



# 儿童春季过敏 知多少?

连续性打喷嚏、流鼻涕现象。春天最常见的鼻炎是季节性鼻炎，而且大多是与花粉有关。春季各种花粉传播很广，孩子出门时不经意间就会被花粉染中。

过敏性鼻炎和感冒的症状十分相似，都会有鼻子痒、打喷嚏、流清水鼻涕、鼻子堵塞等症状，很多父母会把过敏性鼻炎误当成感冒，以致延误病情。其实感冒一般不会超过1个星期，如果孩子超过一个星期有此症状，且老是揉鼻子，那肯定是得了鼻炎。

过敏性鼻炎会随着环境的改变和人体自身免疫力强弱而改变，如果孩子身体好，就算他是过敏体质，也不一定会过敏。过敏性鼻炎不可能完全治愈，只能以药物来控制。如果孩子处于过敏性鼻炎的初期阶段，只要多锻炼身体并且注意控制饮食，症状会慢慢减轻。但是如果病情严重，那么一定要及时治疗，不然发展到后期，就会慢慢转变为慢性鼻炎，不但不利于治疗，还有可能发展为其他疾病，比如哮喘等。

如果孩子只是偶然发作，那么只要在鼻炎发作的时候用药物治疗一下就可以了，如果孩子的鼻炎属于慢性鼻炎，经常性会发作，那么就需要经常使用预防性的药物了。

## ② 皮肤过敏

【湿疹】湿疹是由内、外因素引起的皮肤炎症反应，会反复发作。婴儿期的湿疹叫婴儿湿疹，一般出现在出生后1个月至2岁期间；儿童期湿疹大多是由婴儿湿疹延续而来。湿疹常发于头部和面部，比如额部、双颊、头顶等，也有可能蔓延全身。得了湿疹的孩子会感到患处刺痒，因而会焦躁不安、哭闹不止，影响到孩子的睡眠。如果护理不当，极有可能使患处皮肤感染化脓，形成脓疱疹。

给孩子穿全棉的内衣，在保暖的同时，不要给孩子穿得过多，因为过热会让湿疹加重。内衣要宽大且需要经常换洗，洗完以后放在太阳下曝晒，利用阳光中的紫外线进行杀菌。外衣和被褥也要经常换洗，保持干净与干燥。

清洁孩子患处的皮肤，清洁的时候要减少对孩子皮肤的刺激，避免感染。如果孩子患了湿疹，洗澡的时候要特别注意，尽量不要

让疮面过长时间浸泡在水或沐浴液里。要给孩子选用专门的婴儿沐浴液，不要使用刺激性强的肥皂。

【荨麻疹】荨麻疹也是婴幼儿常发的疾病，引发荨麻疹的因素有很多，如食品、药物、花粉、感染等。一旦发病孩子皮肤上会出现大小不等的鲜红色、淡红色的风团，这种风团常突然出现，数小时后又迅速消退，消退后不留任何痕迹。有的患儿在风团出现数小时或一两天内有全身症状，如食欲不好、发烧、腹痛、腹泻等。儿童荨麻疹多数是急性荨麻疹，急性荨麻疹发起很快，短时间内就有可能遍布全身。但容易寻找病因，来得快，去得也快，使用药物治疗以后，很快就能消失。

## ③ 食物过敏

食物也是引发过敏的凶手之一，最容易引发过敏的有牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等。如果孩子在下吃下某种食物比如牛奶、鸡蛋，出现皮肤刺痒、身上长出疹子或者腹痛、腹泻等症状，那么就有可能是食物过敏。应该马上去掉让孩子过敏的食物。如果长期食物过敏，很有可能会损坏孩子的胃肠功能，导致消化不良。

添加辅食的时候很容易发生过敏现象，给孩子添加辅食最好在6个月以后，添加辅食的时候可以从少量开始，慢慢等孩子适应了以后在逐渐增加份量。确定孩子对这种辅食没有过敏现象以后，在添加其他的辅食，便于孩子食物过敏时能够尽快查出过敏原。

注重饮食均衡，不要让孩子挑食。一般来说，孩子喜欢吃的东西，由于吃得多，就不容易引起过敏，那些孩子不喜欢吃的东西，平时都不怎么吃，就有可能在偶尔吃到的时候引起过敏。所以一定要给孩子吃各种食物，补充足够的营养，不要让孩子养成偏食的习惯。

