

花粉过敏折腾人 提前应对有妙招

莺飞草长，万物复苏，又是一年春好时，人们纷纷出游踏青。但是对于过敏体质的人来说，这个季节漫长又痛苦，口罩也抵挡不了它带来的伤害。可别小瞧了花粉症，在特殊情况下，花粉症甚至可能危及生命。下面我们就和大家科普一下花粉症。

什么是花粉症？

花粉症又称枯草热，是一种过敏性疾病。主要由花粉引起的呼吸道变态反应病，在中国一般发病率为0.9%，流行区可高达4.9%。它是患者对植物花粉过敏所引起，主要累及眼及上呼吸道，该病绝大部分由风做传播媒体的花粉作为变应原。

致病因素有哪些？

在我国大部分地区，花粉症的发病每年都会出现两个高峰时段：4-6月份的春季高峰和8-9月份的秋季高峰。主要致病花粉有蒿属花粉、向日葵、大麻、梧桐、蓖麻、宽尾植物、胡蒎植物、杨树、榆树的花粉

爱国卫生月相关知识

什么是爱国卫生运动？

爱国卫生运动是指强化全民健康意识，养成文明卫生习惯，改善卫生条件，减少健康危害因素，提高公民健康水平的社会性、群众性卫生活动。

什么是爱国卫生月？

全国爱卫会第八次委员会扩大会议提出，从1989年起，在开展群众性爱国卫生活动的同时，要建立爱国卫生月制度，并将每年4月定为“全国爱国卫生月”。

今年是第几个爱国卫生月？主题是什么？

今年4月是第35个爱国卫生月，活动主题是“宜居观家园，健康新生活”。

大家应该怎么做？

倡导“每个人都是自己健康第一责任人”理念。广大市民都应该树立和践行对自己健康负责的健康管理理念，主动学习健康知识，提高健康素养，加强健康管理，形成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

人人动手，整洁环境

全民参与环境卫生大扫除，清理居室内外、房前屋后卫生死角，清除垃圾杂物，除尘防病。

全域覆盖，防治灭杀

全面清理鼠蟑蝇蚊孳生环境，填塞鼠洞、修补缝隙，重点做好农贸市场、宾馆、餐饮行业、交通枢纽站等公共场所消毒消杀工作，最大限度降低疾病传播风险。

移风易俗，健康生活

积极传播健康卫生意识，当好个人健康第一责任人，使用公筷公勺、采取分餐制，继续坚持常通风、勤洗手、少聚集、戴口罩等良好卫生习惯，摒弃不良生活方式，重视心理健康，做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、起居有常、动静结合、心态平和，筑牢“文明健康绿色环保”的生活方式理念，自觉养成健康生活方式。

低碳环保，绿色出行

将光盘行动、垃圾分类、文明祭扫等行为习惯融入到日常工作生活中，珍惜资源、节约能源，形成绿色环保生活新风尚。

(据全国爱卫办)

爱国卫生月

等。这些植物的花主要靠风力传播花粉，因而被称为“风媒花”。

4月中旬，北方一些地区常见的“柳絮过敏”其实也是由花粉引起的。柳絮是花粉的种子，而引起过敏的是看不见摸不着的花粉。亦有少数患者是由真菌、尘螨或其他具有明显季节性的吸入物或食物引起本病。

临床表现有哪些？

花粉过敏常见的症状包括鼻子难受、打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、流眼泪、眼肿等。有的人会有皮肤过敏、咳嗽，严重者还会出现过敏性哮喘，如胸闷、气短、呼吸困难等。还有一些患者因为冲服花粉制剂而导致腹泻。

预防与治疗的原则

世界卫生组织（WHO）提出了治疗变态反应疾病的“四位一体”的综合治疗原则，即患者教育、避免接触变应原、适当的对症治疗以及免疫治疗。

1.患者教育：向患者讲解过敏相关的重要知识，了解疾病的原因及防治方法。花粉季减少户外活动，不要到郊区植物茂密的地方或草原地区去游玩。出门应佩戴防护口罩和眼镜。在花粉期到来前数周可遵医嘱应用预防性药物。

