



赏花踏青正当春

试试这几招，预防过敏

烫、发红的情况。

4种常见疾病

过敏性鼻炎:该病以阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻痒、鼻塞等为主要表现,在春季多是散播在空气中的花粉刺激所致,当然也有其他的吸入过敏原,如尘螨、霉菌、动物皮屑等。

过敏性结膜炎:有过过敏性结膜炎的患者一到春天就会出现双眼奇痒,同时伴有结膜充血和轻度异物感症状,孩子多表现为揉眼睛、眨眼睛,其次是流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等。每年春季均会出现上述症状,且症状逐年加重。该病通常与过敏性鼻炎同时发生,在临床上又被称为过敏性鼻炎—结膜炎。该病主要是春季的花粉过敏导致的。

支气管哮喘:该病的诱因通常是在春季吸入过敏原花粉。患者主要表现为咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷和咳嗽。症状典型的患者有哮喘音。

过敏性皮炎:春季紫外线增强,皮肤对紫外线的敏感性增加,再加上花粉、尘螨等过敏原的影响,人体毛细血管扩张充血、皮肤出现炎症,导致皮肤红斑、丘疹、瘙痒等症状。

重视防治结合

目前,世界卫生组织建议,治疗过敏性疾病可采取“四位一体,防治结合”的方法。

第一,避免接触过敏原。这是预防过敏性疾病的有效方法。

第二,对症用药,缓解症状。比如,使用抗过敏药来缓解过敏症状。

第三,脱敏治疗。主要是将过敏原致敏蛋白配制

成不同浓度的脱敏制剂,经反复注射或通过其他给药途径与患者反复接触,逐渐增加脱敏制剂的剂量,从而提高患者对该过敏原的耐受性。当再次接触此类过敏原时,患者的症状就会减轻或者不再过敏。脱敏治疗是世界卫生组织推荐的唯一对因治疗方法。

第四,患者要接受健康教育,提高预防和治疗过敏性疾病的意识。

记住预防方法

减少外出,避免到花粉较多的地方。
勤洗、勤晒衣物,经常晾晒被褥,减少尘螨繁殖。
保持室内清洁。注意室内空气流通、干燥。
外出回家后,认真清洗手和脸,以去除身上可能携带的花粉,避免沾有花粉的手触碰身体各部位。
如果过敏严重,建议及时就医检测过敏原。必要时,可以接受脱敏治疗,预防过敏、减轻症状。

哪些患儿需要脱敏治疗

儿童过敏性疾病患者应该尽早进行脱敏治疗。脱敏治疗可以防止新的过敏原出现,有效避免过敏性鼻炎发展为过敏性鼻炎。

建议患儿在出现以下几种情况时,接受脱敏治疗。
1.由不可避免的吸入性过敏原(如花粉、尘螨)引起的过敏性疾病,比如过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎等。
2.使用对症治疗药物后,过敏症状没有得到缓解。
3.难以耐受对症治疗药物引起的副作用。
4.不希望长期或者持续使用对症治疗药物。

(据健康中国微信公众号)

当心“免费”的套路和陷阱

●双木

费理和免费贷款服务,请问:装修公司自己提供的监理能监理出对消费者不利的情况吗?而且根本不需要任何费用,所谓免费这不是张嘴说瞎话吗?而装修公司免费提供贷款服务只不过是互联网平台扮演了一个信息中介的角色,消费者把钱放在平台账户里,该平台将按照装修进度分批打钱给装修公司。作为消费者,他们面临最大的问题是,无法监控到资金的使用情况,风险完全不可控,虽然免费申请却暗藏各种陷阱。

既然免费是套路陷阱,消费者怎么还总被忽悠?一方面,由于家装涉及的方方面面众多,专业性又很强,大部分消费者对装修缺乏经验和知识,对家装的认知多是来自亲朋好友的经验诉说,或是网络上零碎的信息整理,虽然装修中某一处服务可能免费,但涉及的其他方面或环节的服务可能并不免费,完全免费

