

7月8日是第18个世界过敏性疾病日。近30年来，过敏性疾病的发生率增加了3倍，22%的人患有该病——

拯救“过敏星人”，先从筛查过敏原开始

□ 科普时报记者 陈曦

春天来了，对柳絮过敏；夏天来了，对紫外线过敏；秋天来了，吃螃蟹过敏……对于“过敏星人”来说，过敏无处不在。据报道，全世界有30%—40%的人被过敏所困扰，过敏已被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

过敏高发是遗传和环境综合作用的结果

“过敏性疾病又被称为变态反应性疾病，我们俗称过敏，它是人体免疫系统在对抗外来入侵物质时‘用力过猛’，对一些无害物质做出的过激反应。”天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲在接受科普时报记者专访时说。

人体的免疫系统就是我们身体的“卫兵”，担负着抵御外来细菌、病毒、异物等入侵的职责。正常情况下，免疫系统会识别外来物“是敌是友”，当免疫系统发现“敌人”，就会动员身体中的免疫细胞产生免疫球蛋白对其进行攻击。但因为某些人敏感性过高，在血液中产生一种特异性免疫球蛋白E抗体(IgE)，使得人体一种免疫细胞即肥大细胞被破坏，释放多种炎症介质，从而对自身正常组织或器官造成误伤，就会出现各种各样的过敏性疾病。

近30年来，过敏性疾病的发生率至少增加了3倍。世界变态反应组织对30个国家过敏性疾病的流行病学调查显示，这些国家的总人口中，22%的人患有过敏性疾病。刘瑞玲认为，临床上患过敏性疾病的患者逐年增多，主要是遗传与环境综合作用的结果。

“过敏常常发生在一些相对固定的人群中。某类人群先天的免疫系统就存在缺陷，他们的免疫系统异于常人，容易做出‘不辨敌友、滥杀无辜’的举动来，从而导致过敏的发生。这类人被认为是过敏体质人群。”刘瑞玲说，过敏体质有遗传倾向。据统计，父母一方患有过敏性疾病，子女患病可能性约30%—40%；父母双方患有过敏性疾病，子女患病可能性高达60%—80%；如果父母双方都没有过敏性疾病，子女患病可能性只有10%左右。

此外，环境污染日益加重、大量使用化学物品、剖腹产、过分清洁以及饮食结构的改变等，也是过敏高发的原因。“雾霾吸附

各种过敏原悬浮空中，也导致很多人出现过敏性鼻炎和过敏性哮喘；衣服中的甲醛、房屋装修的污染、食品中过多的添加剂都会导致过敏，这些都是些潜在的过敏原。”刘瑞玲说，此外，精神紧张、工作压力、感染、电离辐射、气候变化等也能诱发或加重过敏反应的发生。

筛查确认过敏原才能解决根本问题

人们最常见到的典型过敏性疾病包括过敏性鼻炎及咳嗽变异性哮喘、过敏性哮喘、特异性皮炎（俗称过敏性湿疹）、荨麻疹、过敏性结膜炎、过敏性胃肠炎、食物过敏、药物过敏和过敏性休克等。其中最常见的是由尘螨、花粉、真菌和宠物等引起的过敏性鼻炎、过敏性哮喘和过敏性皮炎。

“过敏之所以让人防不胜防，是因为过敏原无处不在。过敏原就是使人过敏的抗原物质。目前临床上已知的过敏原有几百种之多。”刘瑞玲介绍，过敏的患者只有通过过敏原检测结合详细的病史，找出过敏原及诱发因素，才能从病因上解决根本问题。

常见的过敏原按照进入人体的途径，可

被分为吸入性过敏原、食入性过敏原、接触性过敏原和注入性过敏原四大类。

比较常见的吸入性过敏原包括花粉、粉尘、尘螨、真菌、动物皮屑等；食入性过敏原包括牛奶、鸡蛋、鱼虾、牛羊肉、海鲜、坚果、水果、蔬菜等；接触性过敏原比较常见的有化妆品、染发剂、化纤用品、塑料、金属饰品等；注入性过敏原则有药物、昆虫毒液等。目前检测过敏的方法有皮肤点刺试验、血清学过敏原检测、皮肤斑贴试验等，确定过敏原后避免接触过敏原可以起到非常好的治疗及预防作用。

脱敏和对症治疗让“过敏星人”摆脱困扰

“过敏是不能根治的，但可以减少发作，甚至让患者完全不再发作。”刘瑞玲强调，“过敏体质的人接触使之过敏的特异性过敏原是过敏发生的两大必要因素。如果反复接触，则过敏症状反复发作，一次比一次严重，随着病程延长，还会有新的过敏病发生，最严重者可发生过敏性休克乃至死亡。”“过敏性疾病的治疗首先是尽量避免过

