专家提醒

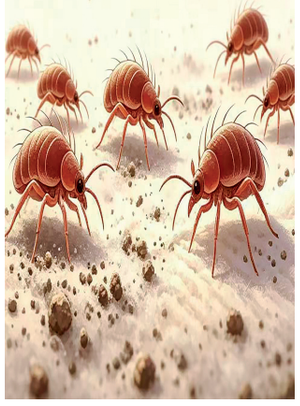
尘螨过敏？请这样做



每天朝九晚六、周末宅家刷剧、在工位一坐就是八九个小时……这或许是许多都市年轻人的生活写照。

但你可能不知道，这样的日常里藏着一个“隐形敌人”——尘螨。中山大学附属第三医院过敏科陈壮桂教授团队经多年调研证实，以室内活动为主的学龄期儿童和上班族的过敏人群中，尘螨过敏者比例高达80%以上。

鼻痒、皮肤红疹、反复咳喘等不适，早已成为一些青少年的常见困扰。陈壮桂介绍，过敏是易感体质和环境因素共同作用的结果。环境、生活习惯是过敏发作的核心诱因，多到户外活动，作好尘螨管控、科学补充维生素D，从衣食住行落实防护细节，能有效减少“过敏星人”症状反复发生。



密闭室内尘螨隐患突出

尘螨是与人类共存数十万年的微生物，靠吃人体、猫狗身上脱落的皮屑生存，有人的地方就有尘螨。为什么办公室和居室成了尘螨的“重灾区”？陈壮桂分析，3个条件缺一不可：一个人每天脱落的皮屑约有1克—1.5克，足以养活百万只尘螨，这是源源不断的食物来源；温度20℃—25℃、湿度70%—80%的环境，是尘螨的“理想家园”；地毯、布艺沙发、空调滤网很少被深度清洁，成为尘螨大量繁殖的温床。

很多人觉得地面最脏，以为尘螨主要在地板上，实际上并非如此。中山大学附属第三医院过敏科团队对200多个家庭开展“低敏家访计划”，经检测发现，尘螨藏得最多的地方是办公桌椅和家里的布艺沙发、坐垫，其次是床铺、枕头和被褥，衣柜、窗帘、空调滤网也存在中低风险。换句话说，越是与人亲密接触的布艺制品，越容易成为尘螨的“大本营”。

过敏性疾病是个体遗传易感性与环境因素互相影响的结果。陈壮桂指出，现代人的生活方式已经发生了巨大改变：高油高糖饮食多了，膳食纤维摄入少了；人们离开土地住进钢筋水泥楼房，脱离了土壤中的益生菌；家里的家具和装饰品越来越多，给过敏原留下更多生存空间。这些内外部环境的变化，共同推高了过敏的发病率。

维生素D——免疫系统的“维和部队”

尘螨无处不在，但为什么有的人过敏，有的人却安然无恙？答案藏在免疫系统里。陈壮桂有一个生动的比喻：“维生素D不是直接攻击过敏原的‘作战士兵’，而是免疫系统的‘维和部队’。”

几乎所有的免疫细胞，包括T细胞、B细胞、肥大细胞等，都带有维生素D受体。维生素D通过与之结合，发挥着三重调节作用。它促进调节性T细胞的生成，这是抑制过度免疫反应的关键力量；它稳定肥大细胞，减少组胺的释放，从而减轻打喷嚏、流鼻涕等过敏症状；它还能减少B细胞产生引发过敏的IgE抗体。过敏的本质是人体对无害的过敏原产生过度反应，而充足的维生素D能让这个“冲动的免疫系统”冷静下来，降低过敏发作风险。

然而，长期待在办公室里的上班族很难获得充足的维生素D。陈壮桂介绍，人体90%的维生素D依赖皮肤接触阳光中的中波紫外线合成，但“996”的工作节奏让很多人与阳光擦肩而过。此外，过度防晒同样带来问题，很多人把自己裹得严严实实，生怕晒黑，却阻断了维生素D的合成途径。

陈壮桂建议，“阳光、饮食、补充剂”三管齐下，帮大家获得充足的维生素D。以广东为例，最佳晒太阳时间是上午10点前或下午4点后，此时段紫外线B穿透力适中，每周2次—3次，暴露面部和手臂，晒15分钟—30分钟即可，肤色较深者可适当延长时间。关键细节是，不能隔着玻璃晒，也不能涂抹防晒霜，否则紫外线B被阻挡，维生素D无法合成。

