

过敏多发 “元凶”就在身边

2023年8月7日至13日是第八个“中国过敏防治周”，今年的主题是“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。权威专家表示，除了气候和环境因素以外，现代生活方式中的许多因素日益成为诱发过敏的“元凶”；增强对过敏性疾病的认识、主动规避过敏诱因，方能减少过敏性疾病发生。

多种过敏性疾病高发，低龄患者明显增多

“过敏性疾病已成为全球公共卫生问题。”中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍，近年来，全球过敏性疾病的发病率显著升高；我国气道过敏、皮肤过敏和食物过敏的患者都在迅速增多，部分地区花粉症的发病率已经超过20%。

尹佳说，低龄人群发病，尤其是低龄儿童食物过敏和特应性皮炎明显增多，这是我国过敏性疾病多发

的一个显著特点。

同时，从诱因来看，霉菌成为儿童过敏性哮喘的重要诱因，甚至超过了尘螨；花粉过敏在北方各个地区发病明显增加。从类别来看，食物过敏和严重过敏反应越发多见，多重过敏患者增多。

为何过敏的人越来越多？尹佳认为，饮食、空气污染、药物、化学消费品、生活方式、气候、生物多样性、城市化、

社会经济因素等外部环境因素，由代谢和炎症导致的身体内部化学环境因素等，最终引起过敏性疾病发生和增多。

气温升高、气候变暖、极端天气增加使花粉季延长，花粉产量增大，在空气中浓度升高；极端天气导致的洪涝使大面积居住区域被水浸泡，空气中霉菌含量增高……正是气候、环境和生活方式的改变，让更多过敏原人们“亲密接触”。

专家普遍认为，现代生活方式增加过敏原

北京协和医院变态反应科主任医师关凯曾遇到这样一名患者：她在洗发后，头面部经常出现过敏性皮疹，为此更换了二十余种品牌的洗发水，但症状依然反复出现。这名患者做了详细的过敏原检测，结果显示是普遍存在于洗发水里的一种防腐剂“甲基异噻唑啉酮”导致了她的过敏。

“人体的上皮屏障是机体防御外界过敏原的第一道防线，而新型化合

物加剧了上皮屏障的损伤。”关凯介绍，根据在国际上被广泛认可的“上皮屏障假说”，由工业化、城市化等导致的环境改变，使得皮肤上皮、呼吸道及消化道黏膜上皮屏障发生改变，导致菌群紊乱、微生物移位，激活局部免疫炎症，从而带来过敏及自身免疫性疾病。

频繁使用各种日常洗涤用品、果蔬餐具洗洁精，破坏了天然的皮肤屏障和消化道自然屏障，使各种皮

肤过敏和食物过敏出现；饲养宠物也有可能诱发过敏，甚至能诱发过敏性哮喘……专家普遍认为，包括使用食品添加剂、化妆品、洗涤用品等在内，远离自然的现代生活方式中，到处潜藏着致敏因素。“我们在门诊检测发现，几乎多一半的病人维生素D3水平低于20纳克/毫升，说明很多人缺少户外运动。”尹佳说，要阻断过敏性疾病高发进程，人们应当增加亲近大自然的活动。

调整生活方式，医患携手打赢过敏阻击战

过敏原虽然种类繁多，但仍可通过预防来有效规避。

关凯举例说，洗澡时不宜过分搓洗皮肤；使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后，应尽可能将其冲洗干净，必要时涂抹润肤霜；手洗衣物时可戴橡胶手套，减少接触洗涤剂；机洗衣物时，洗涤剂应适量；不要让皮肤破损处接触化妆品。

“低龄儿童是预防过敏的‘重点保护对象’。”关凯说，低龄儿童皮肤较成人更薄，一旦皮肤屏障出现异常，则更易出现湿疹等过敏问题，因此尤其要注意保护他们的皮肤，如

穿戴柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿专用护肤品等。

正确识别过敏现象，也是阻止过敏发生和发展的重要前提。

关凯介绍，日化品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏，表现为皮肤瘙痒、红斑、皮疹等。如果外用某种日用品、食用某种食物或药物后总是伴随相同症状反复出现，应怀疑可能为过敏反应。

