

·故乡水韵·

## 东吴沟库冶闲情

绛县东吴村水库,是1968年兴建的,当时主要用于提水饮用和浇灌沟里部分农田。近二年,经过加工改造,侧重于观赏和垂钓。

东吴村水库,尽管不大,但被赋予天地间难得的气韵和灵性,所以才如此清雅而不媚俗,气壮而不恣肆。它就像一把奇妙的竖琴,在忽明忽暗的篝火中尽情地弹拨山水,弹拨世界,之后将其胸中的金戈铁马、迎生送死的情结,从飘逸的宽衣大袖间,十分潇洒而又悠扬适度地一挥而尽。在这里,岁月无痕,一

颖菩提种子落入红尘;在这里,风花雪月,是一种剪不断理还乱的沧海桑田。繁花似火,追忆是岸。库水会告诉你解放绛县城时伪顽县长陈子文被人民解放军的枪炮摧枯拉朽般赶进沟底、葬身淤泥的事儿。故事老了,风景依旧;风景老了,仍把人世间的沧桑述说。水库告诉人们,不是惟托于醉,方能远离世故。无论何时,只要走进这里,就因这景致,人也会变得特

美丽 尧王故里晋旧都  
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县



## 一可能是「心理过敏」惹得祸 一紧张就头痛听到噪音就抓狂

“心理过敏”是病吗?

过敏,对很多人来说并不陌生。打喷嚏、流眼泪、眼睛痒、皮肤起疹,这是常见的过敏反应。实际上,还有人会出现“心理过敏”。

我接诊过一名叫小玉(化名)的女大学生,她和父母的关系紧张,特别不愿意看到他们。每次放假回家,小玉身上就会莫名其妙地起皮疹,一片一片的红疙瘩,又痒又难治。一旦返回学校,皮疹很快就会自愈。在皮肤科医生的指导下,小玉来到精神科就诊。经过详细了解病史,我发现小玉幼年受过心理创伤,于是在寒假前为她做了几次心理治疗。之后女孩每次回家,皮疹再也没有出现,“心理过敏”宣告消失。

什么人容易“心理过敏”?

所谓“心理过敏”,其实是通俗说法,不是一个专业术语,其内容也有各种不同的解读。前面案例中提到的“心理过敏”,其实是一种心身疾病的表现,即在心理因素的诱发下,出现了身体症状。只不过因为疾病突然出现,又表现为类似皮肤过敏的症状,所以称为“心理过敏”。就像有的人一着急就会头痛或者胃痛一样,只是表现的部位有所不同而已。

生活中,“心理过敏”更为常见的另一说法是“神经过敏”,就是个人对一些微小的、不起眼的刺激,出现过度反应。比如,别人不经意的一句话,听者就会浮想联翩,甚至认为对方有意为难自己。

善于适应“心理过敏”

生活中,受“心理过敏”困扰更多的是高敏

感人群。他们对事物的感知更敏锐、更细致,对声音、气味的刺激尤其敏感,比如对噪音难以忍受,空气污染会令他们反胃。所以,遇到这些不良刺激,他们要么发牢骚,要么和别人发生冲突,还有的人不会自觉地思虑过度。

但是,高敏感有时也是一种很好的心理功能,甚至是天赋。对世界保持敏锐,就会捕捉更多的信息,洞悉细微之处,领略他人不能企及的风景。很多发明创造的灵感,最初就是源于一种对未知世界的敏感。高敏感人群通常也具有很好的共情能力,对他人的喜怒哀乐能够感同身受。看电影、电视剧,更容易被带入情节,深受感动。这样的人如果当心理医生、演员或作家,通常更容易成功。

学会让自己内心不受伤

那么,是否可以做到既保持敏感,又不让自己内心受伤呢?不妨尝试一下下面的方法。

首先,让理性保护心理敏感。实际上,敏感是一种天然的能力,不要着急去否定它,压制它,但也不能任由其牵引。在出现心理敏感的体验时,注意让理性来保护它。其次,对于一些原因明确而自己又敏感的场景,可以有意识地训练一下自己的钝感力。

