效的方法又有哪些？快来了解一下

是谁“偷”走了孩子的身高

在临床上，我们曾经遇到这样一个患者。11岁7个月的亮亮身高164厘米，虽然跟同龄孩子相比不算矮，但父母发现，最近一年他的身高不怎么增长了。

在朋友的介绍下，亮亮父母带他到儿童医院内分泌科就诊。医生为亮亮做了详细的检查，并结合他的骨龄报告，告诉亮亮父母，孩子患的是性早熟，骨龄突增，骨骺已经完全闭合，再也不会长高了。

性早熟是一种生长发育异常，表现为青春期特征提早出现。女孩在8周岁以前、男孩在9周岁以前出现第二性征，或女孩月经初潮发生在10周岁以前，即属性早熟。中枢性性早熟是由于过早的性激素升高，从而造成提前的身高突增，但是很快会出现骨骺提前闭合，因而影响身高。

家长如果发现孩子早发育，应尽快到医院就诊，以早期发现性发育提前、骨龄提前等问题。医生可以用药物干预，减缓骨龄提前，改善性早熟患儿的身高。

生长激素并非想打就能打

除了性早熟的孩子长不高，临床上也经常遇到一些家长非常焦虑，担心孩子长不高，尤其是父母身高矮的家长，特别期待孩子长高，一直要求医生给孩子用生长激素，俗称增高针。

一般来说，遗传身高对孩子成年身高影响占到70%，所以父母矮对孩子成年身高是有影响的。有的家长虽然明白这个道理，但对孩子的身高期望值非常高，希望用生长激素给孩子干预，促进身高生长。

任何人打生长激素都可以长高吗？当然不是的！生长激素使用是有适应证的，如生长激素缺乏症、特发性矮小症、宫内生长迟缓（SGA）、特纳综合征、努南综合征、中枢性性早熟等，还有在用抑制针降低性激素后造成的身高生长慢，用生长激素治疗，可以改善患儿的身高。

但是对身高不矮的人，有时打生长激素不仅不会改善身高，反而会引起骨龄提前，造成身高生长时间缩短，影响身高增长。由此可见，不是打生长激素就能长高，更不是谁都能打生长激素。

如何帮助孩子长高

那么，帮助孩子长高的正确做法是什么呢？做好以下这几点：

1.多去户外运动

在阳光充足的天气，多进行户外运动有利于自身生长激素分泌，促进身高增长。每天保持30～40分钟运动。最好是纵向运动，如跳绳、摸高跳、游泳等。

2.保证充足睡眠

生长激素是夜间深睡眠后分泌增加，所以，充足的睡眠是保证生长激素分泌最重要因素。学龄期孩子每天要保证8～9小时的睡眠，才能使生长激素分泌充足。

3.合理饮食

不偏食、不挑食，保证均衡饮食，保证蛋白质摄入充足，补充适量微量元素，有利于身高增长。

4.保持心情愉悦

孩子有好的心情，有利于身体健康，更有利于身高增长。

特别提醒，如果孩子出现早发育、身高增长慢、身材矮小，要及时到儿童专科医院内分泌科就诊。

据健康中国

白头发到底该不该拔 医生说出了真相

长白发，是人类衰老过程中的正常表现。由于中国人的毛发本身是黑色的，出现了白发后比较明显，更易造成焦虑。

很多人发现白头发后，下意识的动作就是——拔掉。实际上，拔掉并不是处理白头发的最佳选择。白头发为什么会出现？直接拔掉会产生什么后果？《生命时报》采访皮肤科专家，为你解读。

白头发的诞生

头发的颜色取决于毛囊内黑素细胞中的黑色素，而且毛囊内有部分干细胞充当黑素细胞的“储备库”。

头发生长时，干细胞就会变身黑素细胞，产生黑色素，为头发“上色”。黑色素分真黑色素和褐黑素，一般而言，黑色素较多则发色较深，反之较浅。

色素干细胞只有在毛发生长期才能被激活，分化出成熟黑素细胞，进而产生黑色素给我们的毛发“着色”。随着年龄增长，毛囊经过多个生长周期后色素细胞开始老化，清除制造黑色素过程中产生的自由基能力降低，并且停止供应黑色素给相邻的角质细胞，此时长出的毛发就是白色的。

白发拔了，长出来的还是白发

很多人认为，白发拔掉后，毛囊能重新“养头发”，从而长出黑发。

其实，即使拔掉白发，如果病因未解决，毛囊仍缺乏黑色素，长出来的仍可能是白发。

另外，每一根头发都有自己的专属毛囊提供黑色素，且毛囊与毛囊是独立的，拔掉一根，它所在毛囊受损并不会牵连周围毛囊，不会“越拔越多”。

一般情况下，如果只拔一根或零星白发，会对它所在毛囊造成暂时性损伤，问题不大。如果经常拔，甚至是大面积拔，便可造成头皮和毛囊受损，导致毛囊发炎，造成脱发甚至是永久性脱发，必须尽早控制炎症进展。

做好5件事应对白发

如果只有零星白发又实在介意，建议用剪刀贴着头发根部直接剪掉。短期内出现较多白发，或没有家族遗传史却在25岁前就出现较多白发时，建议寻求皮肤科专科医生的帮助，进一步排查疾病。应对白发，做好下面五件事：

①减少烫染：可经常用梳子或手指按摩头皮，促进头皮血液循环；不使用劣质洗发用品，少烫发染发。

②头发也要防晒：和皮肤一样，头发也需要防晒。建议春末或夏季外出时注意头发防晒，尽量戴帽子。

③保持身心愉快：日常要保持良好作息，不要熬夜，保证睡眠充足。学会排解压力，保持心情舒畅，多加锻炼。

④合理调整饮食：平时科学营养饮食，不挑食不节食，适量摄入富含铁、B族维生素、优质蛋白的食物（瘦肉、坚果、豆类等）。

⑤避免烟酒：吸烟与30岁以下人群头发变白之间存在明显关联，吸烟者提早出现白发的概率是不吸烟者的2~4倍。尽早戒烟戒酒，避免进入有毒有害的环境。

据生命时报

本报地址：北碚区南京路6号 邮编：400700 发行投诉：89865970 综合部：89865827（传真） 承印：重庆重报印务有限公司 地址：重庆市江北区鱼嘴镇康泰路99号