

过敏是日常生活中十分常见的现象。我国过敏性疾病患者当以亿计。而这个庞大的患病人群，可能因为不重视、不知晓而长期忽略该病，直到病情严重了才到医院就医。

# 春季过敏频发 治疗要趁早

□ 易可

## 专家观点

### 皮肤过敏不要急于更换化妆品

春季过敏性皮炎的患者通常会表现出面部红肿、脱皮等症状。除了常年发作的老病号，体质较弱的人群也可能突发皮肤过敏。春季过敏性皮炎除花粉、柳絮等环境因素，还有人会因为食用了香菜、荠菜、泥螺等光敏性食物引发紫外线过敏。“螨虫过敏的也挺多，春季换季的衣服在衣柜中存放时间久，如果不洗直接穿会引起螨虫过敏。”常州市二院皮肤科副主任医师曹昕介绍说。

医生提醒，应对春季过敏性皮炎的首要措施是发现、远离过敏源。通常病情较轻的患者，加强护肤、防晒，可在一周左右自行痊愈。

皮肤一定要保持水分充足，皮肤缺水时是最敏感的阶段，很容易受

外界影响导致过敏。人们总以为皮肤过敏就是脸开始发红，其实不然，在你感觉到皮肤有绷紧感时，其实就已经是敏感的最初阶段。所以每天脸部清洁后，趁皮肤还带润感就应立即涂抹上适合自己的润肤乳。

还有的人只要皮肤出现过敏，就立刻更换护肤品，防敏感的系列赶紧用起来。可是，越是更换护肤品，皮肤越是敏感。其实，如果脸上已经出现了过敏症状，应暂时不用任何护肤品，尽量不用过热的水洗脸。如果是大面积暴发过敏症，赶紧去医院看医生。千万不要自己随便买药擦。因为过敏药也很多，每一种针对的过敏机制都不一样，治疗的侧重点也不同。

对付花粉过敏，北京协和医院变态反应科主任医师孙劲旅建议：在季节前预防用药，即在花粉季到来之前2-4周之前，可在医生指导下使用脱敏针；还可以口服抗组胺药，也可结膜局部用药（抗组胺药、皮质类固醇、色甘酸钠）。

### 过敏性鼻炎反复发作试试中医疗法

和皮肤过敏相比，鼻子过敏就比较复杂了。过敏性鼻炎发病表现多样：有人是因为冷空气，有人则是厨房油烟，花粉等，甚至有人毫无诱因，一转身，一走动而发病；有人鼻炎发作尚可忍受，有人严重到伴随结膜炎，眼睛和鼻子都发痒，甚者咽喉肿痛、头痛难忍。

首都医科大学附属北京中医医院医学博士吴义春指出，治疗过敏性鼻炎不能只针对鼻腔疾病的症状治疗。中医认为，过敏性鼻炎是正气不足免疫功能低下而出现的一种症状，故急则治标，缓则以固本为主。要想彻底治愈，还需要标本兼治、拔根塞源。中医的优势在于，可以针对体内引起鼻炎的因素或“有湿气”，或“有内热”，或“阳气不足”各个击破，可以很好缓解鼻炎的反复问题；同时要结合鼻窍或眼结膜红痒靶向用药，实现整体与局部的有机结合。

中医常用由当代中医大家祝湛予老先生经过60余年的临床经验，精心研制的过敏煎，该药由防风、银柴胡、乌梅、五味子等组成，将上述药物用水煎煮后去渣取汁，每日服1剂，分早晚两次服下，可有效治疗过敏性鼻炎。

吴博士提醒，在春天过敏季节来临之前，提早布局，预防性服用，可以更好提高疗效。

链接：针对雾霾天气空气中粉尘、尘螨浓度较大，又加上天气忽冷忽热，极易诱发过敏性鼻炎的发作。吴义春博士经过苦心钻研，深入研究《本草纲目》等中医经典著作并结合当代国医大师治疗经验，通过优化组方，精选冬凌草、藏红花、三七花等八味优质中草药，研制出利咽润肺，抗过敏的养生茶，目前被定名为“红凌养生润肺茶”。

