

# 海边游玩归来 7岁男童突发哮喘

## 医生提醒,春季是过敏性疾病高发季节,出游要做好防护措施

N海都记者  
胡婷婷

春季,正是出游踏青的好时光。清明假期,7岁男孩小石(化名)随父母到海边游玩,没想到晚上回家后便开始胸闷喘不上气,用药后才缓解。

上海儿童医学中心福建医院(福建省儿童医院)过敏免疫科副主任医师陈鲁闽提醒,春季是许多过敏原活跃的时候,花粉、尘螨、霉菌等过敏原都可能诱发孩子的过敏反应,出游要提前做好防护。

### 用完海边 突发胸闷喘不上气

据小石家长回忆,当日海边阳光很好,但风有点大,小石在沙滩奔跑玩耍后出现轻微咳嗽,因不严重家长没有重视。当晚回到家之后,小石突发胸闷、气喘,给小石用药后,有所缓解。

第二天一大早,家人带

小石找到陈鲁闽主任。就诊时陈鲁闽主任分析小石可能因接触不明过敏原导致哮喘急性发作。“孩子之前哮喘控制得很好,近一年都没发作过,没想到这次突然复发。”小石母亲懊悔道。

“海边大风可能会携带海洋生物降解物或盐雾等颗粒物,会直接刺激小石的气道黏膜;也有可能是孩子在海边沙滩玩耍的时候接触海洋生物的降解物,这类物质对于过敏体质的人群是潜在过敏原,这些可能是

小石哮喘发作的原因。”陈鲁闽主任指出,春季是哮喘复发的高危季节,除了过敏原浓度变化的因素外,气候变化频繁,极易导致呼吸道感染,这也是诱发哮喘的重要原因。此外,剧烈运动、精神因素,也会诱发哮喘。

### 春季是小儿哮喘的“高发期”

陈鲁闽主任介绍,哮喘是一种慢性疾病,临床中过敏性哮喘最为常见,占到儿童哮喘80%以上。

“最近门诊中接诊了好几个像小石这样的患儿,哮喘本来控制得不错了,因为一些原因导致急性发作。”陈鲁闽主任提醒,哮喘病患者或患儿家长,在旅游出行前需做好身体评估,在不放弃哮喘的规范化药物治疗的同时,尽量避免接触各类过敏原。确认有花粉、尘螨等过敏的患儿,可提前做好

防护。此外,对于曾经有过严重过敏反应的患儿,特别是对常见食物发生严重过敏反应的,外出旅游时,除了严格回避过敏食物外,家长可在医生的指导下带上肾上腺素笔,以备紧急使用。

另外,春季出游时佩戴口罩,勤洗手,如发现孩子皮肤出现皮疹或反复搓鼻子、揉眼睛应及时就医。春季是过敏性疾病高发季节,打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等类似感冒症状也有可能是过敏反应,也要及时就医,以免耽误治疗。

# 社交平台热炒“补钾减肥”真有用吗?

## 医生提醒,别被“脱水减重”忽悠了

N扬子晚报

近日,通过“补钾”来减重的方式悄然走红。在社交平台上搜索“补钾掉秤”相关关键词,“一天瘦两斤”“三倍掉秤”“越吃肚子越小”等醒目的字眼映入眼帘,不少网友分享自己通过多吃高钾的食物来减肥的方法、经验。这真的有用吗?

南京同仁医院营养科主任、副主任医师渠慎强表示,科学的减重不可依赖单一营养素,减肥的核心仍是热量消耗>摄入,高钾饮食需配合低脂、低糖、高蛋白的均衡饮食。

钾是人体细胞内的一种重要电解质,可以维持体内酸碱平衡及渗透压平衡。“钾能促进钠的排泄,而钠排泄时会带走身体的一

部分水分,如果感觉吃了高钾食物后体重减轻了,多半是身体的水分流失。”渠慎强解释说,从这个层面来讲,钾确实有着利尿、减少水肿现象的作用。此外,钾对肌肉功能也很重要,充足的钾可帮助维持肌肉量,有助于提高基础代谢率。

减重的目的在于减少蓄积在体内的过多脂肪,预防肥胖等相关疾病的发

生。在渠慎强看来,补钾并不能直接减肥,但纠正低钾、优化饮食结构却可以间接支持健康减重。“真正的减脂仍需依靠合理的饮食结构和适当的运动。在临床上,想要减重的患者,更建议多吃高膳食纤维食物,因为这类食物饱腹感强,低热量密度,还有益生元作用,维持肠道菌群的健康,帮助更高效的

脂肪代谢。”

渠慎强表示,钾作为身体所需的必要营养元素,过高、过低都会对身体造成危害,但通过食物摄入的钾含量对于一个原本就健康的人来说,并不会产生太大影响,反而是在大量出汗、排尿增加、呕吐腹泻等导致排钾过多,出现低钾血症时,需要注意及时补钾。“但这时最好不要自行盲目服用补充剂,

应该在医生的指导下根据身体状况合理补充。”

