

陪宝贝一起 抗过敏

过敏儿 居家照护手册

你必须认清一项事实：

中小学生和婴儿每十个中就有三个是过敏儿！

预防各种过敏性疾病的入侵已经迫在眉睫，要怎样做，才能让自己的孩子尽量降低由过敏带来的种种烦恼与痛苦？本书将与你一起学习和了解孩子的过敏世界，并提供直接有效的应对方案。

李 谦 著

与你一起保护容易过敏的宝贝

- ✓ 营养师 推荐——
给过敏儿的健康食谱
- ✓ 中医师 推荐——
健康茶饮帮孩子打败过敏
- ✓ 芳疗师 推荐——
给孩子一个芳香宁静的健康生活
- ✓ 瑜伽师 推荐——
帮孩子增强免疫力的瑜伽运动



陪宝贝一起 抗过敏

过敏儿 居家照护手册

李 谦 著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪宝贝一起抗过敏/李谦著.—南昌:

江西科学技术出版社,2010.6

ISBN 978-7-5390-3831-5

I.①陪… II.①李… III.①小儿疾病:变态反应病-防治 IV.①R725.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 113719 号

版权合同登记号:14-2010-250

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理

经雅书堂文化事业有限公司授权出版

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2010131

图书代码:D10069-101

陪宝贝一起抗过敏

著 李谦

责任编辑/李露萍 程宁宁

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010年8月第1版

2010年8月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 12.75印张

字数/100千

书号/ISBN 978-7-5390-3831-5

定价/23.00元

赣版权登字-03-2010-142 版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言



帮宝贝打赢一场过敏战役

每个人都是从稚嫩的新生儿，走向幼年、童年及青少年，然后慢慢长大、成熟。在这个过程中，我们接受着生命无穷无尽的奇妙与馈赠，享受非常多的快乐，当然也会有很多的不如意。就身体健康层面来讲，各式各样的过敏症状正是这样一种让很多人感觉不舒服的“成长的烦恼”。

各种过敏症状在我们生活中其实很常见，如酒精过敏、花粉过敏、灰尘过敏、食物过敏，等等。一谈到这些过敏症状，不曾患过过敏疾病的人，可能会因为不知其中的苦楚而对此毫不在乎，但有过过敏经验的人，却很可能对过敏心生畏惧，避之唯恐不及。这是因为，过敏性疾病已经严重影响他

们的正常生活与健康成长,使人备受折磨。

据相关的调查显示,中小学生和婴幼儿是过敏症状的高发人群,发病率高达 30%。可以说,层出不穷的过敏性疾病,正困扰着世界各国的孩子与他们的家庭,并威胁着他们的健康成长与幸福生活!

过敏到底是怎样的一种疾病呢?它真的这么可怕吗?又该如何去减少过敏性疾病所带来的问题呢?

预防过敏性疾病的入侵已经迫在眉睫!要怎样做,才能让自己的孩子尽量减少由过敏带来的种种烦忧与痛苦,已经成了父母的一堂必修课!要如何规范自己的行为,才能确保不给孩子带来不良的影响?而在过敏儿童的成长过程中,又该如何对他们的生活进行有效的指引与保护?可以说,这是一场从妈妈怀孕时期就已经打响的盛大战役,并且是一场极需耐心与细心的持久战!

本书将与你一起学习和了解在孩子成长的不同阶段,可能发生的各种过敏现象,最重要的是,我们将一起分享针对不同过敏性疾病的最佳对策。相信阅读本书之后,你一定能漂亮地赢得这一场针对儿童过敏的健康保卫战!

目录 Content

Chapter 1 你知道什么是过敏吗?

过敏是怎样发生的? /2

过敏体质让人头疼不已 /6

纷繁多样的过敏原 /15



Chapter 2 认识常见的儿童过敏疾病

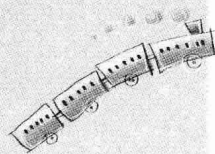
停不了的哮喘 /30

麻烦的过敏性鼻炎 /38

令人担心的食物过敏 /47

异位性皮炎是怎么回事? /59

你不能不注意的潜藏问题 /70



Chapter 3 孩子过敏了,该怎么办?