专家表示，由于可能致敏的成分种类繁多，患者往往只能在发病后倒查原因、做过敏原检测，继而接受针对

性治疗，因此，减少过敏性疾病发生，既需要患者日常留心观察、学习过敏知识，也需要基层医生提升过敏性疾病的诊治水平。

针对我国变态反应专科医师数量相对不足、基层医疗机构防治力量薄弱的问题，日前，北京协和医学院培训中心联合中国医学科学院、北京协和医院变态反应科等共同发起成立北京协和过敏培训云学院，将通过人才教育培训、学科教学实践基地探索、数字医学教育等方式，帮助基层医疗卫生机构提升过敏性疾病诊疗水平。

新华社记者田晓航



7日，在湖南省衡阳市衡东县高湖镇新兴垅村，村民在荷田中采摘莲蓬。立秋至，各地农民抢抓农时，开展农事活动。新华社发

立秋也有 “早”“晚”之分？

新华社天津电 “云天收夏色，木叶动秋声。”北京时间8月8日2时23分将迎来二十四节气中的立秋。从此时节，阳气渐收，万物内敛，开始从繁茂成长趋向成熟结果。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，虽然这个节气名带“秋”字，但立秋只是天文学意义上的秋天来临，并非气象学上的入秋。气候上划分季节主要依据“候平均温度”的变化来定，即当地连续五天的平均温度在22摄氏度以下，才算进入气候意义上的秋季。立秋后，热气消散和气温降低都尚需时日，我国很多地方仍处在炎热的夏季之中，有民谚说“立秋反比大暑热，中午前后似烤火”。7月11日入伏后，已经忍受了一段时日“上蒸下煮”闷热天气的人们，无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此，我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

具体来说大致有两种不同分法：第一种分法，以农历七月为参照，如果立秋时还没有进入农历七月，那么就称为“早立秋”，反之，若立秋时已进入农历七月，就是“晚立秋”，如此，今年立秋对应的农历日期为六月二十二，属“早立秋”；第二种分法，以时间点来划分，0点至12点为“早立秋”，12点至24点为“晚立秋”，如此，今年立秋属“早立秋”。源于此，民间也产生了不少谚语、俗语，如“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢，晚立秋热不休”等。由国庆表示，这些民间俗语来自祖祖辈辈口耳相传，虽然有一定道理，却并没有严谨的科学依据，而影响气候的主要因素是太阳辐射、大气环流和人类活动等，因此，立秋是早是晚，和天气热不热之间没有明显对应关系。立秋无论早晚，炎热的气温已到尾声，时节向着“秋意渐起”行进。落叶知秋，岁月迎丰，秋季是收获的季节，也是让人产生无限憧憬的季节。让我们在“咬秋”“摸秋”“贴秋膘”等民俗民俗活动中一起迎接立秋的到来，齐声道一声“天凉好个秋”。周润健

更俗剧院

最新演出信息

张艺兴、金晨、咏梅、王传君主演《孤注一掷》
杰森·斯坦森、吴京主演《巨齿鲨2：深渊》
费翔、李雪健、黄渤主演《封神第一部：朝歌风云》
8月12日19:30——绍兴市越剧团越剧《孟丽君》
8月13日19:30——绍兴市越剧团越剧《梁山伯和祝英台》
8月27日19:30——大型舞剧《粉墨春秋》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线：85512832 服务监督：85528668

福彩直通车

南通福彩热线电话：85286795

南通彩民喜获“时来运转”头奖100万元

即开票“时来运转”于今年2月份带着美好的寓意“时来运转、福运满满”上市，它有两种玩法，获得了众多彩民朋友的青睐。

南通“00后”彩民李先生在南通市万达广场逛街时，看到一台福彩辅助销售设备，一下子就被屏幕上“时来运转”的票面吸引，一次性购买了4张“时来运转”刮刮乐。当时李先生刮完前面3张一无所获，感到有些心灰意冷，但就在刮最后一张时，玩法一的轮盘中刮出了两个一模一样的铃铛，下面印着的100000元赫然入目。他简直不敢相信自己的

眼睛，经反复对照中奖规则才认定自己的确是中了100万元大奖！

中奖后的李先生感到非常惊喜，第二天一大早就来到市福彩中心办理兑奖手续。兑奖时的他难掩内心喜悦，告诉工作人员：“我偶尔买刮刮乐，第一次看到有设备可以自助买彩票，就尝试了一下，没想到运气这么好。”他说：“自己一直想在南通市买一套属于自己的房子，可惜积攒还不够，这次中奖奖金帮了自己大忙，人生有了新希望！”

福彩双色球 2元可中1000万