# 胆固醇真的有那么可怕吗？

□ 蝌蚪君

上了年纪的人都怕胆固醇，感觉好像每吃一口，胆固醇就会直接贴到血管内壁一样。不过美国农业部在其2015年的膳食指南中指出：“长期以来，我们建议居民胆固醇每日摄入量不超过300毫克。今年，美国膳食指南咨询委员会（DGAC）不会再限制居民胆固醇的摄入量，因为目前的证据显示膳食胆固醇与血脂之间没有明显的相关性”。难道这么多年对胆固醇的认识是错误的？

胆固醇对所有动物来说（当然包括人类）都非常重要。首先，它参与形成细胞膜，在构造细胞中必不可少。其次，胆固醇也是合成胆汁酸（胆汁的主要成分）、维生素D以及类固醇激素的原料。

人体每天大概需要1000mg左右的胆固醇，饮食摄入约占20%—30%，其余需要通过肝脏自主合成。人体内的胆固醇含量偏高或偏低都不好。体内胆固醇过多，就会附着在血管内壁上，日积月累将阻碍血液流动，严重时会导致血栓，引发心血管疾病，导致高血压、心脏病等。体内胆固醇过

低会引发中风、忧郁等问题。因此，人体内的胆固醇绝不是越少越好。

前面已经提到，正常饮食下，人们每天从食物中摄入的胆固醇少于人体所需，大部分都需要人体另外合成，因此“通过少吃胆固醇而降低身体总胆固醇含量”是不可能的。

另外，人体合成胆固醇有自己的机制。脂肪进入人体后，只有极小部分胆固醇会被吸收，绝大多数都会进入三羧酸循环，再由人体运用三羧酸循环的产物，通过肝脏重新合成胆固醇。

换句话说，人体就像一个工厂，把从外界摄入的脂肪全都拆成小零件，再根据自身需要把零件组合成新的物质。因此，想控制身体的总胆固醇水平，单单少吃一些胆固醇是没用的。这就是膳食胆固醇与血脂之间没有明显相关性的原因。

胆固醇不溶于水，与脂蛋白结合后才能随血液在身体中运行。如果胆固醇是“货”，那么脂蛋白是“车”，而低密度脂蛋白和高密度脂蛋白是两

种不同的“车”：低密度脂蛋白将胆固醇运送至动脉，高密度脂蛋白从动脉中移除胆固醇，通过肝脏最终排出体外。

如果低密度脂蛋白比高密度脂蛋白多出太多，就相当于囤了太多的货物用不完也拉不走，所以胆固醇就会堆积在血管壁上，形成我们经常听说的动脉粥样硬化。

“货”存得太多，都堆在“仓库”血管里，就会造成动脉粥样硬化，如果听之任之，不断积累的胆固醇就有可能形成血栓，造成血管阻塞。

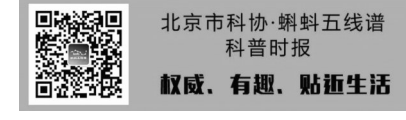
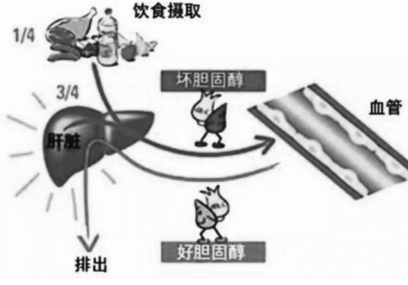
如此看来，能清除血管壁上胆固醇

的高密度脂蛋白岂不是越多越好？并不是这样。胆固醇参与细胞膜形成，高密度脂蛋白浓度过高会运走过多的胆固醇，必然导致细胞结构受损，同时加大肝脏的脂肪代谢负担，有可能引发肝细胞的脂肪变性，造成肝脏的损伤。