2.避免接触变应原：变应原是导致过敏的根源，故发现、找到、去除它们是治疗过敏的关键。对无法去除则应尽可能远离变应原，如避免再次食入致敏食物、在花粉传播的季节做好呼吸道防护或远离相关地区、改善生活环境、调换生活及工作地点等。

3.对症治疗：根据患者的症状采取措施。

(1)鼻用糖皮质激素，可以有效地缓解鼻塞、流涕、喷嚏、鼻痒等症状，且局部、全身副作用少、轻微。

(2)口服或鼻用第2代或新型H1抗组胺药，可有效缓解轻度的鼻痒、喷嚏和流涕

等症状。如果症状比较严重，可与鼻用糖皮质激素联合应用。

(3)抗白三烯药对过敏性哮喘有效。

(4)色酮类药物对缓解鼻部症状有一定效果，滴眼液对缓解眼部症状有效。

(5)鼻内减充血剂对鼻充血引起的鼻塞症状有缓解作用，疗程应控制在≤7天。

(6)鼻内抗胆碱能药物可有效抑制流涕。

4.免疫治疗：变应原特异性免疫治疗常用皮下注射和舌下含服。疗程分为剂量累加阶段和剂量维持阶段。主要用于常规药物治疗无效的成人和儿童(>5岁)。

花粉症应与感冒、流感、新冠等病毒感染疾病尽早区分，精准治疗。(据人民网)



四种鞋最伤脚

鞋子没穿对不仅不舒服，还会引发一些脚部疾病。这四种鞋或会伤害脚踝健康，能不穿就不穿。

高跟鞋 高跟鞋伤脚，因为它的鞋跟太高了，导致人的脚总是踮着，整个脚的重心都在前足，后脚掌反常地用力很少，长时间处于这种状态，易导致前脚掌产生一些集中性的疼痛；如果再遇到穿的鞋子窄了，也容易导致继发性的拇外翻。

超厚坡跟鞋 高跟鞋是跟高前低，整个脚是倾斜的，而超厚坡跟鞋虽没有高跟鞋倾斜度大，但重心高。重心高就会致稳定性差，继而易致崴脚。而反复的崴脚对踝关节的伤害性很大。

超薄的平底鞋 超薄的平底鞋

《中华人民共和国中医药法》及释义

第十九条 医疗机构发布中医医疗广告，应当经所在地省、自治区、直辖市人民政府中医药主管部门审查批准；未经审查批准，不得发布。发布的中医医疗广告内容应当与经审查批准的内容相符合，并符合《中华人民共和国广告法》的有关规定。

【释义】本条是关于医疗机构发布中医医疗广告的规定。

第二十条 县级以上人民政府中医药主管部门应当加强对中医药服务的监督检查，并将下列事项作为监督检查的重点：

（一）中医医疗机构、中医医师是否超出规定的范围开展医疗活动；

（二）开展中医药服务是否符合国务院中医药主管部门制定的中医药服务基本要求；

（三）中医医疗广告发布行为是否符合本法的规定。

中医药主管部门依法开展监督检查，有关单位和个人应当予以配合，不得拒绝或者阻挠。

【释义】本条是关于中医药主管部门对中医药服务进行监督检查的规定。

第三章 中药保护与发展

第二十一条 国家制定中药材种植养殖、采集、贮存和初加工的技术规范、标准，加强对中药材生产流

通全过程的质量监督管理，保障中药材质量安全。

【释义】本条是关于中药材生产流通全过程监管总体要求的规定。

第二十二条 国家鼓励发展中药材规范化种植养殖，严格管理农药、肥料等农业投入品的使用，禁止在中药材种植过程中使用剧毒、高毒农药，支持中药材良种繁育，提高中药材质量。

【释义】本条是关于农业投入品使用管理的规定。

第二十三条 国家建立道地中药材评价体系，支持道地中药材品种选育，扶持道地中药材生产基地建设，加强道地中药材生产基地生态环境保护，鼓励采取地理标志产品保护等措施保护道地中药材。