赶快寻找孩子过敏的原因 /84

阻挡过敏情况恶化的脚步 /95

认识过敏检测 /105

Chapter 4 以行动保护过敏的孩子

以预防为主的怀孕期 /120

非常关键的婴幼儿时期 /134

多多给孩子爱与关怀 /145

Chapter 5 过敏儿健康进行式

健康茶饮帮助孩子打败过敏

款冬桂花茶 /150

杏仁甘蔗汁 /152

麦门枸杞参须饮 /154

莲藕姜黄奶 /156

百合银耳汤(两天份) /158

桔梗洋参茶 160

给孩子一个芳香宁静的健康生活

异位性体质 /162

慢性鼻黏膜炎(过敏性鼻炎) /163

急性鼻黏膜炎 /165

鼻窦炎 /167

哮喘 /169

急性支气管炎(感冒时易咳嗽、咳痰) /171



慢性支气管(长期易咳嗽、咳痰) /173

帮孩子增强免疫力的瑜伽运动

小白鸽式 /175

半月式 /176

小狮王 /178

轮式 /180

骆驼式 /182

给过敏儿的健康食谱

洛神花茶 /184

蒸山药地瓜 /185

豆腐鲜菇汤 /186

菠萝酸奶 /187

酸奶鱼拉 /188

鲜柠木瓜汁 /189

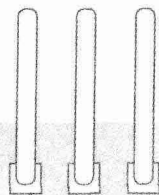
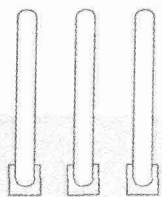
苦茶油面线 /190

海带芽生菜卷 /191

蜂蜜石榴汁 /192

养生小米粥 /193





Chapter 1

你知道什么是过敏吗？

不管是什么样的疾病，一旦发生在孩子身上，



我们必定都会有强烈的好奇心，想搞清楚它到底是一种什么样的疾病？又有怎样的病程发展？又为什么会发生在孩子的身上？ 它会给孩子的身体带来怎样的伤害？会影响孩子的一生吗？……关于过敏，想必很多人也会提出许许多多诸如此类的问题吧！

本章就先来好好认识一下到底什么是“过敏”。



只有真正对过敏有了全面且充分的认识，爸妈才能在孩子的身体出现各种过敏症状时，从容不迫地做出正确的判断与应对。

你知道什么是过敏吗？



你了解过敏吗？

尽管目前在全球有 20%~25% 的人患有不同程度的过敏性疾病，却很少有人会真正地去思考，过敏到底是怎样的一种疾病。

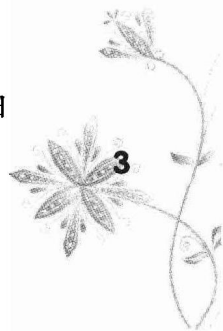
“过敏”(Allergy)这个词语最早起源于希腊语，意思是指那些“不正常的反应”。而在现代的医学中，从一个简单又专业的角度来解释，过敏就是人的身体对某种外界物质产生某些特别的、异常的反应。比如说，当你在脸颊涂一种高级的化妆品，当你吃下一盘味道鲜美的食物，或闻到一股特殊的香水味时，你并没有对这些本应该在感官上

带来享受的东西产生舒服或愉悦的感觉，反而是在心理和生理上都产生了一种不同程度的抵触反应，而这样的一种抵触反应又在身体上引起各类的问题，这就表示你可能对这种化妆品、食物或香水产生过敏反应了。

这种来自心理与生理的抵触反应，是由于过敏的人将本来正常的物质误解为有害物质，所以就在身体内部产生了错误的抗体。这种有别于正常人身体产生的抗体，就会引发一系列身体上的特别反应，因而导致过敏症状的产生。

而那些引起过敏反应的“东西”，通常就被称为“过敏原”，在医学上又被称为“致敏原”或“变应原”。过敏原是指某些能够引起人身体发生过敏反应的抗原（Anti-gen=Ag）。过敏原的一大特点就是：过敏人群在接触到过敏原达到一定的时间和程度后，即会导致机体致敏。我们熟悉的蛋白质就是过敏原的一种，它能与被称为免疫球蛋白 E（IgE）与免疫球蛋白 G（IgG）的抗体发生反应，从而导致过敏症状的产生。

过敏原非常多，而不同类别的过敏性疾病，也正是由



不同种类的过敏原所引起的。譬如，接触性过敏的过敏原大多都是小分子的化学物质，如甲醛。蛋白质虽然都带有碳氢侧链，但也存在着例外，如在某些情况下，仅仅是单纯的碳水化合物也可以成为一种过敏原，而类似于这样的化学物质就可以成为半抗原，并且被归类在 IgE 抗体的过敏原里。

只是，产生抗体和接触到过敏原还不足以满足过敏发生的所有条件。广泛存在的自由基，是引发过敏的根本所在，因为它在氧化后能损坏人体的免疫系统，从而使“过敏介质”（被认为对过敏的发生起着直接作用）有机可乘，导致过敏的发生。

至于过敏的变应性，我们可以将其理解为过敏的发病过程，而且是多种多样的。在医学上通常以罗马数字将其分为四大类型，即 I 型、II 型、III 型和 IV 型。其中又以 I 型和 IV 型最为常见。例如，对芒果有过敏反应的人，在第一次吃到致敏原——芒果时，几分钟内就会引发机体致敏，但不会很严重，而吃到第二个、第三个时，由于对过敏原反复的接触，使得过敏症状会明显地表现出来，半个