敏原，从发病的源头解决问题。”刘瑞玲说，“现在大家经常戴口罩，吸入的过敏原减少，过敏症状随之减轻。除此之外，临床上使用过敏原阻隔剂也有非常好的效果。”

“在确定过敏原后，用逐渐增加剂量的过敏原提取物通过舌下含服或者皮下注射的方法长时间给予患者刺激，提高患者对过敏原的耐受能力，使患者再次接触过敏原后，症状减轻甚至不出现症状。”刘瑞玲介绍，目前能够进行脱敏治疗的过敏原主要有蒿属花粉、尘螨等，部分医院还可以对动物皮屑、霉菌等进行脱敏治疗。脱敏治疗是唯一可能改变过敏性疾病的自然进程，防止新的过敏性疾病发生的一种免疫治疗。世界卫生组织、世界变态反应组织推荐过敏患者应该尽早进行脱敏治疗。但该方法起效比较慢，治疗周期长，通常需要3—5年时间。

日常生活中，如果出现过敏症状，可以选择抗组胺药；如果病情迁延不愈或比较严重，可以采取针对过敏的精准靶向治疗药物，能起到很好的控制症状的作用，提高患者的生活质量；一旦过敏反应非常严重，应立即急诊就医。

含有成瘾物质、暗藏毒性，影响青少年大脑发育

远离“糖衣炮弹”电子烟

□ 科普时报记者 代小佩

刚刚参加工作没多久的小郭，在一次朋友生日宴会上无意中接触到了电子烟，随后开始吸食。让他没有想到的是，本以为是安全的电子烟却让他出现了上瘾的症状，一天不吸就心慌意乱、困倦不已，甚至还莫名出现了咳嗽的症状。医生诊断后认为，小郭这些症状都是因为吸食电子烟所致。

早在今年5月1日，国家烟草专卖局发布的《电子烟管理办法》就已正式施行。该管理办法指出，禁止销售除烟草口味的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。

为什么要禁止销售部分电子烟？电子烟对身体到底有没有伤害？科普时报记者专访了中日友好医院烟草病学与戒烟中心主任、世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任肖丹。

多数电子烟具有成瘾性和细胞毒性

“电子烟具有成瘾性，这是因为大多数电子烟主要成分之一就是尼古丁，而尼古丁是导致卷烟等烟草制品成瘾的物质。”肖丹解释，尼古丁本身是一种具有精神活性的致瘾性物质，人们在吸烟的同时也吸入了尼古丁，这些吸入的尼古丁经由血液传送，平均只需要10—20秒即可到达脑部，促使大脑产生令人感到愉悦和兴奋的多巴胺。一旦停止吸烟，体内尼古丁浓度下降，吸烟者无法继续体验“愉悦感”，就会出现戒断症状，激发吸烟者对香烟或电子烟的渴求，促使吸烟者每隔一小段时间就要通过吸烟来维持血液中的尼古丁水平。

除了含有成瘾性物质，电子烟还可能暗藏“毒”物。



肖丹告诉记者，电子烟烟液中除了含有导致成瘾的尼古丁外，还有甲醛、乙醛等羰基化合物以及烟草特有的亚硝胺，这些都是国际癌症研究组织明确列出的致癌物，不仅具有极强的致癌性，而且还会抑制呼吸道上皮细胞纤毛的运动，对呼吸道产生损害。电子烟加热产生的气溶胶中也含有有毒物质，其含量可能比卷烟烟雾的浓度更高。肖丹解释，“一些国家报道过电子烟相关肺炎或者电子烟‘含毒’事件，这很可能与电子烟中的添加剂维生素e醋酸酯以及四氢大麻酚有关。”

电子烟产品常以“健康、低害、有助戒烟”为卖点，但实际上却是货真价实的“糖衣炮弹”。

细胞更容易发生DNA损伤和死亡，也就是说电子烟烟雾具有细胞毒性。人群研究也发现，使用电子烟可以增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险，影响胎儿发育。

电子烟会影响青少年大脑发育

截至目前，已有多例病例报告显示，使用某些电子烟产品会引起急性肺部损伤、过敏性肺炎、弥漫性肺泡出血、严重哮喘等。我国相关调查也显示，电子烟使用者会出现咳嗽、口干、恶心等不良反应。因此，《中国吸烟危害健康报告2020》明确指出，电子烟并不安全，会对健康产生危害。

肖丹强调，尤其要重视电子烟对青少年的危害。“青少年如果使用电子烟，日后成为卷烟使用者的风险较不使用电子烟者增

诱发胃癌，这4个不良习惯趁早改掉

□ 梁苗苗 程景民

我国是胃癌高发地区，胃癌在我国癌症发病率中稳居第二，且80%以上的胃癌患者发病时已处于中晚期，生存率大大降低。日常生活中，有4个容易诱发胃癌的不良生活习惯，趁早改掉才能降低罹患胃癌的风险。

