



## 如何安度“过敏季”

◎刘育红

一到春天或秋天,你是不是总打喷嚏、流鼻涕,眼睛痒得像进了沙子?别以为这只是“小毛病”,过敏严重起来能让人喘不上气,甚至晕倒送急诊!快收好这份“自救指南”,别让过敏太“嚣张”!

### 不是矫情,真能要命

护目镜、口罩、面罩全副武装,也挡不住一把鼻涕一把泪,“过敏星人”的痛苦懂得都懂。过敏真的不是矫情,如果不重视,甚至还能引发致命危机!这些症状要警惕:鼻子罢工。连环喷嚏、鼻涕像关不住的水龙头、鼻塞到只能用嘴呼吸。眼睛遭殃。红肿发痒,眼泪汪汪,戴隐形眼镜的朋友直接崩溃。皮肤造反。起一片片荨麻疹,俗称“风疙瘩”。嘴唇肿成香肠嘴,眼皮肿到睁不开。喉咙肿到窒息。这也是过敏中最危险的情况,全身冒冷汗,眼前发黑——这可能是过敏性休克,马上打120!

### 过敏不是病,是一群捣蛋鬼

过敏不是一种病,而是一群捣蛋鬼,“作案”手法可以分为四类。闪电侠型(速发型):比如花粉过敏,几分钟内让你鼻涕眼泪齐飞。自家人打自家人型:比如吃药过敏,身体误伤自己的红细胞(严重时贫血)。慢性发炎型:比如类风湿关节炎,免疫系统长期“误判”引发炎症。延迟反应型:戴个金属耳环,过两天耳朵又红又肿,才知道自己对镍过敏。

### 揪出元凶,掐断源头

空气里的“隐形杀手”,比如花粉、尘螨、宠物毛。解决这类困扰,你可以在花粉季出门戴N95口罩+护目镜,回家立刻换衣服、洗鼻子;家里湿度控制在50%以下,空调滤网每月洗一次;每周用55℃以上的热水洗床单;买个除螨仪,沙发地毯清理别偷懒!

吃进嘴的“潜伏者”比如牛奶、坚果、海鲜等。要想避雷,去超市买零食时先翻看包装袋背面,看到“可能含花生”直接绕道;下馆子第一句话:“老板,我对虾过敏,一滴酱油都不能沾。”

针头or虫子的“偷袭”,比如,青霉素、蜜蜂叮咬等。保命操作是:打针前一定告诉医生“我对××药过敏”;郊游别喷香水,穿长裤长袖,包里备好抗过敏药。

摸到就中招的“刺客”,比如化妆品、洗洁精等。对付这一类过敏的自救秘诀是:新面霜先涂耳后,等48小时没反应再上脸;刷碗戴手套,别嫌麻烦。洗洁精可比你想的更“毒”。

### 过敏原检测,哪种适合你

皮肤点刺:胳膊上滴点过敏原,扎个小针,20分钟看结果。该方法适合检测花粉、食物过敏。

抽血查抗体:怕扎针或正在吃抗过敏药的人选这个,但价格昂贵。

贴斑试验:后背贴胶布,等两天看哪里红肿,该方法专攻金属、化妆品过敏。

### 过敏急救包,关键时刻能救命

有过敏症状患者尽量备好救护

三件套,防患于未然。

肾上腺素笔:过敏性休克时大腿外侧扎一针,立马打120。

抗组胺药:如氯雷他定,轻度瘙痒、打喷嚏时应急。

哮喘吸入器:喘不上气时吸两口,争取送医时间。

与此同时,长期调理很重要。医生开的鼻喷激素(如布地奈德)别嫌麻烦,每天坚持用。也可考虑脱敏治疗,每周打小剂量过敏原针,坚持3~5年,可能彻底“脱敏”。注意,文中提到的急救药物需医生指导使用,别自己乱买。

