

“大夫，每天早晨起来，我都得连着打十几个喷嚏，白天鼻子堵得透不过气，晚上躺下更是只能用嘴呼吸……这过敏季不是已经过了吗？”

初夏时节，过敏性鼻炎针灸治疗专病门诊的诊室里，不少患者向医生倾诉着自己的苦恼。芒种前后，气温攀升、降雨增多，天地之间湿热交蒸。对部分过敏性鼻炎人群而言，这个时节往往比春季花粉季更难熬——过敏症状迁延、反复发作、常规药物效果打折。本期，医生帮你找到过敏反复发作的“内鬼”！



花粉季已过 为啥鼻炎眼痒更凶了？

湿热+温差 芒种时节的“发病推手”

许多过敏性鼻炎患者以为，花粉季一过，鼻子就能消停。但芒种节气前后，恰恰是过敏性鼻炎的另一个高发窗口。

湿困脾胃，肺气不畅。中医认为，“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。芒种时节湿气重，最易困阻脾胃。脾运化失常，湿浊上泛于鼻，就会出现鼻塞、鼻涕黏腻、头重如裹。这类患者往往还伴有食欲下降、身体沉重、大便黏滞。

昼夜温差大，风邪易乘虚而入。初夏时分，白天炎热、早晚偏凉，许多小伙伴贪凉开窗睡觉或猛吹风扇。中医认为，腠理（皮肤毛孔）开泄时，风邪夹湿长驱直入，直犯鼻窍。这就是为什么许多患者感觉“夜里没盖好被子，第二天鼻炎就犯了”。

花粉≠唯一元凶。芒种前后，禾本科植物如狗尾草、芦苇等进入授粉高峰期，这些草粉致敏性不低、颗粒小、飘散远，肉眼看不见但极易被吸入。因此，不是只有春天才过敏，夏季草粉同样需要警惕。

通鼻为标 通经治本

针对过敏性鼻炎，针灸治疗最核心的外治手段是针灸通窍，通鼻为

标，通经治本。不直接对抗过敏原，而是恢复身体的调节能力。

临床常选迎香、印堂、上星、合谷、肺俞、脾俞等穴位。选用迎香与印堂直达病所，快速缓解鼻塞、喷嚏，兼以肺俞、脾俞等穴，从脏腑层面补肺健脾，切断“生痰之源”。治疗过程中，医生针刺手法轻柔、留针时间短，多数患者治疗当下就能感到鼻腔通畅。坚持按疗程调理，发作频率和严重程度都会明显下降。

眼鼻同调 内外同治

中药熏洗，应对眼痒难耐。芒种前后，不仅鼻子遭殃，眼睛也容易中招——红、痒、流泪、异物感。中药外用熏洗疗法专门应对季节性结膜炎。

处方由菊花、薄荷、桑叶、防风、蝉蜕等组成。煎成药液后，趁温热先熏眼周，待温度适宜再清洗眼表。熏洗外治法中，借熏蒸的药气和热力，疏通眼部经络，缓解痉挛和瘙痒；同时，熏蒸后剩余的药液用于洗眼，可冲洗附着在结膜上的致敏原，减轻局部炎症反应。整个过程温和，老人和儿童均可耐受。对于过敏性结膜炎的患者，该方可减轻眼痒，减少眼部分泌物。

眼鼻红肿瘙痒，可耳尖放血。针对眼鼻红肿瘙痒剧烈的患者，耳尖放血也是一种不错的备选疗法。中医认为风热、湿热蕴积上焦是

眼痒鼻肿的重要诱因，耳尖位置经络丰富，在此少量点刺放血，能够快速祛风散热、凉血止痒。一方面，可清解头面郁热，快速减轻眼结膜充血、鼻子酸胀发痒；另一方面，直接作用于上焦鼻眼病灶，缩短过敏不适时长。

该疗法操作快捷、创伤微小，医生会根据眼鼻症状轻重和你的耐受程度按需选用。

内服调理 加固“防护墙”

外治治标，内服固本。在芒种时节，尤其讲究健脾祛湿、益气固表。根据多年临床经验总结的过敏性鼻炎协定方，以党参、黄芪、防风益气固表，给身体加一道“风邪防护层”；添加细辛、苍耳子，芳香通窍，缓解鼻塞、流涕；炒白术、山药等健脾益气，为脾胃护航。中医讲“脾为肺之母”，脾健则肺充，养护好你的脾胃，湿浊自然难以滋生。

不过，需要强调的是，上述处方需严格辨证，同样表现为鼻炎，有人偏气虚，有人偏湿重，有人兼有内热，用方比例完全不同，切忌自行购药熬煮。

来源：人民网

“爸爸肚”不仅是体型问题，其反映的健康状况可能对子女产生长期影响。美国加州大学欧文分校研究团队最新发表的综述表明，父亲的健康状况不仅关系自身，还可能与下一代的肥胖风险和长期健康相关。研究指出，这种影响甚至可能在受孕前就已经开始。相关成果发表于最新一期《当代肥胖报告》杂志。

研究显示，肥胖风险具有40%至70%的遗传性，并可通过复杂的生物学和环境机制在代际之间传递。近年来的研究证据表明，肥胖不仅会降低精子质量，还可能改变精子的表观遗传标记。表观遗传标记是受生活方式和环境因素影响、调控基因表达的重要生物学信号，在胚胎早期发育过程中发挥关键作用。这些变化可能影响后代的食欲调节、新陈代谢，以及未来罹患慢性疾病的风险。不过，好消息是，这种影响并非不可逆转。通过改善饮食、增加运动或接受减重手术等干预措施，父亲的精子健康状况与肥胖相关的表观遗传特征都有望得到改善。

除生物学因素外，父亲还会通过家庭生活方式影响子女健康。研究发现，父亲的饮食习惯、身体活动水平，以及育儿方式，与儿童的饮食质量、运动习惯和肥胖风险密切相关。积极参与家庭膳食准备，与孩子共进餐，以及一起开展体育活动，均有助于促进儿童健康成长。

研究团队认为，当前肥胖防控策略对父亲群体关注不足。未来应在产前保健、心理健康服务和公共卫生项目中更多纳入父亲角色，并通过带薪育儿假、灵活工作制度等政策支持家庭健康。

来源：人民网

「爸爸肚」或增加孩子肥胖等健康风险