引发人体胆固醇代谢异常的原因有很多，包括遗传基因、生活规律、饮食习惯等等。从饮食角度来讲，单纯限制胆固醇摄入的意义不大，应该更关注饮食的总量和比例。

归根结底，不必提起胆固醇就害怕，鸡蛋蛋不敢多吃一个，也犯不着因为美国人改了说法就觉得被胆固醇欺骗了，再也不在乎它的存在。

吃进去的胆固醇对身体的总胆固醇含量影响微乎其微。想要维持身体正常的胆固醇含量，要从科学合理的饮食搭配入手。



北京市科协·蝌蚪五线谱  
科普时报  
权威、有趣、贴近生活



## 医事进展

### 首例神经疾病“模型猪”诞生 将推动阿尔兹海默症等病治疗

经过4年努力，中国科学家领衔的国际研究团队首次利用基因编辑技术（CRISPR/Cas9）和体细胞核移植技术，成功培育出世界首例亨廷顿舞蹈病基因敲入猪。它能精准模拟出人类神经退行性疾病，为治疗亨廷顿舞蹈病、老年痴呆等疾病提供稳定、可靠的动物模型，推动药物筛选和治疗方案制定。该项成果于北京时间3月30日凌晨在线发表于《细胞》杂志上。

据科研人员介绍，神经疾病基因敲入猪的成功，将推动我国发展出大动物疾病模型的医药研发产业链，促进针对阿尔兹海默症、帕金森症等神经退行性疾病，以及免疫缺陷、肿瘤、代谢性疾病的新药研发进程。同时，该动物模型可用于干细胞治疗等手段的临床前评价，最终造福于人类。

### 晚期肠癌化疗有了优化方案 新方案已被国际指南采纳

中日韩大型国际多中心随机对照三期临床试验首次证实，对于一线治疗失败的晚期结直肠癌患者，改良的卡培他滨和伊立替康双药联合化疗方案与目前国际指南推荐的化疗方案疗效相当。该成果近日在国际著名杂志《柳叶刀—肿瘤》发表。据悉，欧洲肿瘤内科学会泛亚洲结直肠癌指南已采纳该方案。

中山大学附属肿瘤医院徐瑞华教授介绍，对于晚期结直肠癌患者，传统的氟尿嘧啶和伊立替康的双药联合化疗方案是国际指南推荐的标准治疗方案之一。但治疗方案需进行每两周一次长达46小时的输液，且治疗前患者需接受中心静脉插管手术。相比之下，卡培他滨联合伊立替康的方案只需每3周进行一次2小时~3小时的输液，且治疗前无须进行插管手术，治疗实施更方便。

### 受冻神经信号传递强度降低 可能有助于肥胖症患者减肥

美国埃默里大学医学院介入放射学医生戴维·普罗洛戈的团队近日在美国介入放射学会2018年年会上发表论文称，一项初步临床研究显示，冷冻向大脑发送饥饿信号的神经从而降低神经信号传递强度，可能有助于肥胖症患者减肥。研究人员将针刺入患者背部，在CT（计算机断层扫描）技术的引导下，用氩气冷冻为“迷走神经后干”的神经。这种神经位于食管底部，会将胃空了的信息告知大脑。胃空了后，人体会启动觅食求生模式。该研究只是降低了饥饿信号传递到大脑的强度。

# 院士专家论道益生菌与人体健康

科普时报讯（记者 陈和利）肠道菌群是人类体内不可或缺的“器官”，肠道菌群的基因组比人类的基因组还要大；微生物与人体从头到脚所有的疾病都是相关的；益生菌在口腔疾病、肠道疾病、三高疾病、过敏性疾病、肿瘤等五大领域都有广泛的应用前景……3月31日在京举办的“益生菌·肠道菌群与健康高峰论坛”上，行业著名专家学者和业内领军企业，围绕“益生菌助力健康新时代”的主题，共同探讨了益生菌与健康领域的最新发现，解读了国际视野下的行业未来趋势，为推进益生菌行业“产学研”一体化发展提供思路。