### 吃对东西,过敏少一半

多吃这些维生素C大户,比如橙子、猕猴桃、西蓝花(帮身体消炎)等果蔬。富含Omega-3的食物,比如三文鱼、核桃(降低过敏反应)。

花粉过敏的人,慎吃苹果、胡萝卜(可能交叉过敏,嘴巴发麻)。此外,火锅、烧烤、冰淇淋?忍忍吧!辛辣油腻会让过敏更猖狂。

### 生活小妙招,让过敏无处下手

回家四步曲:换衣服→洗手→洗鼻子→擦脸,可把花粉关在门外。

选对出门时间:早晨5点~10点花粉最多,傍晚风大也别出门凑热闹。

减压大法:过敏老不好意思焦虑,试试睡前冥想或撸猫,不过先确认对猫毛不过敏。

此外,特殊人群还应特别注意,对于过敏的人特别是孩子,牛奶、鸡蛋别硬喂,找医生做食物测试,慢慢尝试;孕妈过敏,鼻喷激素相对安全,口服药一定要问医生。

## 科技把温暖注入人类暮年

◎任珉

借助人工智能的飞速发展,机器人不仅走进了现实,更会把温情注入人类暮年——它们不再冷硬如铁,而是可以化身银发族的“隐形拐杖”,托起人类晚年的尊严。

近日,国际电工委员会(IEC)正式发布了由我国牵头制定的养老机器人国际标准(IEC 63310《互联家庭环境下使用的主动辅助生活机器人性能准则》),依据老年人生理和行为特点,为各类养老机器人的产品设计、制造、测试和认证等提供基准。该标准恰似一面镜子,映照出全球老龄化社会的迫切需求。世界卫生组织预测,2050年全球60岁及以上人口将达21亿,其中4.26亿人年逾八旬。衰老带来的是感知衰退、体力流失,失能风险逐渐升高,让养老问题愈发沉重。

如何应对老龄化?无论之前人们提出了多少种设想和方案,都不如科技拓展的应用场景更具讨论价值。互联家庭环境下的养老机器人,正成为破解养老困局的一把钥匙。

从媒体公布的信息可以看出,养老机器人国际标准以老年人生理、行为特征为纲,细分功能与性能。从健康监测到紧急响应,从家务协助到助行外出,技术条款涵盖生活全场景。噪声控制、无障碍设计等细节,更显人文关怀——科技的温度,就在于读懂并能够照护每一道皱纹下隐藏的不便。

值得一提的是,中国牵头制定此标准,绝非偶然。昔年“世界工厂”之名,今日已升级为“标准策源地”。从跟随到引领,中国科技正以“和而不同”的智慧,重塑全球产业格局、再造养老规划。

标准虽然不是终端产品,但它为设计、制造、测试提供统一标尺,推动产品迭代升级、品质跃升。除了满足老年生活的方方面面外,厂商还需精准捕捉老年心理,比如以通信支持强化亲情纽带,用娱乐功能滋养精神世界。就像赵丽蓉在小品里说的那样:“你以为我们老年人吃点儿好的,穿点儿好的,再找个老伴,这就幸福了?不对,我们还有更高的精神追求。”

《礼记》有言:“老有所终,壮有所用。”机器人养老,非以机器代人,而是以科技护人。现在完全可以憧憬不久的将来:健康数据实时上传,家人医护远程联动,独居亦非孤岛;家务机器人端汤倒水,助行设备稳托步履,衰老不再是自由的枷锁;脑机接口刷新生活体验,高品质生活触手可及。

这些不再是海市蜃楼的场景,细究起来,更暗合了中国古人的大同理想。标准是超越国界的,惠及全球,人人暮年皆可享有平等与尊严。技术无疆,人文亦无疆。

然而科技的“双刃效应”,不可不察。为了获得便捷的老年生活,势必要将大量个人情况放到网上。数据隐私若遭滥用,温情恐变镣铐;过度依赖机器,人际或渐疏离。古语云,过犹不及。如何在效率与伦理间寻得平衡,如何在标准和个性中求取双赢,考验人类智慧。但只要方向定了,标准有了,发展中的问题将在更快的发展中得到解决。

## 仲春时节注重调肝养肝护阳气

◎王美华

仲春时节,大地回暖,人们能明显感受到春天的脚步越来越近。中医专家提醒,此时养生的重点在于养肝护肝,保持心情舒畅,避免情绪波动过大,以免伤肝。同时,适当滋阴,使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

起居方面,要保证充足的睡眠,尽量不超过晚上11时睡觉,早上6时~8时起床。同时,不要急于脱掉冬衣,要遵循“春捂”原则,尤其是下肢和脚部的保暖,以防寒邪入侵。

中医认为,春季属木,与肝脏相

对应,肝气正旺。

此时在饮食方面,应遵循减酸增甘的原则,因为酸入肝、甘入脾,减酸增甘才能达到补益脾胃的效果。此时,建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃,还可以多吃一些具有升发阳气作用的食物,如韭菜、春笋、芽菜等。此外,还可适当多吃些清肝火食物,如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等,有生津润燥的作用;少吃辛辣(辣椒)、油腻(烧烤)、过酸食物(醋、柠檬),以防肝火过旺。

此时气温变化大,人体容易受到风寒侵袭,加上病毒和细菌活跃,感冒、流感等呼吸道疾病高发。此时,可以通过艾灸大椎、肺俞等穴位来增强免疫力,预防疾病。

春意渐浓,肝阳之气渐升,阴血相对不足,人们容易出现情绪波动,如急躁、易怒等,甚至诱发情志方面的疾病,建议多参加户外活动,尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动,通过肢体的伸展和呼吸的配合,畅通经络,培补元气,还可以配合按摩太冲穴,疏肝理气,调节情绪。