春季,如何预防和应对过敏?

春季花粉、柳絮、粉尘等过敏原增多,如何预防和应对过敏?首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师姜希表示,春季常见的过敏性疾病包括呼吸道过敏性疾病、皮肤过敏性疾病等,典型症状为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,以及眼睛痒、流泪和灼热感,还有部分患者合并支气管哮喘。

还有一类人群皮肤容易出现红斑、风团,俗称起了"风疙瘩"。姜希告诉记者,"风疙瘩"一般指荨麻疹,中医称其为瘾疹,临床表现主要为皮肤出现大小不等的红斑,往往瘙痒剧烈。这是由于春季过敏原增多,加上风沙、环境干燥等因素,一些人见风后,便容易出现季节性皮肤瘙痒。

无论是何种过敏,脱离过敏原是防控过敏性疾病的重要措施。首先要找到病因,建议患者做过敏原检查,筛查花粉、粉尘、螨虫、动物皮屑、霉菌等过敏原,寻找日常生活中可疑致敏因素。

其次,易过敏人群应尽量避开树木和草丛等过敏原较多的地方。外出做好个人防护,包括戴眼镜、口罩等。还可以适当涂抹温和的护肤品,保持皮肤湿润,改善皮肤干燥情况。

"若过敏反复发作、症状明显,建议及时到医院治疗。抗组胺药是常用的药物,中医则有中药、针灸、拔罐等特色疗法,冲洗鼻腔也可以减轻过敏反应。平时应加强锻炼,增强体质,提高机体的免疫力。"姜希说。 (据《人民日报》)

皮肤瘙痒"三分治七分养"

很多老人身上容易痒,尤其是在干燥的冬季,不仅白天要经常抓挠,晚上还容易痒得心烦意乱、睡不好觉,非常影响生活质量。

老年皮肤瘙痒症指的是患者年龄在60岁及以上,以瘙痒为唯一或主要表现,几乎每日发作,持续6周以上的病症,患者皮肤外观正常,或仅见抓痕、血痂等搔抓继发损害。该病主要与以下几点原因有关。

皮肤老化 这是老人皮肤瘙痒最常见的基础原因。老人的皮脂腺、汗腺萎缩,角质层的"砖墙结构"被破坏,导致皮肤干燥、屏障功能衰退。

共病增多 糖尿病、肾病、肝病等系统性疾病代谢产物可能会刺激神经,进而引发瘙痒。

多重用药 许多常用药,如阿片类、某些降压降脂药,可能诱发或加重瘙痒。

心理因素 焦虑、抑郁等不良情绪可能会通过"神经-免疫-皮肤轴"加重瘙痒,形成"痒-抓-焦虑"的恶性循环。

过度清洁 气候干燥、过度洗浴、使用碱性清洁品等,可能加剧老人皮肤干燥的程度,容易引发瘙痒。

由于老人皮肤表皮变薄、胶原流失,其皮肤脆性增加、修复能力下降,即使是轻微搔抓,也容易导致表皮剥脱、出血,容易继发感染。因此,皮肤痒看起来不是什么大病,但也需要引起重视。如果老人的瘙痒持续6周以上没有改善;剧烈瘙痒影响睡眠生活;皮肤出现皮疹、水疱、溃烂或感染迹象;伴有不明原因的全身症状;怀疑与药物相关,应及时前往医院就诊。

"三分治,七分养",老人日常做好皮肤护理也很重要。

温和清洁 老人洗澡时,水温最好控制在35℃~40℃,时间不要超过10分钟,频率不宜过高,建议隔日或隔两日洗一次。洗澡时,建议选中性/弱酸性、无皂基、无香精的沐浴露,且仅用于必要部位。洗完后轻拍擦干,勿用力搓擦。

足量保湿 浴后3~5分钟内,最好在全身涂抹足量保湿剂,优选含神经酰胺、胆固醇、尿素、甘油等成分的医学护肤品。在此基础上,老人可适当增加涂抹频率,干燥季节可每4~6小时抹一次,以锁住水分。

