花粉过敏科学防护 减少“一把鼻涕一把泪”

春暖花开的季节,带来的不仅是怡人的春色,很多人还会经历“一把鼻涕一把泪”的困扰。什么是花粉过敏?如何科学预防和应对花粉过敏?

西安交通大学第二附属医院耳鼻咽喉头颈外科病院副主任医师祝康介绍,花粉过敏本质是机体免疫系统对花粉的异常应答反应。当风媒花粉,如柏树、杨树、桦树、松树等,通过呼吸道或黏膜进入人体后,过敏体质者的免疫系统会误判其为“入侵者”,释放组胺等炎性介质,产生一系列症状,如打喷嚏、流清涕、眼痒、皮肤瘙痒等,诱发变应性鼻炎、变应性结膜炎、变应性皮炎、哮喘等系列症状。“春天外出赏花的时候需警惕树木类风媒花粉。”祝康说,“而那些颜色鲜艳的樱花、桃花、梨花、杏花等多属于虫媒花,反而不易引起过敏。”

西安交通大学第二附属医院耳鼻咽喉头颈外科病院助理研究员陈敬国表示,花粉过敏的防控需要建立“四维防御体系”,涵盖物理隔离、预防干预、应急处理及系统治疗。第一维度是“躲”,即物理隔离。外出时佩戴N95口罩、护目镜和长袖防晒服,避免在花粉高峰期外出。居家时关闭门窗,使用高效微粒过滤(HEPA)滤芯的空气净化器,并在室内晾晒衣物。实时追踪所在地的每日花粉浓度播报数据,动态调整防护措施。第二维度是“防”,即提前主动防御。花粉季前2~4周可启动预防性用药,如鼻喷激素或抗组胺药。饮食上,增加维生素C和Omega-3脂肪酸的摄入,减少光敏性食物。第三维度是“护”,即应急处理。轻度症状可用生理盐水冲洗鼻腔、冷敷眼部缓解瘙痒,佩戴护目镜或口罩,症状较重时需遵医嘱使用对症药物。第四维度是“治”,即系统治疗。

祝康指出,常规药物对症治疗很重要,常用药物包括鼻用糖皮质激素、白三烯受体拮抗剂、抗组胺药等,新型的生物制剂则为中重度患者提供了新的治疗选择。过敏原特异性免疫治疗是长期有效的选择,疗程约3年,有效率约80%。此外,免疫调节也是重要的辅助手段,如保证优质睡眠、适度运动和减少压力。若出现喉咙发紧、呼吸困难、面部肿胀或意识模糊等严重过敏反应,需立即就诊。**(据新华社报道)**

饿肚子入睡和吃点夜宵哪个更健康?

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说,由于晚上仍在工作,睡前常常面临一个选择:是忍着饥饿入睡,还是吃点夜宵?这两种方式,究竟哪一种更健康?

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说,睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上,新陈代谢速度较慢,胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食,特别是摄入过多的热量,身体难以及时消耗这些能量,容易转化为脂肪储存,可能导致体重增加。此外,睡前进食还可能增加胃肠负担,甚至让大脑保持活跃,影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说,可以稍微推迟晚餐时间,延缓饥饿感的到来,保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿,甚至感到头昏脑胀,说明身体的能量已经不足。在这种情况下,如果不吃点夜宵,会影响入睡及第二天的工作和学习,但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候,长胖不仅是因为吃了夜宵,也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议,夜宵应在睡前1至2小时吃,比如说,计划24点睡觉,可在22点左右吃夜宵。夜宵尽量选择清淡、低热量、易消化的食物,食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高,同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如,一小碗无糖酸奶,一个煮鸡蛋,或是一片高纤维面包,一份100克左右的水果,都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定,而且较容易消化吸收,不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说,夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物,如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加,还可能扰乱睡眠,加重胃肠负担。

此外,刘忠也表示,除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外,保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足,影响瘦素的分泌和信号传导,以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说,应尽量确保每天7至8小时的睡眠,以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作,回到家已经很晚,此时不建议玩手机,还是要养成良好的习惯,尽快洗漱就寝。 **(据《人民日报》)**

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

呼伦贝尔市鄂伦春旗鑫顺发万头西门塔尔优质肉牛养殖基地建设项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1knbVUCxihCbmYLbGUZGHnw?pwd=1vsu,提取码:1vsu