在衣食住行上构筑过敏防线

防治过敏，说到底是一场关于生活细节的持久战。

穿衣方面，要及时清洗晾干衣物，潮湿衣物容易滋生霉菌。回家后要及时更换外衣，避免将花粉等过敏原带入卧室。衣物要选择不易附着过敏原的材质，这对养宠物的人尤为重要。

饮食方面，除补充维生素D外，还应减少高油高糖食物摄入，多吃酸奶、富含维生素及高纤维素的蔬菜，比如奇异果、火龙果、芥蓝等。陈壮桂提醒，不要“一刀切”地回避所有可疑食物，鸡蛋、牛奶、海鲜都有营养，一概回避会导致营养不良。如果怀疑对某种食物过敏，应先到医院明确诊断。他特别强调，食物过敏者通过缓慢、小量地接触，会逐渐耐受这种食物。一般约85%的食物过敏患儿5岁后都能缓解。对于已知的过敏食物，则必须严格回避。

居住环境是防螨的主战场。室内摆设应尽量简单，减少灰尘积累的空间。打扫卫生时戴口罩并用湿抹布擦拭，避免扬尘。定期清洗空调滤网。

防螨有“三大法宝”：床上用品每周用65℃以上热水烫洗，这是最简单有效的方法；毛绒玩具放入冰箱零下18℃冷冻24小时再拍打；床垫和枕芯可以套上孔径100微米—500微米的防螨罩，物理阻隔过敏原。此外，使用除湿机或空调将室内湿度控制在50%以下，尘螨便无法繁殖。把窗帘换成百叶窗，选择皮艺或木制沙发，也能有效减少尘螨的藏匿之处。

出行方面，花粉季减少外出或佩戴口罩，户外活动后要及时清洗面部和鼻腔。陈壮桂提出，每天保证两小时户外活动，不仅为了晒太阳，更为了远离室内尘螨密集的环境。 据《中国青年报》

健康知多少

中药养生治病，千万遵医嘱

近日，多起毒性中药材产业交易曝光，“毒性中药材竟被肆意网售”“毒性中药材被贴上养生标签”等相关话题迅速登上热搜。今天，仍有不少人把中药材视为可以随意熬煮的养生产品。实际上，部分中药材使用不当，不仅不能治病，反而有害无益。

平日常见的生附子、生半夏等都属于国家严格管控的毒性中药材。不经专业指导、不规范使用中药，可能对健康造成哪些危害？中药材真正发挥治病救人的作用，要经过怎样的炮制？记者就此采访有关专家。

中药并非天然保健品，切勿自行尝试

“很多人认为中药天然、安全、无毒、无副作用，这其实是一个误区。”浙江省中医院中药部副主任金乾兴告诉记者，比如川乌、巴豆、附子、雄黄、艾叶、苦杏仁等大众耳熟能详的药材，均含有毒性。毒性不等同于不能入药，而意味着必须在专业指导下规范使用。

根据第四次全国中药资源普查，我国目前中药资源共有18817种；2025年版《中国药典》收载的625种中药材和中药饮片中，明确标注毒性的共有83种，其中包括大毒10种、有毒42种、小毒31种。《医疗用毒性药品管理办法》规定的医疗用毒性药品中，28种均属于大毒药材，且对医疗用毒性药品的销售有明确特殊规定。

“网上购买药材，除正规机构和网店外，存在药品质量风险，有可能是假药、劣药，也可能是地方习用品冒充正品。”金乾兴举例，一些商家会用价格低廉的理枣仁冒充酸枣仁，两者价格相差可达十倍以上。还有一些药材未经规范减毒程序，直接以生品出售，甚至存在霉变、硫黄熏蒸、染色、重金属和农药残留超标等问题。“像颜色特别鲜艳的枸杞、当归，就要警惕是否经过染色或硫黄熏蒸。”

除药材本身质量以外，用药方式也存在潜在风险。

“有毒中药的治疗剂量和中毒剂量往往非常接近。”金乾兴说，大毒药材极小剂量就可能导致严重中毒甚至死亡，有毒药材如果超量服用或长期服用，也可能造成脏器损伤。

“如果使用不当，中药同样会产生毒副作用。”浙江省名中医研究院副院长张丽萍说，中药配伍有经典的十八反、十九畏，比如乌头反半夏、贝母等，两者一般情况下不能一起用。因此，中药从来不是可以自行尝试的天然保健品，更不能因为网络宣传就随意购买服用。