中国科学院院士赵国屏指出，进一步探究人类基因组、微生物基因组的构成，理清乳酸菌与肠道菌群的关系是益生菌科研领域的关键基础。微生物学一直是生命科学中领先的学科，希望中国能有几株研究水平位居冠军的菌株，其所做的研究能比世界最知名的益生菌研究做得更深。

中国工程院院士岳国君介绍了我国食品配料的发展现状，深刻剖析了食品配料行业未来的发展趋势，为益生菌产业的发展指明了科研及产业化方向。

中国工程院院士陈坚介绍了益生菌与健康的关系，以及益生菌功能开发与应用性能强化的相关研究，从微生物群落分析、菌株应用性能强化再到产品制剂化等方面和与会者进行了分享。

中国食品科学技术学会益生菌分会理事长、江南大学副校长陈卫教授表示，益生菌产品作为食品行业中科技含量最高的产品之一，涉及食品、微生物、营养与生命科学，产品的核心竞争力在于科技含量而非市场推广。

论坛上，长期致力于我国自主知识产权益生菌发展研究的张和平教授，带来了自主研发的“干酪乳杆菌D-9”系列益生菌，成为高峰论坛上的一大焦点。

数十年来，干酪乳杆菌 Zhang、乳双歧杆菌 V9、瑞士乳杆菌 H9、植物乳杆菌 P-8 四大“明星级”菌株为代表的自有原创菌株系列，申请了136项国内外发明专利，发表了300余篇研究论文，逐步得到了产业化应用，走进了百姓的生活。

在本次论坛上，由北京科拓恒通生物技术股份有限公司出资2亿元的“中国人肠道微生物系统研究项目”正式启动，为国人健康建立科学详实的研究基础。与此同时，旨在鼓励青年科研人才发展、激励行业科研创新的2018年中国食品科学技术学会食品科技基金——科拓恒通益生菌青年基金，举行了签约仪式。

据悉，此次论坛由中国食品科学技术学会益生菌分会主办，北京科拓恒通生物技术股份有限公司承办，中国科学院微生物研究所、中国农业大学、新加坡国立大学、江南大学、内蒙古农业大学等单位协办。

# 咖啡中丙烯酰胺不会致癌

□ 康健

最近美国高等法院的法官在一起“公益诉讼”中判决，星巴克等数十家咖啡连锁店要在产品标签上醒目标注致癌警告信息。

食品安全专家钟凯博士说，这起官司所指的“致癌物”是丙烯酰胺，它并不是人为添加到食物中的，而是在食物高温加热的时候自己产生的，尤其是油炸、烘烤、烧烤食物。

高温下，食物中的氨基酸和糖类发生“美拉德反应”，产生丰富的香味和诱人的颜色，但同时也产生微量丙烯酰胺。

根据美国癌症协会的资料，丙烯酰胺可增加小鼠或大鼠的癌症概率，但实验的剂量大约相当于人们日常摄入量的1000-10000倍，同时并没有研究证据表明丙烯酰胺与人类癌症有直接关联。

国际癌症研究机构也认为，丙烯酰胺对动物致病的证据比较明确，但对人类致病的证据不足，因此只能算是潜在致癌物。（最早是2A类，后来降为2B类，再降为3类，目前又升级为2A类，也就是从来都是对人类致癌证据不足）

国际知名的《食品与化学毒物学期刊》2010年刊载的《人类

对丙烯酰胺安全膳食摄入量的预估》一文，提供了可靠的科学数据：人类对丙烯酰胺的每日耐受量为每公斤体重摄入2.6微克至16微克的丙烯酰胺就有罹癌风险。而一杯160毫升黑咖啡，平均的丙烯酰胺含量0.45微克。

我们姑且以最保守的方式来估算，以70公斤的人为例，每日丙烯酰胺耐受量为182微克（70×2.6=182），换言之，他每天至少要喝404杯黑咖啡（182÷0.45=404），才会喝足致癌的剂量。同理，55公斤的咖啡族，每天必须喝到318杯黑咖啡，才会摄入致病的丙烯酰胺剂量。相信常人在一天内不可能喝进如此巨量的咖啡。而人体对丙烯酰胺造成神经性毒素的耐受量较高，每公斤体重每日摄入40微克以上才会引发神经病变。