最后,对于身体已经出现症状的“心理过敏”,则需要处理了,可请专业的心理工作者进行心理干预甚至药物治疗。如果一时找不到合适的治疗机会,可以试着远离刺激因素。职场人士定期休假,其实就是在降低对某一类刺激的敏感度,以避免职业倦怠。

当然,保持必要的敏感,是对自己的保护,可以让自己觉察危险或发现机会,在工作和生活中更好地趋利避害。但注意不要过于敏感又固执己见,那样就不是“心理过敏”了,而是性格偏执。如果是这种情况,就要看心理医生了。

科普之窗

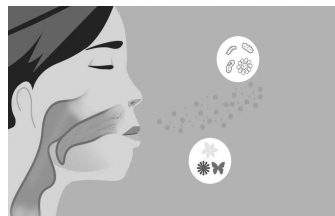
主办:绛县科学技术协会



## 为什么小时候不过敏 长大了反而过敏 过敏与年龄有关吗

说来奇怪,有人小时候不过敏,长大了反而过敏;也有人小时候过敏,长大之后症状反而越来越轻,甚至不再发作。年龄与过敏之间,似乎隐藏着某些不可告人的“秘密”。这到底是为什么呢?

过敏与年龄之间的“秘密”



首先,过敏性疾病的发病原因是复杂的。通常是受遗传和环境相互作用的结果。我们小时候和长大后,生活环境和机体的条件不同,过敏性疾病的症状有可能产生一定变化。

其次,过敏性疾病症状的出现依赖于过敏原的反复刺激与接触,如果有效地回避过敏原或减少过敏原的暴露可能使过敏症状减轻甚至消失。例如,对动物皮屑过敏的患者,在家中养猫或养狗一段时间后才出现过敏症状;小的时候不养宠物,自然会出现小时候对宠物不过敏、长大之后才出现对宠物过敏的情况。

再次,儿童免疫系统尚未完全发育成熟,且胃肠道屏障功能差。因此,随着年龄的增长,部分患儿的食物过敏症状可能出现改善甚至耐受。例如,超过50%对牛奶、鸡蛋过敏的患儿,可在5~10岁后产生自发耐受,并持续终生。但大多数食物不能自发耐受,像花生、坚果类食物患者自发耐受的几率就低。

综合来说,“小时候不过敏,长大了反而过敏”的患者,虽然携带过敏的易感基因(并非单基因而是多基因),但是幼时没有暴露于过敏原环境中或暴露时间不足以诱发免疫反应,因此没有发生过敏。然而,过敏的遗传因素(即易感基因)一直会伴随其长大,当他不断长期暴露于某种或某些过敏原的环境中时,其免疫系统对空气里的某些致敏,渐渐发展到过敏。

“小时候过敏,长大之后的症状反而越来越轻,甚至最后痊愈”的患者,往往是对少数几种食物过敏。这些引发过敏的食物一般是牛奶、鸡蛋等。牛奶、鸡蛋等大多数过敏原的过敏强度会随着年龄增长逐渐下降,超过2/3的患儿在12岁以后会耐受牛奶和鸡蛋。

另外,有些患者小时候对空气里的某些吸入性过敏原过敏,例如蒿属花粉。而患者长大后定居南方,当地环境中没有蒿属植物,空气中没有蒿花粉飘散,患者自然“痊愈”了。但一些吸入性过敏原如尘螨等,在全球各地均有分布,患者无处可躲,在哪里都会遇到尘螨,可能会出现终生过敏的现象。

过敏随年龄“进阶”