## ④ 药物过敏

药物过敏是一种常见的现象，且危害性很大，严重的话会导致死亡。一般来说，药物引起的过敏大都会有发热现象，一旦停用引致过敏的药物，体温就会下降。很多父母觉得自己根本就不懂药物，怎么能够避免过敏

呢？其实只要你在医生的指导下用药，不要滥用药物，一般来说很少会引起药物过敏，就算引起药物过敏，也能够及时治疗。

如果你知道孩子对什么药物过敏，应该在看病的时候就告诉医生。对医生开的药，也应该详细询问一下，了解药物的成分、功能、适应症和注意事项，尤其要看看药物会引起什么样的副作用，看看所开的药物是否含有让孩子过敏的成分。

不要滥用药物，有时候药物过敏是因为滥用药物所引起，因此使用药物的时候，要严格参照医嘱和说明书进行操作。不要自己随便给孩子增减剂量，有些父母看孩子生病的时候那么痛苦，就给孩子增大剂量或者给孩子用好几种药物，以为多吃药就可以早点好。其实不然，而且有很多药物会互相影响，所以如果孩子用两种以上的药物，一定要询问医生两种药物会不会产生反应。

一旦在使用药物过程中发生皮肤瘙痒、发热或皮疹等现象，就极有可能是药物过敏了，要马上停止使用该种药物。但是药物过敏是有潜伏期的，有时候这种药物过敏了，却在几天甚至十几天之后反映出来。父母应该严加注意孩子在用药期间的各种现象。

过敏的症状不尽相同，就算是对同一种物质过敏，不同的人也有可能表现出不同的症状。而且过敏是很难根治的，但是如果护理得当，就算是过敏体质的孩子，也不一定就会发病。

最重要的一点就是让孩子远离过敏原，有可能孩子不仅仅对一种物质过敏，也许是两种、三种。家长要注意观察孩子发病时其周围的环境和孩子的饮食，尽量避免让孩子再次过敏。

过敏的孩子因为不舒适都烦躁不安，本来孩子过敏了就已经很难受了，如果你再表现出非常紧张非常担心的样子，就会加深孩子的恐惧，甚至使病情加重。因此父母应该放松心情，不要给孩子增加压力。可以和孩子玩一些游戏，做一些孩子感兴趣的事情，给他玩喜欢的玩具，把孩子的注意力从疾病上转移，让孩子以一种轻松的心情面对疾病。

## 中药减肥疗效快

### 但是适合你吗?

中药减肥从益气、健脾、祛痰、化湿、活血、利水、温阳等方法入手，调理人体脏腑功能，促进内分泌，使身体气运行通畅，加速新陈代谢，并及时将积聚于体内的多余水份、代谢废物和毒素排除，从而达到减肥瘦身美容的目的。

### 常见的中药减肥草药

◆**清热型**：主要是针对年轻群体，由于年轻群体的应酬多，且饮食油腻，压力大等原因导致了脂肪积聚，从而导致肥胖，容易口苦口臭，易饥饿，小便偏黄，容易便秘等，在这种情况下，除了消脂、利尿之外，最重要的是清热。

**清热型的减肥中药主要是**：决明子跟绿茶，决明子性微寒，可以降血脂降血压，同时还有通便的效果，如果是血压高同时又便秘的患者最好不过，但是由于决明子性寒，容易拉肚子、胃痛的人就不适合。绿茶本身就具有消除体内脂肪的作用，还可以消食，同时具有抗癌的作用，是不可多得的饮品。

◆**健脾型**：有些肥胖者是因为脾脏不好的原因，一直都瘦不下来；如果把脾脏调理好的话就可以促进代谢，自然身体也就瘦下来了。

**健脾型的食用药材主要是**：薏仁、黄耆跟茯苓。薏仁性温，本身的减脂效果不快，所以多半都是搭配其它药材一起食用；黄耆并没有减脂的作用，但是因为健脾型的人群可以通过食用黄耆达到补气的作用，可以加快代谢，起到增强免疫力的作用。茯苓味甘性平又利尿，可以降低血糖，补气，增强免疫力。



## 办公间隙的健身小招

上班族一天至少有8个小时都坐在办公室，下班之后有时也难抽出时间运动。工作间隙，可以试试做一些小运动来舒展筋骨。

### ◆ 拉背动作

**步骤**：取一把稳固的椅子，将双手扶住椅背上方。双脚慢慢往后退，直到背部可以打直约与椅背等高，此时的颈、背、臀尽量呈一直线，并与双脚呈90度，先深吸一口气感觉脊椎延伸开来。吐气，同时将臀部往后上方推，感觉有力量在后端将身体往后拉，同时胸部感觉放松下沉，双腿后方尽量打直，可伸展后腿侧，停留5至10秒。

