



随着夏季室外活动越来越多,一些人发现自己的皮肤泛起了红疹子,呼吸变得急促,喷嚏连连不断……没错,你可能是花粉过敏了!本期《求证》我们邀请专家为大家详细解答。

# 花粉过敏怎么办

本报记者 张鹤

## 本期专家

**李加芳** 长春中医药大学附属医院皮肤科主管护师,科室带教组长,全国中医护理骨干,长春中医药大学外聘教师,吉林省健康管理学会中医皮肤科专委会委员。

## 花粉过敏的主要症状

**李加芳:**花粉过敏的症状多种多样,累及到不同器官表现亦不相同,主要包括鼻部症状:鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏;眼部症状:眼睛痒、红肿、流泪;呼吸道症状:咳嗽、喉咙痒、喘息、呼吸困难;皮肤症状:皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹等。

## 引起花粉过敏的原因

**李加芳:**近年来,花粉症患病率呈逐年攀升趋势,而引起花粉过敏的通常不是那些色彩鲜艳的花卉,如丁香花、桃花等观赏花,这些虫媒花粉体积相对较大且有一定黏性,不易于广泛传播。真正导致过敏的花粉,通常体积小、重量轻、干燥、容易被风吹散而广泛传播,比如春季最容易引起花粉过敏的多为种子树和杂草类植物的花粉,像杨树、柳树、豚草等。

## 什么是花粉过敏

**李加芳:**花粉过敏是由免疫系统对花粉等过敏原产生异常反应引起的,是一种常见的过敏性疾病,在春季多发,是指特异性个体被花粉致敏后而引起的一系列病理生理现象,近年来发病率逐渐上升,严重影响人类的健康。当空气中致敏花粉浓度增高时易感人群可能出现多种症状,如过敏性鼻炎、荨麻疹、结膜炎等。

## 过敏是因免疫功能异常所致

**李加芳:**免疫力是人体自我防御的功能,主要预防和杀灭病原微生物入侵,消除自身的疾病。

过敏不能简单地归结为免疫力强或免疫力弱的结果,而是机体的免疫平衡出现了问题。过敏是机体为了保护自己不受到一些物质,如花粉、尘螨、海鲜、药物等因素的影响而进行的一种过度反应,经气道主要引发哮喘和过敏性鼻炎,经胃肠主要引发食物或药物过敏,经皮肤主要引发过敏性皮炎。

过敏症状的发生是由环境因素和遗传因素相互作用的结果。当免疫系统平衡失调,防御识别能力下降,可能会把正常的营养物质判断为有害物质,例如大米、白面等物质,免疫系统认为是异物,而引发了过敏反应。

## 患者生活中的预防及护理措施

**李加芳:**首先要避免直接接触花粉原,减少户外时间是最有效的防护措施,尽量不在高发季节外出旅游或运动,如需外出我们可以选择清晨、傍晚或雨后,出门时需做好防护,戴好口罩、帽子、护目镜,穿长袖衣服,做好口鼻物理防护,回家后及时洗手、洗脸、换衣物,必要时用盐水冲洗鼻腔及眼结膜,减少花粉附着与吸入。保持室内清洁,定期打扫卫生,风大时关闭门窗,使用空气净化器减少室内花粉、柳絮的浓度,减少过敏原的滋生。

此外,对于有明确过敏史者,可在花粉期到来的前1-2周预防性使用抗组胺类药物。外出时随身携带脱敏药物,对于曾发作过哮喘的患者,应常备急救吸入药物,必要时到医院诊治。



对于特定过敏原患者,可以到医院采用脱敏治疗,即通过特异性免疫疗法进行治疗,其可根据不同人群、不同过敏原选择不同疗法,让患者以后接触过敏原时减少用药或不再发病。同时,我们可以寻求中医药治疗以扶正祛邪,改善过敏体质。平时生活中要注意保持良好的睡眠,规律的生活作息,多吃新鲜蔬菜水果,保持充足的维生素摄入,情志舒畅,放松心情,在一定程度上也能减轻花粉过敏的症状。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 春光里开启「科技梦」