吃饭时狼吞虎咽。很多人吃饭时进食速度过快，喜欢狼吞虎咽，食物刚放嘴里，嚼两下就咽下去了。这种狼吞虎咽式的进食方式，会让食物以较大体积进入胃里，不仅会对咽喉带来不适，而且进入胃部的食物也很难得到充分消化，容易引起胃部不适。长此以往，容易引发胃病。

饭后吸烟，空腹喝酒。很多吸烟的人，经常会在吃饭吃到一半或者吃饭结束后来上一支烟。此时，部分烟雾会循着消化道进入胃

胃部，对胃黏膜造成损伤，并且还会直接刺激胃部，引发不适。

而空腹喝酒一方面会导致酒精直接刺激胃黏膜造成损伤，另一方面还容易使酒精快速吸收，增加肝脏代谢负担，不利于酒精排泄。酒精浓度越高，对胃黏膜造成的刺激越大，容易诱发胃溃疡、胃炎等慢性胃病，增加患胃癌的几率。一支香烟含有近50种致癌物质，而酒精也属于1类致癌物，不想胃癌找上门，就要尽早戒烟戒酒。

偏爱肉食、腌制食品和烫食。现代人的饮食结构大都是高热量、高脂肪。偏爱肉食的人，营养物质摄入不均衡，会增加胃肠道消化负担及肝脏代谢负担，易患胃癌、肠癌。

据世界卫生组织发布的数据，东亚地区是胃癌的重灾区，这与人们爱吃腌制食物脱不了干系。各种腌菜、泡菜、腊肉等腌制食品中含有极高的盐分，盐分具有极高的渗透性，可直接穿透保护层对胃黏膜造成伤害。同时，食物经过腌制后，含有大量的亚硝酸盐，这是1类致癌物质，会导致胃部疾病逐渐向胃癌方向发展。

此外，胃黏膜很娇嫩，50—60摄氏度的食物刚刚好，一旦食物超过了60摄氏度，就可能造成胃黏膜的轻度烫伤。虽然胃黏膜有自我修复功能，但是在反复烫伤、修复的恶性循环中，最终可能会发展为胃癌。世界卫生组织早已将超过65摄氏度的食物列入2A类致癌物中。

倾听和理解是最好的安慰

□ 曹大刚

大耳叔叔您好！

上周因为疫情，我留校在学校，用80元度过了一周，这些钱还包括回家的路费。我觉得自己很了不起，面对生活中这样不期而至的突发困难也应付过来了！回家跟老妈讲了这件事情，说我这周过得如何不易。本来只是想听她几句表扬的话，结果，还没有等我说话，她就直接回怼：“你这算啥呀！当年我的生活那才叫苦呢，你爸爸就那点工资，大部分都偷偷资助你奶奶家了，我一个人养活这一家子，管你们吃喝拉撒，自己每天只能吃个半饱，还要工作，5年都没有给自己买过一件像样的衣服……”

唉！我本来只是想得到她的表扬与肯定，结果变成了一场比惨大比拼！还有，我跟她说我考了试了，压力好大呀！希望得到她的鼓励与支持，给我加油，结果她说：“你看你平时不用功，考试直发愣，这时候了，还有啥用……”

我听了心里顿时一阵凉意。我想，以后遇到什么事情，我都不再告诉她了，这种带刺的安慰不要也罢！

萍萍（化名）

萍萍同学：你好！

感谢你的信任！首先老师要表扬你，你能够把心理课堂学到的内容应用到实际生活中去，成功地应对了这场突如其来的疫情带来的困难。你是一位愿意去尝试，愿意去体验，并且性情爽朗的女孩。

当我们面对压力或者不顺心的事情时，往往希望得到最亲近的人的安慰，但很多时候，亲人的安慰并没有起到缓解的作用，反而会像带刺的玫瑰，虽有华丽的外表，却很容易伤人。

我发现你和妈妈在交流过程中，妈妈有一些焦急的情绪积压在心里，如果这些负面情绪顶格为10分，你会给她打几分？如果你在沟通过程中自己也带着不满与焦急的情绪，顶格是10分，你又会给自己的情绪打几分？

遇到沟通时出现的情绪问题，我们可以先冷静下来，觉察一下自己的心理，然后给自己的情绪打一个分，试想在这种情绪背景下沟通会得到怎样的结果。

生命的本质里有被发现、被关注、被理解的需求。对你妈妈而言，她也一样存在这种心理需求。对你的安慰虽没有达到你预想的效果，但至少却包含了对你满满的爱，即使这种爱包裹着一层焦虑的情绪。这种情绪可能跟她