前款所称道地中药材，是指经过中医临床长期应用优选出来的，产在特定地域，与其他地区所产同种中药材相比，品质和疗效更好，且质量稳定，具有较高知名度的中药材。

【释义】本条是关于保护道地中药材的规定。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

健康白城

荠菜来源于十字花科，在我国分布广泛，中国人吃荠菜的历史可谓久远，《诗经》有云：“谁为荼苦，其甘如荠”的诗句，可见古人很早就知道荠菜之鲜美，民间甚至有“吃了荠菜，百蔬不鲜”之说。荠菜营养价值高，还含有丰富的维生素、矿物质及蛋白质等成分。特别值得一提的是，荠菜是天然的补钙高手，它钙的含量接近同等重量牛奶的3倍，可以作为日常饮食中钙的良好来源，很适合有乳糖不耐受的人群来补钙食用。

荠菜还具有很高的药用价值，甚至有“三月三，荠菜当灵丹”的说法。荠菜入药首载于魏晋时期医家陶弘景所著的《名医别录》。中医认为荠菜味甘性平，具有清热止血、平肝明目、清热利尿的功效，临床可以治疗痢疾、水肿、尿路感染、目赤肿痛、麻疹及多种血热出血病症。现代研究证实，荠菜具有明确的止血、降压、利尿、退热等药理作用，是非常好的食疗佳品。

听到这，可能有人觉得荠菜美味又营养丰富，又补钙又利尿，很适合孕妇食用。其实不然，荠菜当中含有能刺激子宫，引起子宫收缩的成分，所以孕妇不宜多食荠菜，尤其是本身就有胎动异常、先兆流产的孕妇，最好要忌口。此外，荠菜宽肠通便，所以平时脾胃虚寒，易腹泻的人群也不宜多食。

在购买和烹饪荠菜过程中有几点建议：

1.荠菜叶子形态非常多样化，辨识有一定困难，所以最好不要野外自行采挖野生荠菜来食用，以免因辨识不清而误食有毒植物，建议在菜场购买荠菜。

2.要挑选比较鲜嫩的，没有主茎的荠菜。已经长出主茎、开花的荠菜比较老，口感会很差，更适合药用。

3.荠菜根部的药用价值最高，若食疗，不建议摘除。

4.荠菜不宜烹饪过久，否则会破坏荠菜的营养成分，而且烹饪时间过长，荠菜的颜色会变黄，口感也会变差，鲜美尽失。

5.凉拌食用时，建议用热水焯后再凉拌，既能去除影响钙质吸收的草酸，又不会破坏维生素等成分。

6.烹饪时最好不要加太多的调味料，以免破坏荠菜本身的清香味。

荠菜的食用方法也多种多样，可以凉拌、做汤、炒菜、包饺子、包馄饨等等，美味又百搭。这里给大家推荐两款简单的荠菜做法：

荠菜豆腐羹：豆腐切成小丁备用，然后将荠菜去杂质，洗净，切碎。炒锅上火，加油烧至七成热，加入豆腐丁、荠菜、精盐、生姜末，加入适量高汤或清水烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油即成。

荠菜炒鸡蛋：荠菜洗净剁碎，同鸡蛋1-2个加食用盐调匀，加入少量食用油炒熟即可。

在这个春天，大家快把由荠菜制作成的美味佳肴端上桌吧。

(据人民网)



钻戒品质有瑕疵，可“退一赔三”吗？

别为 VS。珠宝店向马某提供的质量保证单上备注，顾客选择国内证书，有可能出现成色降级别现象属于正常，顾客已默认。马某签字确认。

收到戒指后，马某发现钻石没有腰码，还有一个黑点，便要求珠宝店更换具有 GIA 国际证书的钻石。工作人员称钻戒 GIA 国际证书与国内证书不同，不同意更换。后马某将钻戒送至另一家同样具备 CMA 资质认证的国内检测机构进行鉴定，结果显示钻石净度级别为 SI，略低于 VS 级别。

马某认为，珠宝店未向其告知真实的钻石品质标准，构成欺诈。她将对方诉至法院，要求退还钻戒购货款3万元并支付三倍赔偿金9万元。江北新区法院经审理认为，现有证据不能证明珠宝店存在隐瞒钻石相关信息的主观故意，故不构成欺诈。

法院在判决书中表示，原、被告未出具证据证明对方鉴定结果的不合法性，两家检测机构出具的净度系相连接的级别，不排除钻石的净度界于两个级别中间时，可能出现净度鉴定级别不同的现象。