当然更是不可能,这种信息不对称的状态,造成消费者在家装过程中很难识别这些裹着“免费”外衣的套路陷阱;另一方面,相关行业标准与管理没能及时升级,准入门槛过低、标准不统一、监管“真空”等没法监管制约那些装修免费的美丽陷阱。

因此,消费者也应多掌握家装知识,在公司选择、合同订立等方面谨慎判断、慎重选择,学会运用法律手段防范和解决问题。当然,从根本上来说,家装市场亟待从制度设计层面予以规范,行业协会要制定并完善相应标准,逐步提高行业准入门槛,把品质不合格的产品和服务拒之门外;监管部门则要加强监管力度,加大违规惩处力度,改变目前市场上装修公司良莠不齐、鱼龙混杂的现象。只有监管部门、家装企业、行业协会形成合力,家装市场环境才会越来越好,消费者也才能更省心。

(据学习强国)

春暖花开正是运动的好时候,跑步真的伤膝盖吗?哪些动作比跑步还伤膝?哪些是膝盖发出的“求救信号”?如何是正确护膝?

跑步真的伤膝盖吗?跑步方法不当会伤膝盖

国际医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表研究,竞技跑步者膝关节病发生率为13.3%,久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,而健身跑步者膝关节病发生率仅为3.5%。

所以,我们所谓的“跑步伤膝”,这种情况是源于不正确的跑步姿势和跑步习惯,如:跑步前不做热身运动;跑步姿势不正确;运动持续时间过长,运动密度过大。

正确、科学、合理地跑步,不但不会给膝盖造成损伤,反而有利于膝关节健康。

正确跑步要点:慢跑前热身10分钟,纯跑步时长每天控制在30-60分钟,不用太在意距离;跑步时,身体稍稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地;跑步速度不宜过快,呼吸、心跳稍加快,但能正常交谈为宜;跑步场地应选择塑胶跑道、柏油路等,并且要穿合适的跑步鞋,不建议在水泥地上跑步。

这3种动作真的很伤膝

久坐不动 久坐时,膝关节长时间处于高压状态,会加速软骨磨损、大腿肌力量减弱。只有适当运动,才可以延长膝盖寿命。但前提是掌握科学的运动方法,以免出现运动损伤。

爬山、爬楼梯 上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损。所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。

不伤膝爬山、爬楼梯动作要点 上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖;膝盖有伤时,上楼时“好腿”先上,下楼时“坏腿”先下。

注意:肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山、爬楼梯。如果爬山、爬楼梯时感到膝盖不适,则不要坚持。

平时没有运动习惯,突然暴走

对于平时没有什么运动习惯,且每天久坐的人群来说,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间暴走,容易造成膝关节不稳定,出现膝盖损伤。

建议:健步走的时候,要以身体感到自然、舒适为主,步伐不要过大。

膝关节发出的“求救”信号

膝盖疼痛,膝盖疼痛的原因有很多,比较常见的原因有:膝关节老化、退变;膝关节损伤;如半月板损伤、肌腱损伤、韧带损伤等;各种关节炎:如骨关节炎、类风湿关节炎等。除此以外,膝关节感染、血管病变、肿瘤等也可能引起膝盖疼痛。膝关节有响声,生理性的清脆弹响,不伴有疼痛,可能是滑膜增生;膝关节发出“咯吱咯吱”的声音,也就是骨摩擦音,可能是退行性骨关节炎、关节炎。