不同过敏性疾病高发的年龄段有所不同,同一患者在不同年龄阶段,也可能发生不同种类的过敏性疾病。

既往的研究表明,过敏性疾病的发生遵循一定的时间顺序,如在婴幼儿,婴儿湿疹、特应性皮炎和食物过敏的发病率较高,到儿童期可能逐渐发展为过敏性鼻炎和过敏性哮喘。这提示过敏性疾病会出现从皮肤到胃肠道再到呼吸道的演变,这种现象也被称为“过敏进程”(The Atopic March)。在这些过敏性疾病中,一些疾病会随着患者年龄的增长而逐渐消失,而另一些则持续多年。

婴儿湿疹、特应性皮炎是过敏进程中出现的第一种疾病。它是一种慢性复发性的皮

肤病,主要表现为皮肤慢性炎症、瘙痒和皮肤屏障受损。特应性皮炎多在生命早期出现。患有特应性皮炎的儿童有45%在出生6个月之内即患病,其患病率随着年龄的增长而增加。既往认为,超过50%的湿疹、特应性皮炎患儿在10岁以内就能痊愈。然而,目前的研究显示,特应性皮炎可分为婴幼儿、儿童、青少年/成人和老年型四种不同的类型,其中老年型即60岁以上发病的特应性皮炎患者瘙痒症状可能更为严重。有学者认为,衰老本身可能就是疾病发作或恶化的危险因素。这类患者也在逐渐受到更多重视。而婴幼儿湿疹、特应性皮炎一部分与过敏有关,大多数甚至是绝大多数成人特应性皮炎与过敏关系不大。

IgE介导的食物过敏通常在儿童早期与特应性皮炎共存,是过敏进程的最早表现之一。如前所述,部分食物过敏可能随着年龄增长逐渐好转,并产生耐受。



过敏进程最终进展的疾病为过敏性鼻炎或过敏性哮喘。研究显示,2岁以内患有特应性皮炎的婴幼儿,在6~7岁时过敏性鼻炎和哮喘的发病率也显著增加。其中,发病年龄早、反复迁延和某些食物特异性IgE阳性的患儿,后续出现其他过敏性疾病的风险更高。也因为“同一气道、同一疾病”,患有

过敏性鼻炎的患儿,哮喘的发病率也显著升高。如果这些患儿没有接受规范治疗,过敏性鼻炎和哮喘的症状可能随年龄增长迁延不愈,并逐年加重。研究显示,年龄增长也是哮喘治疗效果不佳的独立危险因素之一。

越早干预效果越好

少部分食物过敏随年龄增长可自发被机体耐受,表现为患者症状越来越轻,例如儿童期的牛奶和鸡蛋过敏,积极对症治疗和回避饮食,患者长大后会逐渐好转。而坚果类、海鲜类等呈长期持续的食物过敏反应,患者治疗主要以合理回避饮食为主,即便到了成年期也要警惕因误食引发过敏。如果患者曾因食用某种食物(如坚果)发生过过敏性休克,则要严格忌口(包括任何可能含坚果甚至是极微量坚果的食品),积极听取专科医生的建议。

患有过敏性鼻炎、过敏性哮喘和特应性皮炎的患者,如果能查明导致症状的致敏过敏原,则首先应以回避过敏原为主。如果患者无法避免接触过敏原、症状反复发作,应尽早开始过敏原特异性治疗,即脱敏治疗。脱敏治疗是针对部分I型过敏性疾病(特异性IgE介导)的唯一对因治疗方法,可诱导机体逐渐产生免疫耐受,从而减轻症状,减少对治疗药物的使用,尽早接受免疫治疗可延缓过敏进程,预防新增过敏的发生。特别是儿童,针对过敏原的免疫反应与成人存在一定差异,可塑性较强。对过敏性哮喘的儿童患者尽早实施脱敏治疗,更有可能阻断由过敏性鼻炎进展为哮喘,由单一致敏发展成多重致敏,从而改变哮喘的自然病程和长期转归。

·健康你我他·

绛县疾控中心宣