的这些心理需求长期没有得到满足有关。你不妨先接收她的爱，然后再倾听她的焦虑源自什么。还记得汉代贾谊的那句名言——“爱出者爱返，福往者福来”吗？如果你想让妈妈接纳你的情绪，那么先尝试着接纳妈妈的情绪吧。

心理学上有个名词叫“合理性情绪”，是指对待一件已经发生了的事情，其结果并不重要，重要的是看待这个事件的角度是积极的还是消极的，这可以直接导致我们的情绪状态和对事情的态度。

比如，和妈妈“比惨大比拼”时，你可以等她说完后安慰一句：“妈妈，我觉得你当年真的不容易，太辛苦了！”想想如果妈妈听到这样的回应，结果会怎样呢？会不会瞬间有种被接纳、被理解的感动？又比如，你在考试之前求安慰时，先接纳她焦虑的情绪，回应她：“妈妈，你说得有理，那我以后平时要多用功。”然后可以离开这个让人感到焦虑的现场。

其实，安慰他人最好的办法就是倾听和理解，有时安慰不需要太多的言语，一次认真的倾听、一个理解的眼神、一个温暖的拥抱就足够了。生活中，你不妨去大胆地尝试一下。慢慢来，一切都会好起来的！

大耳叔叔

案例反思



安慰，是双方关系的强化剂。在成长过程中，如果遇到一些烦恼或挫折，孩子们通常希望得到同伴和家人的安慰，补充一些积极的能量，增强归属感。但一些不恰当的安慰，不但不能达到预期的效果，甚至无异于在孩子的伤口上撒盐。有些孩子为了不让自己被这些伤人的话语刺伤，就会选择闭口不谈，将所有坏情绪都憋在心里。对他们而言，这种安慰不要也罢。所以，教给他们一些解决的方法尤为重要。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫健委心理治疗师）



谣言粉碎机

苏打水能调整身体酸碱平衡？

流言：多喝苏打水对身体有好处，可以调节身体酸碱平衡。

真相：靠饮食调节人体酸碱平衡的说法，没有一种是科学的。健康人体的内环境，能自动保持在合适的pH值范围，为体内的生理活动提供稳定的环境。比如血液的pH值会一直恒定在7.35—7.45，不会因为喝了苏打水而改变。而血液pH值的剧烈改变，往往是由于重大疾病，如癌症等导致。所以，喝苏打水改变酸碱体质的说法就是无稽之谈，与其纠结吃酸吃碱，倒不如平时注意食物多样化，让自己的营养摄入更均衡全面。

痛风不能吃豆腐和肉蛋？

流言：痛风不能吃豆腐和肉、蛋，不然会发病。

真相：这是一种常见误区。在豆制品制作过程中，大多数嘌呤已经流失，所以食用豆制品并不会增加痛风发作的机会。考虑到餐后尿酸会短暂升高，一般建议控制豆制品摄入量，痛风急性期更要遵医嘱。而肉、蛋相对于动物内脏、甲壳类海鲜等高嘌呤食物而言，对尿酸影响并不大。这些食物中富含蛋白质、脂溶性维生素等人体必备营养，长期缺乏反而会引发营养失衡，反倒会让嘌呤代谢能力下降，导致尿酸升高。

运动后拉伸越久越好？

流言：运动后拉伸有助于放松肌肉，拉伸时间则越久越好。

真相：拉伸时间过长，不仅效果不会更好，还会带来过度拉伸的风险。研究表明，总拉伸时间超过半个小时，与拉伸10分钟相比，并无明显益处，反而会因拉伸时间过长而增加关节、韧带过度拉伸的风险。通常运动锻炼后每个拉伸动作做30秒—60秒，1—2次，各种动作的拉伸总时间为10分钟左右即可。

夹竹桃泡茶能增强体质？

流言：夹竹桃有毒，但服用能以毒攻毒增强体质。

真相：这只是民间偏方，夹竹桃虽有药用价值，但不可私自服用，因为剂量不对，或制法方法有误有可能导致中毒事件。近日，郑州一名女孩嘴里含夹竹桃拍照，花朵汁液通过嘴唇黏膜吸收入人体，引发中毒。如果不小心误食了夹竹桃，一定要尽快就医，寻求专业医生的帮助。家中如果有幼儿、宠物也不宜养夹竹桃，以免中毒。

有虫的杨梅吃了对身体有害？

流言：很多短视频中有杨梅爬出小虫的短视频，证明杨梅很脏，吃了对身体有害。

真相：杨梅里的虫是果蝇幼虫，以果疏为食，不易携带病菌，可安全食用。杨梅中生虫难以避免，也没有什么办法分辨。对此在意的朋友可以用盐水浸泡杨梅驱除果蝇幼虫，冲洗后再吃。

（科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台、中国科协等发布）