毒性中药材须经炮制，方成治病良药

为什么同样是附子、半夏，网上购买的生品可能导致中毒，而医院配发的中药却能够安全用于临床？

答案，大多藏在炮制两个字里。

“我们平常说的‘中药’包括中药材、中药饮片和中成药。医院药房开给患者的，并不是刚采收下来的中药材，而是经过规范炮制后的中药饮片。”金乾兴说，几乎每一味进入医院的中药，都要经过净制、切制以及不同方式的炮制处理，达到药用标准后，才能进入临床使用。这一过程由国家到医院监督部门层层把关，以确保患者拿到的均为安全有效的药品。

炮制并不只是简单地炒一炒、煮一煮，而是中药减毒的核心手段。一些剧毒药材，在经过炮制之后，也能成为治病良药。

比如马钱子，这种与鹤顶红齐名的“宫廷毒药”，在浙江省中医院裘昌林团队的多年努力下，成了如今临床广泛使用的院内制剂——马钱子胶囊。“经过严格炮制以后的马钱子能增强骨骼肌力量，有效治疗重症肌无力、运动神经元病等疾病。”张丽萍说。

金乾兴补充，根据毒性药材不同特性，减毒的炮制方法也各不相同，包括浸渍、漂洗、蒸、煮、砂烫、醋炙、水飞、复制、制霜等多种工艺。例如川乌、草乌需要水煮减毒；马钱子要经过砂炒；朱砂采用水飞法去除杂质；半夏、天南星则需要经过复制法炮制减毒。

除了炮制，真正保证用药安全的，还有医生辨证和药师审核。“目前医院提供中药饮片、配方颗粒、丸剂、散剂、膏剂等多种剂型，患者可以根据自身情况选择。”金乾兴提醒，如果选择自行煎药，应提前了解煎药流程，注意器具选择、药材浸泡时间、加水量、煎煮时长，以及先煎、后下、包煎、另煎、冲服、烊化等特殊煎法，严格按照医生和药师的指导操作。

据《浙江日报》

吃与健康



外卖不等于垃圾食品 关键在于如何点

如今，外卖已融入现代生活，成为很多人日常饮食不可或缺的一部分。然而，“方便”与“健康”之间，横亘着一条需要主动跨越的鸿沟。

其实，外卖不等于垃圾食品，关键在于如何点。只要掌握方法，外卖同样可以吃得营养、均衡、安心。

蔬菜过半 主食减量

许多外卖套餐，本质上是“碳水炸弹+油脂陷阱”：一大份米饭配几根青菜和薄薄几片肉，或是一碗面条上零星点缀着几片肉和菜叶。因此，选外卖首先要学会看比例，一份合格的健康外卖，蔬菜应占餐盒的一半，蛋白质占1/4，主食占1/4。如果发现外卖图片里米饭占了2/3，果断换一家。

其次，避开关键词。尽量少点名称中带有爆炒、干煸、油炸、糖醋、红烧、回锅等字样的菜品，优先选择清蒸、白灼、凉拌、炖煮等清淡烹饪方式。

最后，对主食进行“升级”。白米饭、白面条虽是默认搭配，但你可以主动减量——米饭只吃一半，省下的空间留给蔬菜；或者自备全麦面包、煮玉米，与外卖混搭；下单时备注“米饭换杂粮饭”，或选择提供糙米、燕麦饭的商家，多花两元，升糖速度就能降一半。

蛋白优选 配菜作主

蛋白质的选择直接影响饱腹感和营养质量。优先选择去皮鸡腿、清蒸鱼、白灼虾、豆腐、鸡蛋、瘦牛肉；尽量避开炸鸡排、红烧肉、肥牛卷以及腊肠、培根、午餐肉等加工肉制品。若是点麻辣烫或自选菜，可适当多拿豆腐、豆皮、鸡蛋、瘦肉片，少选丸子、午餐肉和肥牛卷。

蔬菜方面，外卖常见的问题是量少、油重、盐多。最直接的办法是单独加一份焯水青菜，并备注“少油少盐”；或者自备一根黄瓜、一个番茄，饭前先吃掉，既增加膳食纤维，又能自然减少主食摄入。

更高阶的做法是，把“配菜”变成“主菜”。比如点一份蒜蓉西蓝花，搭配小份米饭和鸡胸肉，远比一份油腻的盖浇饭健康得多。

酱汁分装 蘸食减量

外卖的“灵魂”酱汁，恰恰是热量和钠的“重灾区”。点餐时务必备注“酱汁分装”，吃的时候蘸着吃，而不是全部拌进去，这样可减少30%—50%的酱料摄入。若商家不支持分装，至少要求“少酱”或“免酱”，自己用醋、生抽、蒜末简单调味。别小看这一勺——少放一勺酱，约等于减少50千卡热量，日积月累效果可观。

