



# 明天是第四个世界过敏性疾病日

## 夏季 易发过敏性疾病

### 室内比室外更容易藏匿各种过敏原

核  
心  
提  
示

明天是第四个世界过敏性疾病日,今年的主题是“认识过敏”。过敏与我们生活中的健康息息相关,但谈及过敏,正在河南协和医院参加耳鼻喉大会诊的北京协和医院张宝泉教授表示,多数人对于过敏的了解仍然很浅显,认为过敏只是人们对花粉、尘螨等致敏因素引起的身体不适。事实上,过敏性疾病(或称变态反应性疾病)已经成为一种全球范围的流行病。据世界变态反应组织对30个国家共12亿人进行流行病学调查,22%的人罹患过敏性疾病,过敏性疾病的发病率呈逐年上升趋势。

晚报记者 聂广利

—|父母必读|—

### 影响孩子成绩的“脾胃功能”

圣缘亚健康调理中心提醒家长:脾胃功能失衡,孩子会出现暴饮暴食、挑食厌食,最终导致营养失衡、微量元素缺乏,孩子会出现过胖或过瘦、多动、注意力不集中,智力发育迟缓、学习成绩上不去等现象;青少年的青春痘也是因脾虚胃滞形成,长期下去又直接影响孩子身高发育等!气血是人体生命活动的物质基础,脾胃为气血生化之源,强健脾胃功能才是身体健康的根本。

手机编辑短信“亚健康”发送至1066888114 免费电话咨询(每条收费0.1元,回复免费)或直接电话咨询:66223603

—|科普知识|—

儿童免疫功能较低,体温调节功能差,难以适应高温环境,同时因贪食、贪饮、贪凉或被蚊虫叮咬而易染上传染病,因此,郑州市儿童医院专家告诫家长——

### 夏季 小儿慎防这些病

**菌痢:**由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病,与不洁饮食有关。所以,预防菌痢要把好“病从口入”关。菌痢的主要临床表现为腹痛、腹泻及黏液脓血便。菌痢类型中最严重的是急性中毒性菌痢,多发生于2~7岁平素健康的儿童,常起病急骤,体温可达41~42摄氏度,烦躁、嗜睡等症状。

**乙脑:**多发生于10岁以下儿童。预防乙脑,除了10岁以下儿童在流行的前一个月按时接种乙脑疫苗外,灭蚊、防蚊是预防乙脑的根本性措施。另外,在7~9月份,如发现孩子有头痛、呕吐、烦躁不安、嗜睡、颈项强直、高热不退、昏迷、抽风等症状,千万不可大意,要及时送医院救治。

**伤寒:**由伤寒沙门氏菌引起的急性肠道传染病,病人和带菌者是主要传染源。儿童伤寒病人可占总病例数的35%~60%,但其临床表现不如成人典型。小儿伤寒多起病较急,持续发热,胃肠道症状明显,呕吐、腹泻多见。预防伤寒要养成不吃不洁食物,不喝生水等良好的个人卫生习惯。

**红眼病:**是我们日常的俗称,临床称之为急性卡他性结膜炎,多由细菌感染或病毒引起。主要通过接触传染。若分泌物多为眼屎可能是细菌感染,若分泌物为流泪,多为病毒感染。预防红眼病,要做到注意休息、勤洗手,不用手揉眼。少吃容易上火的食物。在流行期要少到人口密集的公共场所,如公共浴室、游乐场等。游泳前后滴一两滴抗菌、抗病毒类眼药水进行预防。

晚报记者 董亚飞 通讯员 刘妍

—|给您提醒|—

### 怎样凭视觉检验蜂蜜的质量

蜂蜜性味甘平,主要成分是葡萄糖、果糖、各种氨基酸矿物质、维生素、多种活性酶等。是天然食品及传统药品。现代中医认为,蜂蜜主要能防治:胃肠道疾病、神经系统疾病及感染性创伤等。

目前市场上蜂产品鱼目混杂,河南卓宇蜂业李晓鹏提醒大家:购买蜂蜜时应注意对其色泽、透明度、结晶、杂质以及发酵情况进行评判,如发酵蜂蜜,其表层产生大量气泡。另外,不同的蜂蜜颜色也不同,以颜色浅淡、色泽油亮、透明度好者为佳。纯正的蜂蜜味甜,有蜂蜜特有的香味且口感绵软细腻,喉感略带麻辣感,后味悠长,给人一种芳香甜润的感觉,或有极轻微的淡酸味。