**功效**：拉背动作可伸展到手臂、后颈部、背部到臀部及大腿后侧，为全身性综合伸展动作，更可舒缓紧绷背部。

### ◆ 延展腿后侧

**步骤**：左腿用力抬至最高，脚板向内勾，双脚打直夹角约呈90度。深吸气，双手向前延伸，将背部及脊椎延展开来。吐气，上身前弯下趴，停留5至10秒，可伸展左腿后侧筋络，换右腿重复此动作。

**功效**：此动作有助疏解长时间久坐腿部不适感，特别针对肿胀大腿，帮助延展腿部后侧筋络、臀部后侧。

### ◆ 抬脚

**步骤**：抬头挺胸坐在椅子上，双手抓住椅子支撑身体。慢慢将右小腿抬起伸直，与地面平行保持5秒，然后慢慢将小腿放下。双腿交替重复5次。

**功效**：可以起到拉长腿部线条，瘦小腿的效果。

## 尽情地吃还可以减肥 简直就是福利

对于吃货来讲，减肥不吃东西简直就是最大的灾难，在不想运动，可以吃东西的情况下，对于大众的我们来说是最好不过的了，多吃下面的几种食物，可以让你快速地瘦下来。减肥是所有女生终生坚持的事业，在不想运动的情况下，可能就只有通过饮食来减肥了，那么下面我们来看看究竟哪些食物是可以让我们越吃越瘦的呢？

◆**紫菜** 紫菜除了富含丰富的维生素A、B1和B2之外，它还富含大量的纤维素和矿物质，可以排除身体内的废物及多余的水分，让身体更加轻盈。

◆**芝麻** 芝麻富含大量的亚麻仁油酸，可以去除血管内的多余胆固醇，改善新陈代谢和身体的微循环，可以达到减肥收腰的效果。

◆**香蕉** 香蕉虽然卡路里很高，但是脂肪却很低，富含钾而且饱腹又低脂，可以减少脂肪在体内的积聚，是减肥的一个好佳品。

◆**苹果** 苹果富含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪，也可以减少下身的脂肪积聚。

◆**红豆** 红豆所含的石碱酸成分可以加速肠道蠕动，促进排尿及减少便秘的发生，从而清除下体脂肪。

◆**木瓜** 木瓜富含特有的蛋白酶酵素，可以清除因为吃肉类而积聚在下身的脂肪，而且木瓜的果胶是最优良的洗肠剂，可以减少废物在下身的积聚。

◆**西瓜** 到了夏天就是一个吃西瓜的季节，而且西瓜是利尿专家，吃多了可以排除停留在身体里面的多余水分，而且糖分也不多，吃多也不会胖。

◆**竹笋** 竹笋是低脂低糖，多纤维的食物，可以防止便秘，但是胃溃疡者不要多吃。

◆**西柚** 西柚是低脂肪的食物，多吃也不会肥胖，它还富含丰富的钾质，有助于减少身体内的脂肪及水分的积聚。

◆**菠菜** 菠菜具有排除身体内的毒素，以及瘦腿的功效。

多吃以上这几种食物可以减少脂肪的积聚，以及排除身体内的多余水分，虽然对于有一些减肥者来说，不是那么喜欢运动，但是适当地增加一些有氧运动减肥效果更佳哦，有氧运动不仅可以排除身体内的多余毒素，还可以加快新陈代谢。

## 春季养生

### 别错过“三笋”和“四果”

面对春季琳琅满目的新鲜果蔬，怎么才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？莴笋、芦笋、竹笋因富含水分、维生素、矿物质和膳食纤维，有着“春季菜王”的美誉。而草莓、菠萝、芒果、樱桃，又是深受大家喜爱的时令水果。都是不可错过的养生美食。