日常养成这5个点餐小习惯，健康效果会加倍：餐前先喝一杯水，自然减少进食量；进餐顺序上，先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食；对附赠的酸梅汤、腌制小菜等“配餐”保持警惕，能不碰就不碰；少点“饮料套餐”，可乐、奶茶足以抵消你的健康努力；吃到七八分饱就停下，不要勉强吃完。

六类外卖 格外注意

六类常见外卖需格外注意，各有避坑策略：

盖浇饭：菜汁油盐全渗入米饭，是最大隐患。优先选番茄炒蛋、青椒肉丝等清爽浇头，避开红烧肉、回锅肉；吃前先沥掉汤汁，不拌饭。

面条/米线：弊端是面多菜少、汤高盐高油。选择时优先选清汤底(不选红油、骨汤)，多加一份蔬菜和一份肉，面吃一半即可，汤尽量不喝。

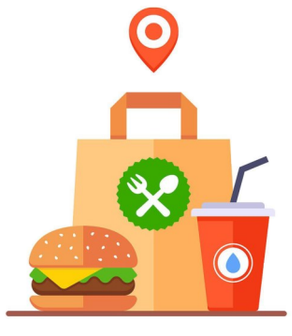
麻辣烫：其实是最易操作的健康外卖。建议选清汤或菌菇汤底，多取蔬菜、豆腐、菌菇、瘦肉片，少拿丸子和方便面，最后不喝汤。

沙拉/轻食：看似清淡，但问题常在酱汁。建议选油醋汁或柠檬汁，避开蛋黄酱、千岛酱；加一份鸡胸肉或鸡蛋，保证蛋白质充足。

粥/汤品：纯白粥淀粉糊化快，升糖指数高。建议选杂粮粥(如小米南瓜粥)，搭配水煮蛋或小份凉菜；若只喝白粥，相当于喝一碗“糖水”。

炸鸡/烧烤：不建议作为常规选择。如果实在想吃，务必去皮、去皮下脂肪，并搭配大份蔬菜沙拉，控制频率在每月1—2次。

外卖不是健康的敌人，盲目点单才是。牢记“蔬菜过半、主食减量、少油少盐”这3个要领，外卖同样能吃得营养均衡。 据《人民日报》





甲状腺三种“失控”状态 你分得清吗？

近年来，体检中查出甲状腺异常的人越来越多。不少人拿到报告单，看到甲亢、甲减、甲状腺结节这些名词，常常一头雾水，分不清三者的区别。海南大学第一附属医院（海口市人民医院）乳腺甲状腺外科主任王绪麟提醒：甲亢、甲减、甲状腺结节是甲状腺最常见的三类问题，表现各不相同，切不可自行判断盲目调理。

甲状腺藏在喉结下方，外形如同一只展翅的蝴蝶，是人体非常关键的内分泌“发动机”，它分泌的甲状腺激素，调控着全身新陈代谢。一旦这台“发动机”运转失衡，就会出现三种典型的失控状态。

第一种是亢奋的甲亢。甲状腺过度活跃，激素分泌过多，身体所有器官被迫高速运转。最典型的信号就是心慌心悸，静坐时也能明显感觉到心跳加快，夜里容易失眠；吃得多却瘦得快，热量被快速消耗；总是怕热多汗，稍微活动就大汗淋漓；情绪变得敏感急躁，容易焦虑发火。

第二种是表现低迷的甲减。和甲亢恰恰相反，甲状腺激素分泌不足，全身代谢按下“慢放键”。人会持续疲惫嗜睡，哪怕睡够很长时间依旧提不起精神；代谢变慢之后，就算吃得不多，体重也容易上涨，还会伴随身体水肿；平时格外怕冷、手脚冰凉，同时出现便秘、反应迟钝、记忆力下降等。

第三种是长出“小疙瘩”的甲状腺结节。受碘摄入、遗传、组织增生等因素影响，甲状腺上长出结节，也就是大家常说的颈部“小疙瘩”。很多人一看到结节就十分恐慌，王绪麟解释，90%以上的甲状腺结节都是良性的，不必过度焦虑。但也不能完全置之不理，如果彩超报告标注边界不清、形态不规则、存在微钙化，就要遵医嘱进一步检查。

针对甲状腺健康管理，王绪麟给出了四点实用建议。第一，定期筛查，每年体检尽量同时做甲状腺B超和甲功抽血；第二，调节情绪，少生闷气、舒缓压力，情绪波动会直接影响内分泌；第三，科学饮食，正常食用加碘盐即可，健康人群不用额外大量服用补碘药片；第四，及时就诊，如果出现脖子变粗、声音嘶哑、吞咽异物感等情况，尽快前往专科门诊评估。

据《海南日报》

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