



### 释疑

#### 误食毒蘑菇怎么办？

夏秋季节，野生蘑菇进入生长旺季，误采误食导致中毒的事件频频发生。

不同的毒蘑菇所含毒素不同，引起的中毒症状也不同。其中，胃肠中毒型最为普遍，肝脏损害型致死率最高。

一般误食毒蘑菇后，最短可以在10分钟、最长在6~12小时后发病。

如果食用野生蘑菇后出现头昏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、出现幻觉等中毒症状，要立刻拨打120急救电话，同时进行催吐。具体做法是：先让误食者频饮大量温盐水，然后用手指刺激咽部，促使呕吐，以减少毒素的吸收，并加盖毛毯帮助中毒者保温。如果中毒者出现昏迷，则不宜进行人为催吐，以免引起窒息。对于食用过的剩余蘑菇，应留存以供医院检验，查明中毒原因。

■ 据《中国家庭报》

### 美味

#### 每周吃鸭肉能祛湿解热！



《本草纲目》早就有“鸭肉能消毒热、利小便、除水肿、消胀满……”的记载，指出用鸭肉食疗可以祛湿利水。体内有湿的特点是：口黏、苔腻舌胖、食欲不振、精神萎靡、便溏、小便短黄、水肿等，有上述4项或以上表现者，即可判定体内湿重。

鸭肉祛湿宜炖汤，加入茯苓、薏米、扁豆、冬瓜、红豆等清热利湿之品，效果更佳。推荐一款食疗方：

#### 荷叶冬瓜老鸭汤

取冬瓜500克、荷叶1张、薏米30克、芡实20克、陈皮6克、鸭肉500克。鸭肉切块用滚水稍烫后捞出；冬瓜切块，薏米、芡实洗净稍浸泡，一同放入炖锅，加水适量，慢炖1~2小时。1周吃1次，饮汤为主。煲汤最好选老鸭（2年以上），利水消肿用绿头公鸭为佳。鸭肉偏寒，脾胃虚寒者、孕妇应慎食。

■ 据《生命时报》

### 提醒

#### 长期值夜班，心血管病风险高！

一年四季黑漆漆的夜里，总有人坚持在工作岗位。但近日同济大学学者进行的研究显示，长期值夜班者心血管病风险升高，尤其是男性，而且如果人胖，风险更会叠加。

不过，好消息是：离开这种岗位的年头越长，这种风险也随之降低。

研究显示，与不值夜班的人相比，夜间值班年头长达10年心血管病风险高，夜班达到或超过20年会增加19%的10年心血管病风险。而且这种值夜班10年心血管病风险增加在男士中更为显著。更糟糕的是，如果一个长期值夜班的人恰好还胖，则是雪上加霜；值夜班达到或超过20年的胖者，10年心血管病风险增加2.373倍。

■ 据《北京青年报》



秋高气爽，瓜果飘香，正是出游的好季节。但很多人出游时却鼻涕止不住，满眼泪汪汪……

夏秋换季，冷热交替，一些人会突然出现“感冒”样症状，过敏体质的人要当心，这可能不是感冒，是“秋季花粉过敏”找上门了。

■ 据中新社

## 又到一年秋游时 警惕秋季花粉过敏

### 好不容易逃过春天，怎么入秋还在过敏？

“已经秋天了，怎么又过敏了？”很多人认为花粉过敏只有春天会发作，其实秋季也是花粉过敏的高发季。

北京协和医院变态反应科主任医师助理、副主任医师关凯介绍，很多人并不清楚引发“秋季花粉过敏”的原因，遇到打喷嚏、流鼻涕的症状，还以为是“热伤风”“慢性感冒”。

专家表示，在过敏多发的北方，引发秋季花粉过敏的主要来源是蒿草、葎草、豚草、地肤、藜草等杂草的风媒花粉，这些花粉借助风力，通过空气传播，不可避免地被吸入体内。

普通人吸入风媒花粉并没有任何感知，但对于过敏体质者来说，会产生强烈、过激的免疫反应。

流鼻涕、打喷嚏、皮肤痒……当花粉附着于人体的呼吸道黏膜、眼结膜引起炎症反应时，过敏体质人群就会出现结膜炎、鼻炎症状，严重的还会出现鼻窦炎、中耳炎、哮喘等问题，甚至有患者逐渐出现植物源性食物过敏反应。