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位:鄂伦春自治旗鑫顺发生物科技有限公司,联系人:宋金山,电话:13624701567

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

托克托县农牧局关于2024年度牛羊规模化出栏奖补项目验收结果的公示

根据《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于<支持设施农业、设施畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发〔2024〕4号)及自治区农牧厅、财政厅《关于促进设施畜牧业质效提升的实施细则(2024年版)》(内农牧畜发〔2024〕760号)文件要求,经企业申报,近日,县农牧局、财政局联合对申报企业进行实地审核查验,现将符合2024年度牛羊出栏规模化奖补条件的主体名单予以公示。

一、奖补对象及标准:1.补贴对象:实际年出栏育肥肉牛500头或肉羊3000只以上,且在自治区内屠宰并取得产地检疫证明的规模养殖场、合作社及养殖园区。2.补贴标准:育肥肉牛按300元/头、肉羊按60元/只给予奖励,资金专项用于基础设施建设、粪污处理及设备升级改造,一律按“先建后补”的方式拨付。

二、公示名单:

序号	主体名称	出栏数量(头/只)	补贴金额(万元)
1	内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	8950	53.7

三、公示时间:2025年3月25日至2025年4月1日(6个工作日)

四、监督举报电话:0471-8515567 托克托县农牧局

托克托县农牧局 2025年3月25日

声 明

借款人郭二平抵押人蒙军,在内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司云中支行(原呼和浩特金谷农村合作银行云中支行)于2014年12月11日到2015年12月10日,贷款金额叁拾万元整,该笔贷款已全部结清,结清后银行已出具注销证明1份,授权委托书1份,营业执照复印件1份,现以上资料均已丢失,特此声明

公 示

巴彦淖尔市鑫瑞矿业开发有限公司的刘跃奎股权40%中21%转让,转让为现金转让,拟受让人为境内自然人,如有异议自公示起三十日内给予书面答复,否则,视为同意本次股权转让,特此公示。

联系电话:13854963888

2025年03月25日

作 废 声 明

2017年7月25日,内蒙古嘉豪房地产开发有限责任公司与李世忠签订有二份《商品房买卖合同》【商品房预售编号分别为YS(2017)00029620、YS(2017)00029629】,约定李世忠购买位于嘉豪广场综合楼1层1016号、1017房屋,并办理网签备案手续。

经呼和浩特市玉泉区人民法院审理并作出(2023)内0104民初2663生效判决内容如下“一、确认原告内蒙古嘉豪房地产开发有限责任公司与被告李世忠签订的编号为YS(2017)00029620、YS(2017)00029629《商品房买卖合同》无效;二、被告李世忠于本判决生效后十日内协助原告内蒙古嘉豪房地产开发有限责任公司注销编号为YS(2017)00029620、YS(2017)00029629《商品房买卖合同》的网签备案。”鉴于以上原因,现内蒙古嘉豪房地产开发有限责任公司与李世忠签订的二份《商品房买卖合同》作废。特此声明

声明人:内蒙古嘉豪房地产开发有限责任公司

2025年3月25日

内蒙古华电乌力吉防沙治沙和风电光伏一体化工程一期40.5万千瓦风电项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》相关规定,现将内蒙古华电乌力吉防沙治沙和风电光伏一体化工程一期40.5万千瓦风电项目环境影响评价公众参与有关信息予以公开:**一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式:**(1)网络连接地址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=01db89a13c97dd7cc03ab98b41d2d1db (2)纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告。建设单位:内蒙古华电阿拉善绿色能源有限公司乌力吉风电分公司,联系人:张工,联系方式:18747850929,地址:内蒙古阿拉善盟阿拉善左旗阿拉善盟阿拉善盟巴彦浩特镇额鲁特西路005号。**二、征求意见的公众范围:**本项目风场范围内的居民以及周边可能受到影响的群众。**三、公众意见表的网络连接:**https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=01db89a13c97dd7cc03ab98b41d2d1db **四、公众提出意见的方式和途径:**自本公示之日起,10日内来函、来电、传真均可。

