

服用抗过敏药无效别再继续吃

黄女士患有过敏性鼻炎，早前发作时，医生给她开了氯雷他定，用后感觉好多了。过一段时间，她的过敏性鼻炎又发作了，就自己到药店又买了一盒，然而吃了一段时间后却没有收到之前那样的效果。她以为是药量不够，便加大用药剂量，结果鼻炎不但没有得到控制，反而全身多处皮肤出现红疹，并感到瘙痒。她赶紧去医院，医生检查后告诉她，这是由于超量服用氯雷他定所致的过敏性皮疹。

很多人知道，抗过敏药是过敏发作时的“救命稻草”，一遇到过敏，马上去药店买熟悉且一直在用的抗过敏药。但有些人用着用着，却发现越用越没效果；还有些是，明明之前用得好好地，之后再用时，反而出现过敏反应。

其实，出现上述情况，原因有四。第一，没有选对抗过敏药。不同种类的抗过敏药都有其自身的作用机制和抗过敏特性，它们在治疗过敏性疾病方面的侧重点也是不一样的。如果在服药过程中，没有选对抗过敏药，也就达不到预期的效果。



第二，长期连续服用同一种抗过敏药可能产生耐药性。患者长时间服用同一种抗过敏药时，机体对这种药物的敏感性会慢慢下降，产生耐药性，当再次服用时，就达不到之前的效果。

第三，有些过敏性疾病只用一种抗过敏药不能达到治疗效果。一些症状

比较严重的过敏，医生可能会考虑联合使用两种不同类型抗过敏药，如选用西替利嗪加雷尼替丁，这样既能增强治疗效果，也可以预防耐药现象的发生。

第四，抗过敏药也会导致过敏。大多数药物都会引起过敏反应，抗过敏药物也不例外。很多人在服用抗过敏药过程中出现过敏反应并使原来的症状加重时，往往误以为是药量不够而造成的，于是便擅自加大用量，结果反而使病情更加严重。

总之，在服用抗过敏药时，最好能先向专业的医生、药师咨询，当服用过程中没有取得预期的效果时，不能擅自加大药量，而应该在医生的指导下适当增加药物剂量、更换药物种类、联合或交替用药。

小验方

艾叶治坐骨神经痛方

食盐500克，艾叶50克，混合炒热后用布包，趁热敷患处至盐凉，每日1次，连用5-10天。

花椒白矾水治荨麻疹

花椒20克，白矾、食盐各40克。将其共放入盆中，倒入开水冲泡5分钟，然后将毛巾浸泡在花椒矾水中，稍拧干后敷痒痒处，片刻即可止痒。花椒白矾水可连用3天，轻者用药1-3剂可痊愈，重者用药3-6剂可愈。

芒硝槐花治痔核脱出

芒硝、槐花、花椒、艾叶各30克，蒲公英20克，苍术、当归、防风、荆芥、白芷各10克。水煎取液，候温，坐浴20分钟，坐浴时做提肛运动，完毕用毛巾擦干，每日1次，每剂药可反复使用3次。

麦冬甘草治小儿夏季热

麦冬、甘草各9克，鸡蛋2个(去蛋黄留蛋清)，白糖少许。将麦冬、甘草加水两碗，用小火煎至1碗，倒入蛋清内，加入白糖搅匀，分2次服完，每日1剂，一般连用3-4剂即可见效。



走出喝饮品的3个误区

高钙牛奶更补钙?

很多消费者会选择喝牛奶来补钙。在选择产品时，不少人会迷信“高钙奶”，认定高钙奶的补钙效果更好。这是真的吗?

其实牛奶本身就是高钙食物，高钙奶是在以普通牛奶为原料的基础上人为地添加了一些钙质，其钙含量一般为120毫克/100毫升。增加的这部分钙量不会对产品功能造成明显差异，且很多时候人体对人工添加钙质的吸收效果也没有牛奶本身的钙好。

汽水是骨骼大敌?

很多人都喜欢在天气热时喝上一罐汽水，但网络上又盛传“汽水伤骨”，说喝汽水会阻碍钙质的吸收。这种说法可信吗?

事实上，目前还没有令人信服的证据足以表明汽水对骨骼健康

康有不利影响。国际骨质疏松基金会还列出了导致骨质疏松危险因素，其中主要损害骨骼健康的原因是食物中钙的缺乏(尤其是在青少年时代)、女性激素变化以及缺乏锻炼。所以，对于一个健康的成年人而言，在保持良好生活习惯和饮食习惯的情况下，适度饮用汽水不会直接损害骨骼，也不会直接导致骨质疏松。

豆浆与牛奶天生相克?