护膝做好这5点

- 控制体重:**减轻体重能极大减少负重关节的负担,降低膝关节磨损。建议日常保持低油、低脂、低热量饮食,多吃蔬果,控制主食摄入量。
 - 均衡营养,注意钙剂摄入:**建议日常饮食均衡、营养。通常情况下,对于健康的成年人来说,从牛奶、绿叶菜、鱼类、豆制品等食物中可以获取足够的钙。**注意:**更年期女性、骨质疏松患者和吸收能力较差的老人,建议在医生指导下服用钙片。
 - 规范运动:**对于健康成年人来说,对关节比较好的运动方案是运动前热身10分钟,每天进行30分钟中等强度的体育锻炼,每周不少于5天。**建议:**锻炼方式可以采取骑车、游泳等,不同年龄段应匹配不同的运动强度,比如老年人可以适当减少运动强度,选择走路、太极拳等低强度运动,避免运动损伤。
 - 注意保暖:**热敷具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用,也可以缓解肌肉痉挛、松弛神经、改善筋腱柔软度。**注意:**热敷时温度切忌过热,患有急性炎症、血栓性静脉炎、外周血管疾病、局部皮肤外伤的人,不宜热敷。
 - 坐着抬腿就能护膝:**膝后面(腘窝)紧靠靠缘坐于凳上,双手放于体侧做支撑,呼气时一侧膝盖伸直,吸气时缓慢回到初始位置,每个动作维持5-10秒,每组做10个,左右膝盖各做2-5组。
- 这个动作可以帮助增强伸膝肌群(股四头肌等)力量及耐力,膝关节没有严重病变、疼痛的人都可以尝试。

这些动作比跑步更伤膝,还有人天天做

平时该如何爱护眼睛

●王思楠



健康白城

眼睛是人的重要器官,一旦有损伤将影响我们的学习、工作和生活,造成的损失是不可估量的,尤其失明是仅次于死亡和恶性肿瘤的最大恐惧。那么平时我们该如何爱护眼睛?

首先,要养成良好的用眼习惯。家长应引导孩子注意眼部卫生,不要用手去揉眼,严格管控电子产品使用时间,控制用眼时间和用眼距离。

其次,适当调整日常饮食。在孩子成长时期,家长应保证孩子的营养全面,做到均衡饮食,适当摄入维生素A,如鸡蛋、胡萝卜等,以及含有叶黄素的绿色蔬菜,也要适当摄入含有维生素C的食物,如猕猴桃、橙子等,上述食物均有助于保护孩子的视力健康。

最后,要注意周围环境的安全。幼年时期的孩子好奇心很强,会四处走动,家具尽量选择圆角,或者包上软垫子,尖锐物品和化学物品要小心放置,养宠物的家庭也要避免孩子被宠物抓伤眼睛。

同时,随着年龄的增长,老年人的眼睛也会出现一系列的老化问题,如眼皮松弛、肌肉无力、泪腺分泌减少、晶状体及玻璃体老化、眼睛视网膜老化等,这些因素均可影响视力,所以老年人也应重视眼睛

的保健。

另外,我们平时也需要避免过度用眼及强烈的光线,如避免长时间看电视、电脑、手机。多摄入富含胡萝卜素、维生素A、叶黄素的食物,少食高糖、高脂食物。中医中药药养,如决明子、菊花、枸杞、金银花等泡水饮用或熏蒸。

(作者系白城医学高等专科学校2023级眼视光技术专业学生)

纯净水、矿泉水和天然水如何选择

●王冰

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,越来越多的消费者习惯在日常生活中购买瓶装水或桶装水。矿泉水、天然水、蒸馏水……市场上的各类饮用水名目众多,让人挑花了眼,这些不同名称的水有什么区别呢?

市面上的瓶装水和桶装水都属于包装饮用水,目前常见的包装饮用水大体可以分为三类:纯净水、天然水或天然泉水以及矿泉水。

纯净水

饮用纯净水是符合生活饮用水卫生标准的水采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法或其他适当的水净化工艺加工制成的。市面上的蒸馏水也属于纯净水。

纯净水在处理过程中去除了水中的细菌、病毒、重金属元素和有机物等有害成分,硬度较低,口感较好,可以直接饮用,烧水时也不会形成水垢。但在处理过程中,也去除了钾、钙、锌等对人类有益的矿物质。

天然水/天然泉水

饮用天然水和饮用天然泉水都是以未经过公共供水系统的自然来源的水为水源制成的,不同之处在于天然水的水源可以来自水井、山泉、水库、湖泊或高山冰山等,而天然泉水只能来自地下泉水。