李明姬 本报记者 李开宇

5月的吉林,春光明媚。走进延吉市朝阳川镇朝阳小学,宽敞明亮的科创教室里传来阵阵欢声笑语,来自延边大学师范学院“星梦机器人”创客教育讲师团成员宋祥正在为学生们授课。

这是一堂汽车转向模型结构搭建课,为了让学生们能有一个更直观的感受,宋祥引用生活中的汽车方向盘、自行车脚踏板以及水龙头的例子,让学生们领会“轮轴”的概念,加深对汽车转向原理知识的理解。生动的讲解让学生们豁然开朗,个个跃跃欲试,兴致勃勃地动手搭建起汽车转向模型结构,有的学生寻找部件,有的学生专注拼接,整个教室洋溢着和谐而愉悦的气氛。

宋祥是延边大学师范学院“星梦机器人”创客教育讲师团的成员之一。每周四下午,讲师团的老师们都会来到朝阳小学,带领学生们探索机器人编程的神奇世界。

四年级学生朴智成在生活中是一个爱动脑动手的孩子,机器人编程课是他最喜欢的一门课程。“机器人编程太有趣了,老师们讲得特别好,我一定好好学,说不定将来我可以设计出一个我心目中的机器人。”机器人编程课,不仅培养了孩子们的创新意识和动手能力,也为孩子们插上了科学梦想的翅膀。

当今的时代,人工智能已经越来越多地影响着人们的生活,对于教育来说,人工智能是把“金钥匙”,它不仅影响未来的教育,也影响教育的未来。

为了积极探索人工智能教育的新理念、新模式和新方案,在延边州教育局的大力支持下,延边州电教馆与延边大学师范学院联手推进人工智能进校园活动,开设人工智能相关课程,延吉市朝阳川镇朝阳小学和龙井市老头沟镇学校,就是其中的两所机器人课程推广学校。

龙井市老头沟镇学校位于龙井市老头沟镇内,是一所公办全日制九年一贯制乡镇小规模学校,对于与人工智能相关的机器人课程师生们虽然很陌生,但却充满了浓厚的兴趣。校长齐林君说:“作为一所乡镇学校,我们在资源配置上可能有所不足,但我们的学生同样充满着对新兴科技的渴望,这样的送教到校不仅让学校的课程建设上了新台阶,更为学生们提供了探索科学、实现科学梦想的机会。”

新鲜的课程体验让三年级的张沐朵直呼过瘾。“这个课程太棒了,我不仅学会了亲手搭建机器人,还能通过编程让它动起来,这样的事情以前只是想想,没想到现在真的可以实现了。”

自2019年成立以来,“星梦机器人”创客教育讲师团已经为延吉市近2000名中小学生送去了机器人项目体验课程,为学生们播撒下科学梦想的种子。“这不仅是产教融合的一次大胆尝试,也是科技教育普及化的一大步。我们的目标是将科创教育的种子播撒在乡镇学校的沃土中,同时通过这个平台为我们的讲师团队提供宝贵的实践机会,为他们未来的教育事业打下坚实的基础,这是一种双向奔赴,我们将不遗余力地提高讲师队伍的专业水平,为乡镇小学的孩子们创造一个丰富多彩的学习环境,让人工智能教育的春风吹进千家万户。”延边大学师范学院院长赵国宏说。

“从2019年至今,我们已经在延吉州十几所校园内进行了机器人课程的体验,受到师生们的广泛关注和好评。未来,我们希望能有更多的老师和学生走进‘科技课堂’,感受和体验科技的魅力,让科学教育开花结果。”延边州电教馆负责人说。

## 简讯

### “农工巧匠”评定工作启动

**本报讯**(记者徐慕琪)日前,我省启动新一轮“农工巧匠”评定工作,在全省农业生产一线发掘技术水平高、手工技艺精、经营能力强、管理理念新,有绝活、有本领、懂技术、会经营的“土专家、田秀才、乡创客、新农人”。

据悉,“农工巧匠”评定工作由省科协联合省农业农村厅、省总工会、团省委共同开展,旨在加快培育我省农村高素质人才,加大乡村本土人才培养,进一步激发乡村振兴的内生动力,带动乡村产业迸发新动能。