小时内，嘴唇周围就可能会出现一圈红肿的痘痘，然后病情逐渐加重。这种迅速发病的情况就属于 I 型，在医学上也被称做“异位性”或“速发型变应性”。而类似与家具接触而发生过敏的过敏类型，它的发病过程往往是较长的，过敏反应可能在一天或数天之后才会出现，这种缓慢发生过敏症状的情况就是 IV 型，也叫“迟发型变应性”。





过敏体质让人头疼不已

前面所提到的各种过敏反应，当然不是所有的人都会产生这样的抵触反应。

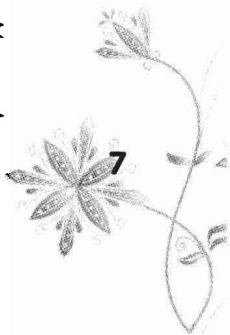
正如世界上不会存在两个完全相同的人，每个人的体质也是不相同的，体质在过敏症状的发生过程中有着重要的作用。同样面对明媚的夏日阳光，正常体质的人可以好好地享受一场舒服的日光浴，但对紫外线过敏的人，却只能躲在树荫下，甚至是钻进房屋里不敢出来，这是阳光里所含有的 UVA 和 UVB 所造成的结果，这两种具有穿透性的紫外线会直接射入人体的皮肤真皮层，让有过敏体质的人裸露在外的皮肤出现发红、发热、浮肿、疼痛等灼伤感。

所以，对自己的体质有充分而全面的认识，将非常有益于
预知过敏性疾病的发生。

那么，究竟什么样的体质才是“过敏体质”呢？

在医学上，一般认为那些极其容易罹患过敏性疾病和产生各种过敏反应，却又无论怎样都很难在他们的身上找到确切发病原因的人，就可以被称为“拥有过敏体质”的人了。拥有过敏体质的人，身体是非常奇特的，那些听起来复杂多样、类型各异的过敏性疾病及过敏反应，随时都有可能在他们身上发生。当他们走在路上，远远地看见前方有娇艳美丽的花朵时，便不能像正常体质的人那样，走上前去与灿烂的花儿们来一个亲密接触，更遗憾的是，他们还不得不低着头绕道而行；当他们看见桌上摆放的各种美味佳肴时，明明心里对那些食物充满了深深的渴望，却只能流着口水，默默地心里与它们说声再见；甚至是在工作的时候，偶尔经过办公室里摆放的复印机时，都有可能突然狂咳不止。

在面对某些特别平常、无法给人们身体带来任何伤害的东西时，正常体质的人并没什么感觉，但过敏体质的人



却非常有可能因此而引发过敏性疾病，如荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮肤炎、湿疹，或因为对某类药物特别敏感，而出现的药物性皮肤炎。

对于前面所提到的这一切，也许很多人都觉得不可思议，甚至很难相信。不幸的是，在我们的生活中确实存在着这样一群人，他们的身心承受着平常人难以想象的困扰与折磨，而这一切的烦恼，都是过敏所引起的，因为他们都是属于过敏体质的人，所以他们不得不更加小心翼翼地生活着。

也许你不禁想要问：世界上为什么会存在这样一群天生就是过敏体质的人？造成他们变成过敏体质的原因到底是什么呢？

其实，过敏体质的形成原因还真是复杂多样。



准妈妈的饮食

首先，准妈妈在怀孕时，一定要搞清楚什么东西可以吃，什么东西不能碰。比如，有过敏体质的准妈妈在怀孕

期间可能常常有机会吃到草莓、海鲜、菌类或那些含有很多酒精的食品。这些食物，就很可能是孩子将来成为过敏体质的导火线，因为这些食物是很容易引起准妈妈产生过敏反应的，并且很有可能对腹中的孩子产生极其不利的作用，甚至导致孩子一出生就是一个过敏儿童。

就算在孩子出生后，如果妈妈食用这些容易引起过敏的食物，孩子的身体也会受到很大的影响。总而言之，为了让自己的孩子避免受到过敏体质所带来的种种困扰，妈妈在怀孕期间及哺乳期间，应该特别注意饮食，谨慎选择自己该吃的食物，为孩子将来不成为过敏儿童打好最重要的基础。



光线的伤害

婴幼儿娇嫩柔滑的皮肤特别容易在烈日照射或大风的吹拂下受到损伤，因而产生过敏反应。这种损伤对皮肤的伤害是非常大的，孩子很有可能因此变成一个长期的皮肤过敏患者。因此，父母带孩子外出时，一定要帮宝贝做好