这两类水只需要最小限度的处理(如过滤、臭氧或者等同的处理),即去除了水中的

杂质和有害物质,又保留了水中原有的对人类有益的矿物质和微量元素。不同水源地的天然水/天然泉水其矿物质元素构成和比例不同,口感和水质也存在一定的差异。

矿泉水

我们日常所说的矿泉水,主要是指的是饮用天然矿泉水。饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经钻井采集的,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分,在一定区域未受污染并采取预防措施避免污染的水;在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态指标在天然周期波动范围内相对稳定。

矿泉水本质上属于天然水,但天然水不一定是矿泉水。矿泉水必须是深层地下水,其含有的矿物质或二氧化碳等成分必须达到国家标准中界限指标里的一项或一项以上。一般来说,矿泉水水质稳定、微生物含量很少,并且含有一定量的人体所需矿物质和微量元素,如锌、硒、锶等。

也就是说,辨别各种包装饮用水,关键看其水源和执行标准。

从水源来看,纯净水的水源来自公共供水或非公共供水,天然水、天然泉水和矿泉水的水源则来自非公共供水。

从标准来看,纯净水、天然水和天然泉水执行的是《食品安全国家标准 包装饮用水》(GB 19298-2014)标准,天然矿泉水执行的是《食品安全国家标准 饮用天然矿泉水》(GB 8537-2018)标准。

不同的包装饮用水因含有的成分不同,其水质、口感都有所不同。

那我们日常饮水,应该选择哪种水呢?

以健康的角度来说,水中天然的微量元素和矿物质是宝贵的营养和健康资源,因此水并非越“纯净”越好,应尽量保留对人体有益的天然元素,并去除有害成分。

科学研究显示,水中适量的钙、镁对于心血管健康具有保护作用。尽管水所提供的镁只占到人体需要量的2%-4%,但对于那些轻度缺镁的人,如因为高血压、心脏病等服用利尿药物而导致镁过度排泄的人来说,通过饮水来补充镁仍能起到重要的作用。

此外,与食物中的镁相比,水中溶解性离子状态的镁更易被人体吸收。世界卫生组织(WHO)指出,长期饮用不含矿物质的水可以直接或间接导致机体对有益矿物质的低吸收甚至零吸收。

因此纯净水不宜作为唯一的日常饮水长期饮用,可以偶尔喝或者和其他类型的饮用水交替饮用。

虽然纯净水不宜长期饮用,但在某些情况下,如泡茶时,其不含“杂质”的特征就具备了得天独厚的优势。常言道“水为茶之母”,好茶需要适宜的水冲泡才能相得益彰。科学研究表明,水中矿物质含量、pH、电导率等是影响茶品质的主要因素。较高的pH值会使茶水颜色变深;矿物质容易与茶叶中的某些滋味物质发生反应,从而影响茶的颜色和味道。纯净水的pH较低、矿物质含量最少,用来泡茶时汤色明亮、香味纯正,最能体现出各种茶的

本味。

那么矿物质含量越高,就对人体健康越有益吗?水中的微量元素和矿物质,可能对某些慢性疾病,如消化道疾病等有一定的改善效果。但矿物质含量过高的水并非人人皆宜,某些情况下“过犹不及”,一定要根据自身情况进行选择。

其实除了包装饮用水,普通人最健康经济的日常饮用水就是煮沸的自来水,也就是白开水。自来水是目前国内最普遍的饮用水,它取自地表或地下的天然水源,经过一系列处理工艺净化消毒后输送到千家万户。

我国对自来水水质有着严格的要求,符合《生活饮用水卫生标准》(GB 5749-2022)的自来水是安全可靠的。

经过处理后的自来水去除了部分对人体有害的部分,保留了对人体有益的矿物质。不过由于市政管线距离比较长,为了避免在运输过程中微生物的污染,建议大家烧开后饮用。

自来水经过煮沸,既可以杀灭其中的微生物,又能有效去除余氯、卤代甲烷等易挥发的物质。喝白开水是我们中国人世代流传的好习惯。白开水价格低廉、制取简单、方便快捷,是满足人体健康、最经济实用的首选饮用水。

除了喝对水,足量饮水也很重要,成年人每日饮水量建议在1500-1700毫升。喝水应遵循“少量多次”原则,不要等到口渴时才喝水。

(据新华网)