商家未充分告知，法院判决退还3万元货款

作出构成欺诈的同时，法官发现，马某与珠宝店工作人员讨论较多的是钻石 GIA 国际证书与国内证书的问题，未见珠宝店就国内证书之间出现钻石降级对马某作出明确说明。

珠宝店提供的证据不足以证明其在出售案涉钻戒时就国内证书之间可能出现降级的情况向马某充分告知且经同意接受。在珠宝店向马某提供的钻戒不符合双方约定品质时，马某请求解除合同并退货，符合法律规定。

“经营者未就相关信息尽到充分说明告知义务，致双方对定制商品品质理解不一致或品质约定不明时，应作出对经

营者不利的解释。”据此，江北新区法院一审判决珠宝店退还货款3万元，马某退还钻戒。

珠宝店不服提起上诉，并提出定制商品不可退货的上诉理由。对此，南京中院二审认为，消费者定制的商品，不适用7日内无理由退货。但是经营者提供的定制商品不符合质量要求的，符合法定解除合同条件的，消费者可以及时退货。最终，南京中院作出二审判决，驳回上诉，维持原判。

相关案例：品质相差较多，认定构成欺诈

马某购买钻戒上钻石的净度涉嫌存在瑕疵，法院最终认定商家不构成欺诈。但如果钻石品质与店方所称的差别较大，法院又会如何进行判决呢？

四川省德阳市一起案例显示，王先生为妻子钟女士定制了一枚19万元的钻戒，但拿到钻戒后发现光泽明显存在问题。后经鉴定显示，该钻戒钻石的颜色与商家出具的证书低了3个等级，净度则低了2个等级。钟女士将商家告上法庭，主张“退一赔三”。

德阳市中江县人民法院经审理认为，商家仅向钟女士提供了一份全英文证书，提供的资料不足以让消费者了解知晓产品的质量等基本情况。按照交易习惯，商家出具的发票载明了钻石的颜色、净度，足以让消费者认知其分级是按照我国的国家标准分级。而钻戒经过检验鉴定，与商家提供的产品质量不符，商家的销售行为属于欺诈行为。据此，法院判决商家退还钟女士购买的钻戒价款19万元，并赔偿原告三倍损失即57万元。

律师说法：民事上欺诈认定包含四个方面

记者注意到，在消费类纠纷中，商家的行为是否构成欺

诈成为很多案件审理中的争议焦点。那么，对于这一问题法院是依据什么作出认定呢？

江苏大名大律师事务所冯斐律师介绍，《消费者权益保护法》规定的“退一赔三”为惩罚性赔偿，具有补偿受害人遭受的损失、惩罚和遏制不法行为的多重功能。“退一赔三”能否成立，关键是经营者是否实施了欺诈行为。

冯斐介绍，民事上欺诈的认定，包含四个方面：欺诈方主观上具有欺诈的故意，即以使人发生错误认识为目的；欺诈方实施了欺诈的行为，告知虚假的事实或者隐瞒真实事实；受欺诈方因欺诈而陷入错误认识；受欺诈方基于错误认识而作出意思表示。在司法实践中，虽然主观方面很难认定，但是只要客观上经营者在提供商品或者服务中，采取虚假、隐瞒真实情况或者其他不正当手段欺骗、误导消费者，使消费者的合法权益受到损害的行为，一般即可推定经营者存在欺诈的故意，除非经营者举证证明不存在故意。

冯斐认为，南京的这起案件中，经营者举证了具有 CMA 资质的鉴定证书以及消费者的签字确认，销售时没有提供虚假的产品说明和资质证明，没有在钻石表面添加或遮盖掩饰瑕疵的行为，同时鉴定结论不能排除钻石的净度处在两个级别之间，因此，法院认可经营者不存在欺诈行为。

“本案的意义在于充分保障消费者的知情权”，承办法官表示，尤其是对于钻戒等具有特殊情感寄托、象征意义且价格不菲的定制商品，要求经营者对于品质标准等专业信息更加充分地履行说明义务，客观展示商品真实情况，否则应承担相应的法律责任。

(据《扬子晚报》)