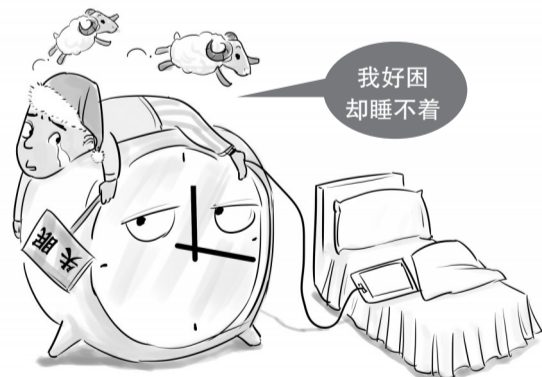
需要提醒的是,患有肾脏疾病的人群需要谨慎对待钾的摄入。肾脏是人体排泄钾的主要器官,肾功能减退会导致钾排泄不畅,体内钾元素堆积过多,会引发严重的并发症,这类人群需要在医生的指导下,严格控制饮食中的钾摄入量。

# 睡对时间才能“睡好觉”

## 《2025中国睡眠健康研究白皮书》发布,65%人群存在睡眠困扰;泉州中医院副院长科普“安眠经”

N海都记者 吴日锦 林良标

近日,中国睡眠研究会发布了《2025中国睡眠健康研究白皮书》。白皮书显示,参与睡眠监测、研究的志愿者中,65%的人群出现睡眠困扰。在日常生活中,究竟怎么做才能“睡好觉”呢?4月2日,海都记者邀请医学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮科普支招。



建隆/漫画

### 3个30分钟判断是否失眠

阮传亮说,日常生活中可以用3个30分钟判断是否有失眠症。一般情况下,入睡用时>30分钟,醒后再次入睡用时>30分钟,比平时醒来提前时间>30分钟,且这种情况1周超过3次就可能患有失眠症。

他同时强调,关于睡眠要注意四点:其一,不能把睡眠时间长短作为睡眠质量的判断标准。其二,睡眠是不能补回来的。其三,长时间午睡会影响晚上的睡

眠质量,导致夜间难以入睡和深度睡眠不足。其四,打呼噜不等于睡得好,可能是睡眠呼吸暂停。

阮传亮表示,生活中,睡眠、营养和锻炼是健康身体的三大要素,而睡眠尤为重要。睡眠障碍和认知损害、内分泌紊乱、心脑血管损伤、免疫力低下、新陈代谢抑制、抑郁焦虑等有密切关系。对身体伤害特别大的是熬夜,很多熬夜的人经常会有心脏突然咯噔一下

的感觉,这是心脏在抗议。因为熬夜令心脏负荷加重,造成血压波动大,容易导致心肌梗死、脑出血。

熬夜还会扰乱心神,令大脑处于混沌状态,此时人的注意力、记忆力、反应力都会大打折扣,而且特别容易焦虑、烦躁、走神。另外,老年失眠患者也常为脾肾亏虚证,证见睡眠质量差、健忘、心慌气短、头晕耳鸣、食欲不振、四肢冰凉、五更泻等。

阮传亮介绍,正常情况下睡眠时间要尽量保持在8小时左右,但比睡够8小时更重要的是睡对时间段、提高睡眠质量。中医认为,人体中十二条经脉对应着每日的十二个时辰,23点—1点胆经值班,1点—3点肝经值班,3点—5点肺经值班。所以保持在这些时间

### 睡好子午觉很关键

段有良好的睡眠尤为重要。

日常中,有些日夜颠倒的人,总想着在白天时,把熬夜的时间补回来,从中医角度看,这种认知是错误的,熬夜已经伤阴损阳,白天又是阳气生发时,人与天地相应,这时不起床,本该生发的阳气再一次被压制住了。

阮传亮说,睡好子午

觉很关键。子时(23点—1点)是阴阳交汇时,为“合阴”,此时阴气最重,阳气初生。午时(11点—13点),午时的阴阳交接为“合阳”,此时阳气最盛,小憩一会儿可以借天时养阳气,还能养心,如果前一天晚上熬夜了,那么第二天中午就是唯一的补救时间了。

### 改掉这些习惯很重要

对于如何保有质量地入睡,阮传亮建议,睡前2小时不进食,胃不和则卧不安,以免加重脾胃负担。睡前少思虑,放松大脑和身心,减少耗神。另外,睡前避免剧烈运动,以免大汗伤阴,太过兴奋影响睡眠。对于现代人来说,改掉睡前玩手机的习惯,一键关机,远离床头卧室至关重要。

阮传亮还为大家介绍了几款改善睡眠的中成药:

1. 朱砂安神丸,适用于心火亢盛证:证见心神烦乱、失眠多梦、心悸、舌尖红、小便黄等。
2. 归脾丸,适用于心脾两虚证:证见心悸失眠、头晕目眩、口唇面色淡白、苔白、食少便溏等。
3. 天王补心丸,适用

于心肾不交证:证见心悸失眠、虚烦神疲、头晕耳鸣、腰膝酸软、手足心热、舌红少苔等症。

4. 柏子养心丸,适用于气血亏虚证:证见精神恍惚、心悸易惊、多梦盗汗、健忘、乏力等。

5. 安神温胆丸,适用于心胆气虚证:证见胆怯易惊、怕黑、睡眠中易醒、善叹息、胸胁不适等。