本次“农工巧匠”评定范围包括种植业、养殖业、手工业、农业工程、农业经营管理、服务业6个专业类别。获评人员将得到一系列政策支持,如:纳入相关部门的农村科技人才数据库,作为各种培养、扶持与服务对象;可优先参加相关部门的技术培训、讲座、观摩、交流活动,应邀参加有关学会、协会和研究会的学术活动等。

### 走进校园开展科普活动

**本报讯**(记者毕雪)近日,吉林大学第一医院烧伤与皮肤创面修复外科护理平台的志愿者们走进长春五十二中学赫行实验中学,开展以“青春不留痕 岁月无伤痕”为主题的护卫青少年健康志愿服务。同时,授课现场对千名学生进行了线上同步直播。

活动现场,护理志愿者们通过互动问答等多种形式,向学生们科普了吸入丁烷气体的危害和轻度烧伤的处理方法,以及青春期压力缓解的正确方法,希望通过正确的引导,增强学生自我保护意识。

本次活动,特别邀请了因吸入丁烷气体导致爆炸受伤的小患者们进行了公益分享,通过讲述自身的经历和心理状态,警示他人,学会鉴别正确与错误的行为,寻找正确的情绪抒发方式,如听音乐、运动等。



近日,辽源市西安区人民法院法官徐莹来到西安区实验小学,为学生们讲授了一堂生动有趣的法治课。她为大家带来了《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》的相关知识,全校1284名师生通过视频课堂一同听讲。

钟祥瑞 摄

## 玉竹瘦肉汤



**来源:**《中医食疗学》

**原料:**玉竹30g,猪瘦肉150g,食盐、味精各少许。

**制作方法:**

1. 先将玉竹洗净切片,用纱布包好。
2. 猪瘦肉洗净切块,放入锅内,加水适量煎煮,熟后去玉竹,加食盐与味精调味即成。

**功效:**养阴润肺止咳。

**适宜人群:**春夏交替,气温升高,空气干燥,有很多人因此有干咳的情况出现。这就是中医所说的肺阴亏虚证。本方适用于肺阴亏虚、肺络失润的燥咳,症见干咳,无痰或少痰,咽干口燥思饮,手足心热,大便干结,小便短赤,舌红苔少或干燥,脉细数等。

**方解:**本方所治之证为肺阴虚所致的肺阴亏虚证,治宜滋阴清热、润肺止咳。方中玉竹味甘,性平,入肺、胃经。有滋阴润肺,养胃生津的功效,可用于阴虚肺燥的咳嗽、劳嗽。

正如《广西中药志》中所说:“养阴清肺润燥。治阴虚,多汗,燥咳,肺痿。”猪瘦肉,味甘、咸,性平,入脾、胃、肾经,能补肾养血、滋阴润燥。二者合用,共奏养阴清肺、润燥止咳的功效。

**提示:**本期药膳由长春中医药大学附属第三临床医院总务科(营养科)提供,药膳功效解释权归其所有。该院总务科(营养科)副科长薛富铭提醒:服用药膳因人而异,请谨遵医嘱服用。

(本报记者 张添怡 整理)

## 舌尖上的本草

## 长春中医药大学学科建设取得新突破

**本报讯**(记者张鹤)据日前科睿唯安公布的ESI最新数据显示,长春中医药大学临床医学学科进入ESI全球前1%,这是继药理学与毒理学后又一个进入国际高水平行列的学科,标志着学校学科建设取得新的突破。截至目前,长春中医药大学ESI全球前1%学科增至2个。

基本科学指标数据库(简称ESI)是国际范围内衡量科学研究绩效、跟踪科学发展趋势的基本分析评价工具,也是全球公认的用以评价高校、学术机构、国家/地区国际学术水平及影响力的重要指标之一,涵盖22个学科领域,每两个月更新一次。一个学科是否进入ESI全球前1%,是衡量该学科是否进入世界一流的重要指标之一,也是衡量一所大学科研核心竞争力的重要标准之一。自2023年3