因此通过咖啡摄入的丙烯酰胺和其他食物摄入的量相比，几乎可以肯定的说是小巫见大巫。

世界卫生组织曾经测定过食物的丙烯酰胺含量的数据，煮好的咖啡的丙烯酰胺平均含量是13ppb（ppb指含量为十亿分之一），而炒菜是59ppb。



实际上，有关咖啡与健康关联的研究非常多。国际癌症研究机构认为，咖啡不太可能导致人类癌症，甚至有研究表明咖啡可能会降低肝癌、子宫癌的发病率。就在前不久，巴西圣保罗大学的一项研究还表示，每天喝3杯咖啡有助于清洗血管，减少动脉硬化的机会。此外，还有研究发现，咖啡可能降低患心脏病肝癌和肠癌的风险等。从总体来看，学术界的主流观点是适量喝咖啡利大于弊。丙烯酰胺致癌证据不足，与其放弃所有油炸、烘烤、烧烤食物，不如该吃吃、该喝喝。

# 有一种智慧叫放弃

□ 孙现富

身心疲惫、头破血流。这个时候，如果勇敢地选择放弃，可能会让自己豁然开朗，心态有所调整，决策更加英明，面对的可能就是另外一番天地。

抗战胜利后，蒋介石撕毁重庆谈判和平协议，部署重兵向解放区进攻。由于兵力悬殊太大，如果仍坚守延安，必将付出沉重代价，撤离成为当时唯一的选择。

但对于放弃延安，许多人不理解。因为，延安不仅仅是一个地理上的概念，更是一个象征，一个代表中国革命的符号。放弃延安，是不是就丢了革命？会不会动摇解放区和国统区革命志士对革命的信心。

对于人们的这种担心，毛泽东远见更为卓识：不暂时放弃延安就没有延安，暂时放弃就是为了更好地保卫延安，保卫来之不易的革命果实。

试想，如果当时没有毛泽东的英明决断，一味去坚守，丢掉的可能不仅仅是延安，说不定革命的胜利都会推迟几年。

重大历史事件是如此，生活中的平凡琐事也是同样道理。比如在某一件事情上，众人都是赞成，只有你坚持反对，如不放弃自己的意见，就有可能把自己推到大家的对立面。

此刻，考验的不仅是你的智慧，更是一种胸怀。这时候放弃，不是不坚持原则，而是更好地坚持少数服从多数的原则；不是去做无谓的牺牲，而是用自己的让步或委屈维护更多人的利益。反之，即使你在坚持中获得了胜利，但你也可能失去了更多的理解和支持，最终得不偿失，怨气一片。

不可否认，凡事都具有两面性。放弃，不是优选，更不是最佳选，要因人而异、因时而异、不同的事情，不同的时间，不同的环境，都有不同的选择。该坚持的时候一定要坚持，而且还要有咬定青山不放松的韧劲；该放弃的时候就要舍得放弃，也要有进退自如、潇洒如水的气魄。

夫妻恩爱，白头偕老，是婚姻的最高境界。如果感情一旦出现裂痕，即使一方苦苦相求，死死坚守，换来的可能也不是幸福，更多的是埋怨、指责，甚至仇恨。与其痛苦地坚持不如轻松地分离，让开阔的胸怀、勇敢的放弃化解双方的苦闷和埋怨。

人生短暂，生活不易。每个人都会遇到各种名利的困惑，各种选择的苦恼，或可遇不可求，或可舍不可得。到了一定年龄、一定职务、一定环境，该放弃的就放弃，如高官厚禄、金钱名利；该坚守的要坚守，如身体和健康，家庭和亲人。

所以，放弃有时不失为一件好事，理性坚守，勇于放弃，就可能享受到更加阳光、开心、快乐的别样人生。

## 心灵驿站