内蒙古华电阿拉善绿色能源有限公司乌力吉风电分公司

减资公告

根据股东会决议,内蒙古解忧百客商贸有限公司(统一社会信用代码91150103MA0Q1NGG1M)拟将注册资本从人民币80万元减少至3万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●内蒙古自治区农牧业质量安全与检测研究所(原内蒙古农业科学院测试研究中心)不慎将非税收入缴款票据遗失,票号9826858486,声明作废,上述票号票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责●本人贺彪,呼和浩特市清水河县韭菜庄乡双井子村委坡底桦树沟村村民,不慎将经营权代码1501242022100300103的农村土地承包经营权证丢失,现声明作废●王海红遗失蒙A86435(黄色)道路普通货物运输证,内蒙古交许可呼字150102002616号,声明作废●肖化富遗失内蒙古洪兴置业有限公司开具的1-3-030大自然床垫质量保证金收据,金额贰万元,编号8160427,声明作废●伟勒思遗失内蒙古建筑职业技术学院专科毕业证书,证号108711202306002043,声明作废●内蒙古浩鑫原制冷设备有限公司(统一社会信用代码91150602MADLRDU97R)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学欧阳柏琳(学号2022040060)张艾嘉(学号2022042264)王悦涵(学号2024040784)遗失学生证,声明作废●马玉磊遗失退伍军人优待证,工商银行卡号6214720XXXXXXXX9380,声明作废●内蒙古威塑体育健身有限公司(统一代码91150105MA0NRMBR6C)遗失财务章一枚,声明作废●内蒙古妙安堂医药有限公司(统一社会信用代码91150103MA0PQR7F2R)遗失营业执照正副本及公章(编号1501020024473)一枚,声明作废●杨蕾不慎将内蒙古新正房地产开发有限责任公司开发的上善雅筑D号楼二单元2001的商品房买卖合同及房款收据丢失,合同编号GF-2010-0171,收据编号0043767,金额417435元,特此声明●李志强(身份证号150102198810285616)遗失位于呼和浩特市天时祥和小区D5号楼2单元3楼中户购房合同,合同号TSR-01900157,声明作废●父:张耀忠;母:梁秀丽,孩子:张涛遗失出生医学证明,性别:男,2012年8月11日出生,出生证编号M150083042,声明作废●赛罕区尼尔森化妆品店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150105MA0NGNB59F,声明作废●武川县个体智贵平《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004965号,声明作废●多伦县艾贝城幼儿园遗失公章一枚,编号15253110002000,声明作废●新城区鑫魏佳粮油商行(统一社会信用代码92150102MA0QKAAE51)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古广播电视台记者赵秀芝遗失记者证,编号G32050066653526,声明作废●呼和浩特大师兄网球俱乐部遗失存款人查询密码纸,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特通道街支行,账号592070100100169181,核准号J1910027706401,声明作废●内蒙古新奥博建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150105MAC5E8EP5K)将法人章(富孟和)一枚遗失,声明作废●内蒙古澳兰律师事务所孟和敖其尔遗失专职律师执业证书,执业证号15101202010280696,声明作废●准格尔旗安达救援队(社会团体法人登记证书)正本遗失,社证字第370110号,统一社会信用代码51150622MJY09356X3,声明作废●扎兰屯市绿色产业发展中心的公章遗失,公章编号15078310001329,声明作废●内蒙古宏远建设监理有限责任公司工会委员会的公章(编号1501050018741)和财务专用章(编号1501050018742)遗失,声明作废●内蒙古宏远建设监理有限责任公司的公章(编号15010511676 3)和财务专用章(编号150105116764)遗失,声明作废●呼和浩特市赛罕区自由舰电竞俱乐部(统一社会信用代码91150105MAECW9TQX5)网络文化经营许可证正副本丢失,编号150105200161,声明作废●达拉特旗永星加油站(普通合火)遗失开户许可证,开户行:中国农业银行达拉特旗支行,账号05385101040013345,核准号J2052000728001,声明作废●内蒙古红才商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:0602117009100063668,基本存款账户编号:J1910032817301,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特明泽支行,声明作废●买受人任润成(身份证号150102196601050010),刘慧英(身份证号150103197204031562)遗失呼和浩特市城发陶地产开发有限公司(现变更为:呼和浩特市燃热房地产有限公司)签订的金桥开发区金城小区10号楼3单元1803室网签商品房买卖合同原件,合同编号:YS(2014)00003815;遗失购房发票2张,发票代码215001319012,发票号00147882,金额237266元;发票号00163222,金额220000元,特此声明遗失●鄂尔多斯市晟原医疗器械有限公司(统一社会信用代码91150602MACJGLJQ4E)遗失营业执照正副本及郑万军法人章一枚,编号15060210106548,声明作废