杨须

### 有些人甚至连大米、芝麻都过敏

不但影响睡眠和注意力,还可引发其他疾病

张教授解释说,严格意义上来讲,过敏是人体对蛋白质的反应,在第一次接触某种物质的时候(被称为过敏原),人体的某种蛋白质就产生了相应地抗体,当人体再遇到这种物质的时候,就会相应地产生某种反应,诸如哮喘、鼻炎、过敏性湿疹、结膜炎、食物过敏、药物过敏和过敏性休克等,而螨虫、花粉、食物是最常见的过敏原,甚至连大米、芝麻都有人过敏。

过敏性疾病给患者的身心带去极大的困扰,不仅会直接影响患者的睡眠质量,导致患者白天难以集中注意力,记忆力和工作表现也会受到影响;更值得引起重视的是,过敏性疾

病还是哮喘等其他疾病的危险因素。

### 夏天是过敏多发时节

室内比室外更容易藏匿各种过敏原

很多过敏患者觉得过敏是由于户外的灰尘、花粉等因素造成的,以为只要待在室内,就可以避免户外的过敏原。其实不然,过敏患者的数量每年都在增加,其中室内过敏的发病日益变得普遍。有专家解释说,居家环境更容易藏匿各种过敏原,夏季更是一年中过敏的高发季节,由于室内环境闷热且潮湿,致使尘螨和霉菌等常见的过敏原大量繁殖,达到高峰。因此,室内的空气污染要比户外空气污染高出四五倍,这些污染物质中含有大量的室内过敏原,如宠物皮屑、尘螨、蟑螂、霉菌和烟雾等。

另外,在夏季当人们大汗淋漓地由室外进入装有空调的室内时,顿感凉快。但是,室内外温差过大,上呼吸道受到冷空气的突然袭击,使原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛,引起咳嗽、气喘。而且,空调房间的空气得不到彻底更新和流通,空调器内存积的病原微生物和灰尘,也可能诱发过敏。

### 保持清洁健康的生活习惯是关键

对于消除室内的过敏原要经常吸尘和通风

清除过敏原的主要方法是讲卫生。对于室内的过敏原要经常吸尘(包括屋尘和床尘),以消灭尘螨,经常通风,保持空气流通、干燥。为防止冷过敏,专家建议市民不要将室内的空调温度调得过低,室内外温差不要过大,对于冷饮也不要多吃。

打  
开  
心  
扉

# 当凤凰男遭遇孔雀女



日前,在各电视台热播的电视剧《新结婚时代》、《双面胶》等,吸引了大家的眼球,其原因是,这些剧中的人物似乎离我们很近,又似乎就是我们自己,想想剧情中的凤凰男、看看那些孔雀女,有你的影子吗?

**“凤凰男”:**出身卑微(农村为主,另有部分城市低收入阶层);亲属普遍学历较低;通过自身努力(主要是读大学)进入城市工作;收入水平尚可;价值观与伴侣有严重偏差。

和“凤凰男”相对应的是“城市女”或者“孔雀女”,说的是出身相对优越,成长过程中没有遭遇大风大浪的都市女孩。

而当这样两个有着不同生活轨迹的人相结合时,在许多事情的认知上都存在着较大差异,当冲突和不快发生时,许多潜在的隐患开始显露出冰山一角,并随着矛盾的升级而整个浮出水面。

上周五,记者就接触了这样一个家庭——

**出镜人物:章某男 32岁 媒体记者**

**丈夫台词:她不顾家,花钱大手大脚,没有尽到妻子的责任**

我家是农村的,在家排行老大,下面有弟弟和妹妹,虽然家里经济条件差但还是供我上了大学。毕业后,我留在城里并有了一份不错的工作。

3年前,经朋友介绍,我认识了小刘,她比我小4岁,在一家幼儿园工作,她的爸爸妈妈都是公务员,她还有个姐姐,全家都宠着她,从小娇生惯养,花钱大手大脚。但我还是被她的天真活泼所吸引,那一段时间我们的感情特别好,大概那就是爱情吧。所以,接触几个月的时间,我们就同居了,后来很快就结了婚。

