

【食药安全】

# 春天最怕“火烧肺”！ 吃点它，灭掉身体里的致病火

春季，皮肤干、口渴、嘴唇干裂等症接踵而至，现代医学将这种现象解释为：各种热能引起身体代谢产物和有毒物质在体内积滞所产生的症状。

中医认为，这是由于春季阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热所致。

那么，各种上火应该怎么应对？

## 1、舌生疮：吃豆芽

春季气候干燥，新鲜蔬菜吃得少、营养失调就易出现口疮。豆芽能清热，有利于肝气疏通、健脾和胃。

## 2、皮肤发干：喝温水

春天内燥外热的皮肤非常容易干涩长痘，建议每天的饮水量要保持在1300毫升左右，上火时可以适当地冲点柠檬蜂蜜水喝。

## 3、干咳无痰：暖中焦

干咳无痰，鼻干眼燥，喉咙发痒，无汗头疼，多为感受凉燥所致，可用黑芝麻生姜红糖粥来温养调理。



步骤：① 取黑芝麻50g，粳米100g，生姜3大片，红糖适量；② 黑芝麻炒熟，碾成细末；③ 锅内放

入粳米、生姜熬煮，煮熟后，拌入适量黑芝麻、红糖即可。

## 4、干咳有痰：散风热

若出现干咳、痰黏，咽喉干燥伴有喉咙痛，发热汗出，多为感受了温燥之邪，可用牛蒡百合冰糖粥来疏散邪气。

步骤：① 取牛蒡子15g、百合15g、粳米100g，冰糖适量；② 将牛蒡子、百合、粳米熬煮至粘稠，拌入冰糖稍煮片刻即可食用。

## 5、头晕头痛：菊花茶

春天，当肝火朝身体上部走时，就会出现头痛、头昏、头胀、面红耳赤，菊花泡水适合这类人群饮用。

## 6、口干口臭：拌莲藕

如果上火出现口干、口苦、口臭、牙龈肿痛、大便干等，多是胃里有火，推荐吃点莲藕，既可以翻炒也可以凉拌。

## 7、手脚心热：枸杞水

若有手脚心发热、冒汗、慢性咽喉肿痛，半夜还盗汗，腰酸背痛，往往是有肾火的表现，建议用枸杞、菊花泡水喝。

## 8、心烦失眠：莲子心

出现心慌、心跳加快、心神不宁、心烦、失眠情绪等上火不适，大都跟心火有关。推荐吃莲子，既可泡水、又可煮粥。

## 春暖燥伤肺！

中医有句话叫“温邪上受，首先犯肺”，因此，春季养肺的重要性不亚于养肝。

早上排浊气、晚上挡凉气，养肺要抓好一早一晚。

### 1、早上运动排浊气

一天中养肺的最佳时间是早上8点左右，这时肺脏功能最强，建议大家最好在这段时间进行节奏缓慢运动，以提高血液中氧气含量，缓解缺氧不适。

### 2、晚上睡觉挡一挡

有肺部不适的人群在睡觉时忌吹风。为避免受凉，可以在床边做一点遮挡，如拉个帘子或是在床边放个大被子挡一下。

(区食药安办)

【同仁大讲堂】

【司法之窗】

# 飞絮季，又到了和鼻炎缠斗的时候

春暖花开，万物复苏，各种树木花草纷纷露出新芽。想出去踏青游玩，花团锦簇的美景甚是惬意。可是问题来了，空气中纷飞的花粉、各种树木的棉絮，成为容易过敏者噩梦的开始。全球有5亿人被变应性鼻炎困扰，它虽不是严重疾病，但也影响人们的生活质量，轻则影响睡眠、学习效率，致使心情焦躁、记忆力减退，重则引发分泌性中耳炎、鼻窦炎、鼻息肉、结膜炎，甚至是支气管哮喘。下面带大家深入了解一下这个疾病，也在这美好的春日防患于未然。

变应性鼻炎，人们常称它“过敏性鼻炎”，尽管两者不能同日而语，但为了能让大家了解它是一个过敏性疾病，这里就不详细介绍两者的区别了。

既然是过敏，首先得知道引起过敏的是什么，它们统统称之为过敏原，书面用语还称变应原。常见的主要有：

1. 吸入性过敏原：存在于人类生活环境中，如梧桐、杨、柳飞絮、花粉颗粒、尘螨、真菌菌丝及孢子、动物皮毛及排泄物等。

2. 食入性过敏原：主要是一些食物蛋白，如奶制品、蛋、鱼、虾等。

## 过敏原鼻子为什么会过敏呢

需要先后经历致敏阶段、激发阶段和效应阶段这三个过程：

1. 致敏阶段：过敏原的某些物质与你的免疫系统天生不合，无法和平相处，一旦接触鼻黏膜的上皮细胞就会启动免疫反应的开关，经过一个复杂的反应过程，最终形成一个产物——特异性IgE。IgE是我们人体产生的一种特异性“抗体”，借其特有的钥匙与肥大细胞



