



主编 刘佩文

# 常见 过敏性疾病



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书  
——科学指导饮食起居，预防保健

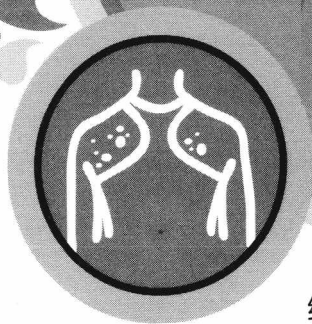
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100  
万册



主编 刘佩文

# 常见 过敏性疾病



编委 (按姓氏笔画排序)

刘佩文 陈 黎

徐 莎 潘武林

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

常见过敏性疾病 / 刘佩文主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-6893-0

I. 常… II. 刘… III. 变态反应病—防治 IV. R593.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141212 号

非常健康 6+1

## 常见过敏性疾病

---

主 编 刘佩文  
责任编辑 徐祝平  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

---

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32  
印 张 5.25  
字 数 130 000  
版 次 2011 年 1 月第 1 版  
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-6893-0  
定 价 15.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士  
国家最高科学技术奖获得者

# 朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

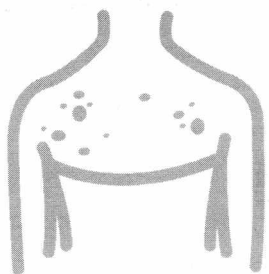
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱俊生

中华人民共和国卫生部原副部长  
中国农村卫生协会会长



## 引言

随着社会的发展、环境污染的加重、生活方式的改变及精神紧张度增加等因素等影响，过敏性疾病逐渐增多，给患者带来许多烦恼：如皮肤瘙痒、喘息、打喷嚏、流泪不止等现象，严重影响生活质量。世界卫生组织（WHO）把此类疾病列为“21世纪重点研究和预防的疾病”，从2005年起每年的7月8日被世界卫生组织（WHO）和世界变态反应组织（WAO）确定为“世界过敏日”（医学上称过敏为“变态反应”）。

由于导致过敏的物质多数是我们日常生活和工作环境中普遍存在的无害物质，如鲜花、牛奶、面包等，我们无法绝对回避。其引起的过敏性疾病往往“一触即发”，迁延不愈，令人十分苦恼。过敏性疾病一方面取决于患者的过敏体质，另一方面取决于环境因素。近年来，对过敏性疾病的发病机制、临床治疗及预防研究，都取得了很大的进展，提出了有效的三级预防措施。通过规范、合理的诊疗，大多数患者可以取得良好的治疗效果。

过敏是怎样发生的？得了过敏性疾病怎么办？这是患者十分困惑的问题。本书就将深入浅出地介绍过敏性疾病的“疾病治疗”“家庭护理”“日常起居”“饮食营养”“运动健康”“防止恶化”六方面，帮助患者了解和掌握过敏性疾病的相关知识，使患者对自己的病情有初步的认识，做到正确的治疗和预防，减少发病，减轻患者的痛苦和经济负担。

## 自 测 题

.....

对照下面这些症状，测一测自己是不是有亚健康，或是亚健康到了什么状态了？

1. 早上起床时，有持续的头发丝掉落。（5分）
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。（3分）
3. 昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。（10分）
4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。（5分）
5. 不想面对同事和上司，有自闭症式的渴望。（5分）
6. 工作效率下降，上司已表达了对你的不满。（5分）
7. 工作一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。（10分）
8. 工作情绪始终无法高涨。无名的火气很大，但又没精力发作。（5分）
9. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。（5分）
10. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。（5分）

- .....
11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水。(5分)
  12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。(2分)
  13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又总是做梦，睡眠质量很糟糕。(10分)
  14. 体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。(10分)
  15. 感觉免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。(5分)
  16. 性能力下降，昨天妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。(10分)

如果你的累积总分超过 30 分，就表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过 50 分，就需要坐下来好好反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过 80 分，赶紧去医院找医生，调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间吧！