月长春中医药大学新晋ESI全球前1%后,排名指标稳步提升,目前学校全球排名刚进入ESI全球前1%时提升372位,药理学与毒理学学科提升250位,学科影响力进一步提升。

近两年,长春中医药大学始终坚持以学科建设为龙头,加强有组织的学科建设。强化顶层设计,制定学科发展三年规划;优化学科专业布局,加快构建优势特色突出的“中医药+”学科群;将学科建设与学位点建设相结合,注重学科梯队和青年学科骨干人才培养;注重目标考核,高标准打造中医高峰学科、中药高原学科,切实发挥一流学科的示范引领作用;加强绩效管理,每季度定期发布学科关键绩效指标动态监测报告,每年度发布学科发展水平数据报告。

## 奶豆添营养 少油更健康

2024年吉林省全民营养周主题宣传活动启动

**本报讯**(记者张添怡)5月12日,由省卫生健康委员会主办,省营养学会、吉林大学公共卫生学院、省疾病预防控制中心承办的2024年吉林省全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动正式启动。

记者注意到,在新版《中国居民膳食指南(2022)》中,特别提出“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”“少盐少油 控糖限酒”等核心信

息,并细化了特定人群膳食指导。围绕新版膳食指南,今年全民营养周和“5·20”中国学生营养日的主题为“奶豆添营养,少油更健康”,活动口号为“健康中国 营养先行”。集中宣传时间是5月12—18日。

居民在日常生活中具体如何做到减油、增豆、加奶呢?据介绍,奶及奶制品是钙的良好来源,建议每天摄入300—500ml液态

奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励大家多摄入,尤其是正处于生长发育关键期的儿童青少年,以及易患骨质疏松的老年人应每天足量摄入。

大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,有助于延缓老年人

肌肉衰减。建议成年人平均每天摄入15—25克大豆或相当量的大豆制品。一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于大豆腐约60克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

启动仪式后,全省各级卫生健康部门将与教育、科协等部门协作,鼓励和引导专业机构、行业协会等多方力量,发挥专家学者、营养师、疾控人员、医务人员等专业和行业队伍作用,结合自身工作实际,进行为期一周的主题宣传活动。同时将以此次活动为契机,继续深入推广中国居民膳食指南,关注儿童青少年、老年人、慢性病患者等重点人群的营养与健康,开展形式多样、内容丰富、参与性强的宣传活动,树立健康饮食新风尚,助力健康吉林建设。

## 白城师范学院举办了丁香文化节

**本报讯**(记者李开宇)日前,白城师范学院“育扎根情怀 立扎根之志”第二届丁香文化节在学校丁香剧院举行。

自2021年以来,学校以“扎根瀚海 奉献芬芳”的丁香精神为价值引领,以丁香为主要载体和主题元素,逐步形成了具有白师特色的校园文化体系,全面开启了校园文化建设新篇章。据悉,本届丁香文化节是以“育扎根情怀 立扎根之志”为主题,全方位、多角度展示白师丁香文化的独特魅力,彰显学校“扎根的教育”教育理念和“一勤二心三向四为”文化价值理念,全面提升学校人才培养质量。

文化节为期一个月,分为尚师篇、师能篇、师魂篇三个篇章,将开展教育教学、学术科研、学生管理、招生就业、文艺体育等系列活动,结合举办第十四届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛吉林省赛、2024年中国大学生物理学术竞赛(东北赛区)、大学生社区生活研讨会、“奋斗青春 建功吉林”主题高峰论坛、“非遗进校园”成果展演、“戏剧思政”展示、音乐思政课、优秀人物进校园等赛事、活动,多维度、广视角搭建文化交流的平台,思想碰撞的纽带、学术切磋的桥梁、学生竞技的舞台,推动各方共同探索以文化人、以育人新路径。