和嗜碱性粒细胞结合，然后你的鼻子就致敏了。

2. 激发阶段：致敏的鼻黏膜，这时候如果过敏原再次入侵，几分钟内肥大细胞和嗜碱性粒细胞就会不给好脸色，释放一些“毒物”出来——炎性介质。

3. 效应阶段：这些介质作用于鼻黏膜的感觉神经末梢、血管壁和腺体，就会迅速引起鼻子奇痒、狂打喷嚏、清鼻涕直流这些症状，这是早发相。还远不止这些呢，之后的4-6小时，这些“敌人”得寸进尺继续加大破坏力，损伤鼻黏膜，加重炎症反应。

于是，变应性鼻炎侵袭成功！

## 变应性鼻炎难以言说的难受症状

1. 鼻痒：可伴有眼睛、咽部、天花板软腭的痒痒。

2. 阵发性喷嚏：喷嚏一阵阵，每次少则3-5个，多则十几个。

3. 大量水样鼻涕：鼻涕连连，纸巾用掉一包又一包。

4. 鼻塞：双侧都堵的多见，有轻有重，不得不用嘴巴通气。

## 除了以上典型的症状，还有什么检查能确认是得的该病？

1. 鼻黏膜形态：前鼻镜或者电子鼻咽镜均可窥及；鼻黏膜苍白、水肿，鼻腔水样分泌物，鼻甲肿大。

2. 那就是不得不称赞的过敏原测试了，精准不用质疑，它包括皮肤点刺试验、血液过敏原检测、血清特异性IgE检测。

## 明确诊断后如何缓解和治疗，能否治愈

1. 明确了过敏原，首先必需要做的肯定是尽量避免与之接触，不仅仅是对于过敏性鼻炎，任何过敏性疾病均是如此。比如佩戴口罩、保持室内干爽等等，只要能避免接触过敏原的统统可以尝试起来。

2. 药物治疗，服用简便，效果明确，此乃该病的上上策。

首选含糖皮质激素鼻喷剂，局部使用，副作用小，携带、使用方便。常用的有布地奈德（商品名：雷诺考特）、糠酸莫米松（商品名：内舒拿）、丙酸氟替卡松（商品名：辅舒良）。

其次，选用作用于炎症介质的药物，笼统的叫它抗过敏药物吧。包含抗组胺药：氯雷他定、西替利嗪，氮卓斯汀鼻喷剂（商品名：敏奇）也属此类；抗白三烯药物：孟鲁司特；肥大细胞稳定剂：尼多可罗。

其他可改善症状的药物：针对鼻塞症状的减充血剂：麻黄碱（呋麻滴鼻液）、羟甲唑啉等，但高血压、心血管疾病患者慎用，而且不可长期使用，否则可致药物性鼻炎，使鼻塞更加严重。

3. 特异性免疫治疗，乃迄今为止唯一能改变变应性鼻炎自然病程的免疫治疗方法。

哪些人可以去尝试呢？常规药物治疗无效的成人和儿童（最好5岁以上）、由尘螨导致的变应性鼻炎患者。

主要原理归根结底就是免疫耐受，用逐渐增加剂量的过敏原提取物对过敏患者进行反复接触，提高患者耐受性，从而达到控制或减轻过敏症状的一种治疗方法。

常用方法主要有两种：皮下注射和舌下含服。此法最大的问题是治疗周期长，一般需2.5-3年，且存在一定的不良反应，需要至正规医院进行个体化治疗和跟踪随访。

4. 外科治疗。如药物治疗无效，可考虑进行鼻腔内神经切断术，从而缓解过敏症状。鼻塞明显，也可以进行鼻中隔矫正及下鼻甲黏膜下部分切除术，有效恢复鼻腔通气。

变应性鼻炎的发病是集环境、个体、遗传、生活方式于一体的综合因素下的产物，是一个慢性发展的疾病。虽然不一定能彻底根治，但是绝对能够控制。患者一定要认清治疗必要性，增强战胜疾病的信心，不能放任不管，以免引起更严重的并发症。

(同仁医院供稿)

# 拒绝加班 单位可以 辞退我吗

公司与我签订了3年劳动合同，合同中约定每日工作时间是8小时。公司经常会因业务繁忙要求我们加班，我认为超出劳动合同约定的工作时间，最近又刚好家里有点事，未同意公司加班要求，结果被公司辞退，问公司这么做合理吗？

——贾先生

答复：按照我国《中华人民共和国劳动法》规定：用人单位由于生产经营需要，经与工会和劳动者协商一致后可延长工作时间，一般每日不得超过1小时，因特殊原因需要延长工作时间的，在保障劳动者身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过3小时，但是每月不得超过36小时。

调解结果：根据当事人所陈述的情况，新泾镇人民调解委员会召集双方当事人，经过调解，最终达成如下协议：1.贾先生同意与公司解除劳动合同；2.由于贾先生与公司合同未到期，故公司同意在协议书生效后，支付贾先生4个月工资的经济补偿金。双方对协议均无异议，此次纠纷得到圆满解决。

(新泾司法所)