据说豆浆和牛奶是“天生相克”，这是真的吗?之所以有这样的说法是因为豆浆含有一种叫“胰蛋白酶抑制剂”的物质，它会阻碍人体对蛋白质的消化。但胰蛋白酶抑制剂的耐热性很差，所以只要经过适当的烹调加工(豆浆沸腾之后再小火加热8分钟)，活性就会大大降低，也就不会影响人体对蛋白质的吸收。

空腹吃山楂 当心胃结石

山楂富含维生素、钙、铁、磷等多种营养物质，具有健胃消食、降血压降脂的功效。但空腹吃山楂，很容易导致胃结石。

这是因为山楂中含有丰富的鞣酸和果胶，在胃酸的作用下与体内蛋白质结合生成一些不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白，

导致胃结石的发生。老年人特别是合并糖尿病的患者，胃肠功能较差，进食后不能及时消化，所以不宜食用生山楂。

需要经常“去角质”吗

我听说“去角质”可以改善皮肤粗糙、暗沉、脱屑等问题，使皮肤变得白嫩细腻。请问，需要经常“去角质”吗?

读者 李女士

李女士: 对于不少爱美女士来说，肌肤保养护理的工作之一就是“去角质”，其实，去角质并非人人都适合，过于频繁地“去角质”反而会引起皮肤干燥、潮红和脱屑等问题。

皮肤分为表皮层和真皮层，表皮层从里往外依次是基底层、棘状细胞层、颗粒层、透明层和角质层，角质层是表皮细胞新陈代谢的最后产物，其老化的角质层细胞会自然脱落，一般来说，并不需要进行特别的去角质工作。不过，现代人由于环境的改变，饮食结构不均衡，生活作息不规律等原因，往往会造成新陈代谢异常，使得角质层代谢较慢，无法自然脱落，导致角质层增厚，造成皮肤粗糙、肤色暗沉、皮肤脱屑等问题，这样就可以借助一些方法去除这层角质。

但“去角质”不能过于频繁，油性皮肤一周一次即可，干性皮肤1个月不能超过两次，冬季还要适当延长周期。太过频繁地“去角质”反而会引起皮肤干燥、潮红、脱屑等问题；患皮肤疾病，如皮炎、湿疹、痤疮或外伤时也暂不要“去角质”。



读者来信

吃无花果防痔疮

无花果的果实里，含有大量的葡萄糖、果糖等糖分，含有柠檬酸、苹果酸、醋酸以及其他酸类，还含有蛋白质、维生素A、维生素C和酵素，生吃有消除疲劳的效果，还能有效防治痔疮。

这是因为无花果里有一种叫做磷酸纤维素的酵素，这种酵素有调整肠道功能的作用，能促进快速排便，故而可用于防治痔疮等多种疾病。

防治方法：每天吃2-3个无花果。每天早晚用适量的无花果叶子放入浴缸洗浴肛部，效果亦佳。

有的人运动受伤后，为了止痛用力揉搓伤处；有的人凭自己的经验处理，回家涂点红花油等；还有的根本就不把运动受伤当回事，不做任何处理，以为过几天就养好了。这些做法都是不可取的。在锻炼中一旦发生急性损伤，即使是轻微的损伤，也要及时治疗。因为急性损伤如果没有得到有效治疗，在还没彻底康复的情况下又“坚持”锻炼，很容易转化为慢性损伤，错过了最佳治

疗时间，甚至有可能导致运动功能障碍。

当在运动中发生关节扭伤、拉伤等急性损伤后，首先要做的就是受伤部位的制动，

运动损伤要及时处理

防止其进一步受到应力刺激损伤过大，采用局部冷敷，用冷水冲或用冰块冷敷扭伤部位约15分钟，使血管收缩，达到止血目的，然后覆盖绷带加压包扎。一般受伤前3天不

要动，不然的话出血多恢复慢。3天后鼓励多动，要活血化瘀，所以前后3天的处理方式是相反的。

而肩周炎、跟腱炎、腰肌劳损等慢性损伤属于粘连，则越痛越要动，尽可能地活动开。同时要加强对肌肉的基础力量，可以做些静态等长训练，不过每次锻炼结束后，最好也要冰敷，因为运动时依旧会有液体渗出，容易再次发生粘连，而冰敷可以减少液体的渗出，对伤病恢复有好处。

近期，多地遭遇暴雨洪涝灾害，一些群众接触疫水增多，使得虫媒传染病发生风险增加。疾控专家提醒，群众应做好个人防护，注意避免昆虫(如蚊虫、蚊子等)叮咬，防止虫媒传染病的发生。

“灾区群众需要积极预防血吸虫病。”湖南省疾控中心主任医师刘富强介绍，血吸虫病是人兽共患病，群众可因接触疫水、喝生水导致感染血吸虫病。血吸虫临床表现复杂多样，发生急性血吸虫病，会出现发热、食欲减退、腹部不适、肝脾大等症状。

刘富强提醒群众，近期需要做好登革热的预防工作。登革热主要经伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播，夏季高发。登革热是一种全身性疾病，临床症状包括发热、剧烈头痛、全身肌肉痛，可伴有面部潮红、结膜充血、多样性皮疹等症状。

专家提醒群众，尽量避免接触流行区疫水，要吃熟食，不要喝生水；因生产生活、抗洪救灾等必须接触水体的人群，要采取必要的防护措施，涂抹防护油膏或穿戴防护用具；外出尽量穿长袖长裤，科学使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬；一旦被蚊虫叮咬之后出现发热、头痛、腹部不适等症状，要及时到医疗机构就诊。

汛期积极预防虫媒传染病

疾控专家提醒