# 目 录



## 一、过敏性疾病，种类繁多危害多 / 006

- (一) 过敏，可引起多种疾病 / 006
- (二) 过敏，严重影响生活质量 / 007
- (三) 过敏，严重时可危及生命 / 010

## 二、过敏性疾病是现代社会的“文明病” / 012

- (一) 患病率逐年上升 / 012
- (二) 与遗传因素有关系 / 014
- (三) 环境因素更重要 / 015

## 三、过敏性疾病是怎样发生的 / 019

- (一) 正确认识过敏反应 / 019
- (二) 积极寻找过敏原因 / 022

## 四、如何诊断过敏性疾病 / 024

- (一) 诊断“过敏”有程序 / 024
- (二) 诊断过敏，患者知情合作很重要 / 027

## 五、如何治疗过敏性疾病 / 030

- (一) 过敏性疾病的常规治疗 / 030
- (二) 过敏性疾病的脱敏治疗 / 032
- (三) 治疗过敏，要有的放矢 / 034
- (四) 过敏患者的治疗误区 / 036



## 一、远离过敏原，摆脱过敏烦恼 / 044

- (一) 远离花粉过敏 / 044
- (二) 远离尘螨过敏 / 046
- (三) 远离霉菌过敏 / 050
- (四) 远离食物过敏 / 054
- (五) 远离药物过敏 / 057
- (六) 远离昆虫过敏 / 062
- (七) 远离宠物过敏 / 064
- (八) 远离接触物过敏 / 065

## 二、过敏性疾病患者的心理调控 / 068

- (一) 过敏病人的不良心态 / 068
- (二) 放松心情，从容面对疾病 / 069

### 三、过敏性疾病患者的生活调控 / 070

(一) 生活起居有规律 / 070

(二) 适度从事运动 / 071

(三) 不宜吸烟、饮酒 / 071



## 第三部分 家人关爱不可少

P075

### 一、过敏患者，需要一个自己的空间 / 078

(一) 居室的一般要求 / 078

(二) 控制室内尘螨 / 079

### 二、过敏患者，日常护理很重要 / 082

(一) 帮助病人养成良好饮食习惯 / 082

(二) 帮助病人养成良好卫生习惯 / 084

(三) 帮助病人远离病毒感染 / 084

### 三、过敏患者，应积极就医 / 086

(一) 帮助病人正确认识过敏 / 086

(二) 动员病人积极去医院就医 / 086

### 四、过敏患者，需要家人理解和关爱 / 088

(一) 帮助病人调整心理 / 088

(二) 鼓励病人树立信心 / 089



## 第四部分 合理调节膳食

P091

- 一、过敏患者的饮食要求 / 096
  - (一) 过敏患者应避免的饮食 / 096
  - (二) 过敏患者的饮食误区 / 102
- 二、有益于过敏患者的食物 / 106
  - (一) 母乳喂养预防小儿过敏 / 106
  - (二) 有助于减轻过敏的合理膳食 / 107
  - (三) 进食蔬菜有讲究 / 109
- 三、过敏病人的饮食调理 / 111
  - (一) 注重平衡饮食、合理营养 / 111
  - (二) 中医饮食疗法 / 113



## 一、适度运动，帮助患者调节免疫力 / 119

（一）选择适合自己的运动 / 119

（二）掌握科学的运动量 / 121

（三）适合过敏患者的康复运动 / 123

（四）过敏患者运动健身的误区 / 128

## 二、支气管哮喘的运动疗法 / 132

## 三、过敏性鼻炎的运动疗法 / 134

## 四、耐寒锻炼的方法 / 136

## 第六部分

## 积极预防很重要

P139

## 一、防治过敏性疾病，找出原因促改善 / 141

(一) 避免过敏原最有效 / 141

(二) 日常生活要善于总结找原因 / 142

## 二、过敏性疾病，积极预防是关键 / 144

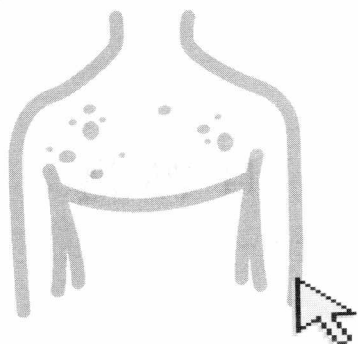
(一) 避、忌、替、移 / 144

(二) 三级预防 / 145

## 三、过敏性疾病，医患合作保健康 / 148

(一) 知己知彼，百战不殆 / 148

(二) 医患合作，健康科学 / 149



## 第一部分

认清过敏 战胜疾病