可是,婚后一连串的问题就来了:先是东拼西借买了一套房,可装修时没钱了;接着我父亲病了,又花了不少钱……在这样的情况下,小刘根本不替我分忧,除了上班,就知道玩,还抱怨我太死板,太保守,没有情趣,把钱看得太重;而我抱怨她不顾家,既不做饭,也不做家务,花钱大手大脚,没有尽到妻子的责任,就这样我们的矛盾冲突不断。

**出镜人物:刘某女 28岁 幼教老师**

**妻子台词:他像一个工作狂,很少陪我去玩,把钱看得过于重**

结婚以后,我觉得我们俩在许多方面都不同。比如工作方面,他像一个工作狂,想让他陪我去玩,他也很少去。在经济方面,我认为挣了钱就花,可他不行,出去买个菜,还给人家讨价还价,经常说“一个钱儿也是钱儿”。另外,我不想要孩子。可他说他父母很希望我们生个孩子,我觉得他带给我很多压力……

### 心理咨询师的建议

郑州华夏心理咨询学校校长、国家二级心理咨询师黄建得说,其实,他们两人之间的问题就是夫妻双方的对等性比较高,契合性有问题。具体来说,双方在生理资源、心理资源和社会资源的匹配上对等性都比较高,在社会资源的两个方面丈夫大学毕业高于妻子的中专毕业,但妻子的家庭社会资源高于丈夫的家庭社会资源。双方年龄的差异不是影响婚姻的直接因素,而由于年龄与性格的成熟的关系,间接地对婚姻产生了作用。就心理资源方面,由于妻子性格的不太成熟而略低于比较成熟的丈夫。因此,对妻子的性格改变要求比对丈夫性格改变的要求更多一些。

在契合性方面,生理上的契合性没有问题,而心理上的和价值倾向上的契合性问题比较突出,由于双方出身不同,成长经历不同,所形成的价值倾向有不小的差异。具体表现在对待工作的态度上、对待金钱的态度上以及在为人处世上的差异。他们的婚姻向何处走,关键在于双方对自己价值倾向的调适上,一方面要求双方更多地理解和容纳对方的价值倾向,另一方面要求对自己的生活态度和生活习惯的非适应性方面进行反省和调适。

晚报记者 董亚飞

郑州华夏心理咨询职业培训学校

### 心理咨询师成长的摇篮 大众心理健康的港湾

郑州华夏心理咨询职业培训学校是从事专业心理咨询师培训、心理健康辅导的专业机构;是国家心理咨询师远程培训办公室、华夏心理教育中心联合授权的心理培训师培训“河南省行业支持中心”、“全国十佳分支机构”。

学校立足“诚信办学,品质第一”的办学理念,以“雄厚的师资力量、专业的咨询团队”为依托,打造中原心理咨询师职业培训第一品牌。学校连续四次创心理咨询师全国统考通过率第一,有3名学员获得全国理论第一的好成绩!在提升学员通过率的同时学校更加注重继续教育问题。2008年,学校独家引进北京华夏教育中心心理咨询师执业能力继续教育的全新精品课程,并逐步形成了认证培训——实务训练——各种疗法进阶——专项应用的梯升培训流程与远程培训,面授工作坊,专家督导,成长小组等多种培训形式相结合的继续教育模式,让学员实现从获得资格到专业人员的成长!

婚姻家庭、亲子关系是当前社会影响人们身心健康的突出问题。学校作为河南电视台都市频道《情感密码》特邀心理咨询支持单位,提供婚姻家庭和亲子教育的专业辅导。4月份央视《心理访谈》李子勋教授在我校讲授“家庭治疗技术”;7月份开始中国婚姻家庭国家级课题主持人王宇中教授,定期在我校解读婚姻家庭密码。王教授20多年坚持理论研究与实践相结合,通过数千例婚姻问题的咨询积累,形成了关于婚姻的两维度多层次匹配理论模式,既帮助白马王子找到白雪公主,又指导王子和公主享受幸福婚姻生活。

7月12日,王教授将在我校隆重开讲!关注心理健康,提升生活品质!郑州华夏心理学校专注您的成长!

联系电话:0371-65529888/565

Email:zhengzhouhuaxiax@163.com

学校地址:郑州市纬二路战友宾馆12楼1206室

QQ:510657823

网址:www.zzhxxx.com