#### ◆ 莴笋

莴笋味道清新，略带苦味，能刺激消化，增加胆汁分泌，有助于增进食欲。莴笋适合拌、烧、炆、炒，也可做汤，凉拌最能发挥其开胃的特长。

#### ◆ 竹笋

中医认为，竹笋味甘、性寒，能化痰理气，清热除烦，通利二便，所以有“宽肠菜”的美誉。特别适合有便秘习惯的人吃。

竹笋中的膳食纤维可以与胆酸结合，并随粪便排出体外，有利于降低体内的胆固醇，也就是有降血脂的作用，所以，竹笋也适合血脂高的人群。

竹笋中糖和脂肪含量非常少，避免肥胖的发生，延缓葡萄糖被吸收的速度，避免餐后高血糖出现，对糖尿病患者有一定的辅助治疗作用。

#### ◆ 芦笋

芦笋其实不是笋，因其状如春笋而得名。芦笋称为“蔬菜之王”，芦笋的营养价值

不用多说，高纤维、低脂肪、高钾，而且，其中含有一种重要的抗癌成分芦丁。芦笋吃的就是它的嫩茎，越鲜嫩，味道越鲜美，口感越好。

#### ◆ 草莓

草莓被誉为“果中皇后”，外观漂亮诱人，味道酸甜可口，维生素C含量高。此前有研究表明，每天食用500克草莓（约10至15颗），能够有效降低血液中胆固醇的水平，并具有抗氧化与抗炎的效果。

#### ◆ 芒果

芒果不仅含有丰富的维生素C、维生素A和纤维，还含有高浓度的多酚物质，它们具有改善新陈代谢和防止代谢疾病的抗炎效果。

#### ◆ 菠萝

菠萝香味浓郁，口感水润，被很多人喜欢。很多人不知道的是菠萝中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，能分解蛋白质，帮助消化，消除炎症和水肿，能够促进血液循环。

#### ◆ 樱桃

樱桃不但是保健佳果，而且还是治病的良药。中医认为，樱桃性温，味甘微酸，入脾、肝经，有补中益气、祛风胜湿、收涩止痛、养颜驻容等作用。内服治虚寒气冷、面色清白、遗精、风湿疼痛、四肢不温、腹泻等，外用治汗斑、冻疮、烧伤等。

## 花开在四月



4月11日，游客在浙江瑞安圣井山景区游览，这里的杜鹃花迎来最佳观赏期。

■新华社发 庄颖超 摄

4月11日，游人在山东青岛中山公园观赏樱花。

■新华社发 黄杰显 摄

## 茶叶陷阱

### 符号消费让人钻了空子

“明前茶，贵如金”，眼下正是新茶上市的时候。在高价的诱惑下，有些不良商家用陈年旧茶冒充新茶，蒙骗消费者。前些日子，浙江省宁波市的李先生花了1200元在宁波市鄞州区横石桥茶叶市场买了一批声称刚刚上市的龙井新茶，结果发现茶叶质量不佳，经鉴定后证明是陈茶。看人卖茶，以旧当新、以次充好、香味可调、年份造假，茶叶市场存在不少消费陷阱。

茶叶作为一种将保健、养生、传统文化有机结合起来的商品，从古至今得到了许多人的青睐。伴随物质生活的渐次丰盈，公众的茶叶消费需求与日俱增。“以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志”，有的人喝茶是为了满足养生需要、文化需要和精神诉求，也有人把茶当成一种社会交往工具。

美国作家福塞尔有本叫《格调：社会等级与生活品位》的畅销书，其中有一章节就叫“消费、休闲与摆设”，他说不同的消费行为，折射出不同的生活品位与社会等级。换言之，消费具有鲜明的符号属性，茶叶，同样是一种符号互动的工具，会被人用来制造阶层

边界与身份认同，用来赢得“脸面”。

当喝茶和一个人的“身价”产生关联，市场就会马上提供相应的商品来满足消费者多元化、差异化的消费诉求，这就导致了茶叶市场，总会出现看人卖茶，以旧当新、以次充好、香味可调、年份造假等消费陷阱。

人们按照茶叶品质和成本赋予其差异化的符号意义，稀缺的茶叶、考究的制作工艺、精美的包装，通过配套的文化营销，共同成就了一些茶类在茶叶产业中占据高位。

这种茶叶价格更贵，说到底也是市场在资源配置中起决定作用的体现。低端茶叶利润稀薄，高端茶叶利润空间广阔。外行不懂门道，往往会给内行留下了制造猫腻的机会。不少消费者并不懂茶，缺乏相关消费知识。他们朴素地认为，那种名气大、价格贵的茶叶，往往品质更高。一些商人利用消费者的“不懂行”，用云山雾罩、貌似有理的话把消费者侃晕，从而达到使人上当受骗目的。

货真价实、诚信经营本应是商人的本分，也是社会信用体系建设的重要内容。那些以假乱真、以次充好、投机取巧的茶叶商家们，理应得到规训与惩罚。