### 脱敏治疗是改变过敏自然进程的唯一方法

过敏症状发作，应在专业医生指导下使用有效、规范的抗过敏药物治疗。

关凯提醒，每位患者的具体用药方案不是一成不变的，需要专业医生根据患者的花粉过敏程度与实际症状来决定用药并适时调整。

专家表示，脱敏治疗是针对过敏性疾病的疫苗治疗方法，也是世界卫生组织认定唯一能改变过敏性疾病自然进程的治疗方法。

如果秋季花粉过敏患者每年症状持续时间长，用药控制不满意或者不愿长期使用药物，就可以考虑脱敏治疗。

但脱敏治疗是个漫长的过程，总疗程通常不少于3年，但有效率可达80%左右。

### 花粉过敏，惹不起，只有躲！

预防花粉过敏，最好的办法就是尽可能回避过敏原。

除此之外，在日常生活中也要注意这些细节：

**1、以室内活动为主。**花粉过敏患者要关闭门窗减少空气流动，可以配合使用空气净化器来降低室内花粉浓度。开车外出时，也应关闭车门车窗，采用空气内循环模式。

**2、户外活动需防护。**疫情防控期间，无论是防新冠病毒还是防花粉过敏，外出时都要尽量佩戴口罩，还可以佩戴防花粉眼镜。实验结果表明，佩戴防花粉眼镜能减少约65%的花粉颗粒与眼结膜接触。

**3、外出活动选时间。**花粉浓度往往在午后更高，外出活动，错时外出，尽量选在花粉浓度最低的清晨、晚上或是小雨后出行。

需要注意的是，雷雨对空气中花粉颗粒的洁净能力差，切勿在雷雨前后外出活动。

**4、注意个人清洁。**外出回家后要及时洗头、更换外衣，以清除头发和衣物上吸附的花粉颗粒。

### 常识

#### 扁平足患者不宜盲目运动

扁平足意味着足弓的塌陷，也就是正常的足弓构造被破坏了，所以足部的弹性会减小或消失，致使患者不能长时间地走路或站立。同时，因为足底变平，使人的下肢对全身的支撑机能明显降低，身体的重心偏向内侧，由此迫使全身和脊柱的机能都发生改变。扁平足患者运动过量会加重症状，还容易导致肌肉出现损伤，甚至诱发关节疾病。扁平足患者一般不宜长跑。

■ 据《医药养生保健报》

#### 胃肠不好，慎吃苦瓜



苦瓜中的苦瓜素、苦瓜多糖具有降血糖、抗肿瘤、调节免疫等功效。但日常吃苦瓜的量，是很难达到降糖等各种功效的。且有些苦味成分超剂量食用是有可能中毒的，例如吃太多苦瓜可能出现恶心、呕吐、腹痛等症状，本身就有胃肠道疾病，或消化功能比较弱的人要特别注意。

■ 据《老年日报》

### 新说

#### 吃冰棒可以缓解咽部疼痛



有的人出现咽部疼痛时，会选择吃冰棒缓解。这种方法真的有效吗？

医生表示，冰敷缓解咽部疼痛，在手术后是比较常用的。冰棒可以让局部的毛细血管收缩，起到散热、降温、止血、止痛及防止肿胀等作用。所以，吃冰棒缓解疼痛是有效的。但一次不可过量，且必须在保证肠胃功能正常的情况下食用。

简单来说，“咽痛吃冰”只能起到缓解不适的作用，且这种办法主要适用于特定手术后。如果是咽炎引发的疼痛，吃冰棒可能会导致病情加重。比如，某些慢性咽炎患者存在一定程度的感觉过敏或高反应性，且这类患者本身存在一定的收缩反应，吃冰棒可能出现咽炎或其他症状加重的情况。如果是感冒引发的咽痛，由于感冒本身是一个逐渐加重然后缓解的过程，吃冰棒只能缓解暂时的咽痛，但后续随着感冒病程的发展，症状加重依然无法避免。

因此，吃冰棒只能带来症状暂时缓解的“假象”，既无法阻止病程的继续，炎症也不会消失，反而可能耽误治疗，使疾病越拖越严重。

■ 据《医药养生保健报》