科学止痒 老人觉得身上瘙痒时,不要用力抓挠,建议用轻拍、冷敷(冷毛巾)替代;同时,最好保持指甲平整,以免在不经意间挠伤皮肤。

优化环境与习惯 建议使用加湿器,将室内湿度维持在50%~60%;日常宜穿宽松、柔软的纯棉衣物,避免羊毛、化纤衣物与皮肤直接接触;饮食均衡,避免辛辣、过甜的食物,充足饮水;保持心情愉悦,积极参与社交与合理运动,分散注意力,必要时寻求心理支持。

(据《生命时报》)

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

清水河县王桂窑乡高茂泉窑村阳石站建筑石料用灰岩矿项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,现对清水河县王桂窑乡高茂泉窑村阳石站建筑石料用灰岩矿项目进行环境影响评价征求意见稿公示,进一步征求公众意见。

1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿:(1)链接: https://pan.baidu.com/s/15q1ouevx5r6zYJFU-KRUmw?pwd=shgh 提取码:shgh;(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:为本项目建设可能受到影响的公众。

3、公众意见表:链接:https://pan.baidu.com/s/1axqgvbP4h29Q06T8iFTTEw?pwd=axx9,提取码:axx9

4、公众提出意见的方式和途径:公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。单位名称:清水河县阳石站石业有限责任公司;联系方式:刘舒婷15598054980;邮箱:1019122296@qq.com

5、公众提出意见的起止时间:2026年1月26日至2026年2月6日

清水河县阳石站石业有限责任公司

内蒙古自治区国家紧急医学救援基地建设项目社会稳定风险评估报纸公示

一、项目名称及工程概况:项目名称:内蒙古自治区国家紧急医学救援基地建设项目,项目概况:项目建设地点位于内蒙古自治区人民医院院区内门诊楼北侧。建设内容为应急综合楼及相应的室外配套设施,并进行医疗设备购置及信息化建设等,新建应急综合楼占地面积为2500㎡,规划床位400张,总建筑面积35000㎡,其中地上建筑面积为26450㎡;地下建筑面积为8550㎡。项目投资约为39600万元,资金来源为中央预算内投资及建设单位自。项目计划2026年5月实施。

二、社会稳定风险识别:根据项目的特性、建设征地区补偿特点、区域社会经济构成和总体发展水平等综合分析,社会稳定风险影响有可能发生的因素有土地房屋征收方案、技术和经济方案、项目建设管理、当地经济社会影响、生态环境环境影响、舆论导向问题、社会治安问题以及其他不可以预见问题等。

三、评估结果:针对社会风险影响因素的分析和后果预测,在采取相应措施后,社会风险发生的概率、影响范围、影响程度较小。同时,还应注意到社会稳定问题的发生和发展具有很大的不确定性,在项目实施过程中,如果有关措施落后于项目建设或没有要求实施,则发生社会不稳定可能性较大,反之会较低;另外,社会稳定问题的处理也是影响社会稳定数量和程度的因素之一,处理得当,可以有效避免再次发生和事态扩大。综合分析以上建设项目社会稳定风险可控,采取相应的措施将会进一步降低抑制潜在社会稳定风险。

四、公示方式:在《北方新报》进行报纸公示。公众可以通过信函、传真和电子邮件等方式在规定的时间内向评估单位提出查阅本项目的社会稳定评估报告简本的要求。

五、征求公众意见的联系方式:公众见本公告后,如有相关建议和意见可以通过以下联系方式,与有关方取得联系,感谢大家的参与和支持。建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古自治区人民医院,联系人:黄俊,联系电话:19975513633;评估单位名称及联系方式:评价机构:内蒙古林泽源工程管理有限公司,联系人:赵波,联系电话:17614833101,电子邮箱:200866577@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公示时间为2026年3月4日至2026年3月19日。

内蒙古林泽源工程管理有限公司 2026年3月4日

武川县高原特色农畜产品加工区国土空间总体规划修编(2024-2035)环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1SG3lwPmsc8epUTDdZoryJA?pwd=r753 提取码:r753;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或规划实施单位。

五、公众提出意见的起止时间:2026年3月2日~2026年3月13日,为期10个工作日。

六、联系方式:规划实施单位:武川县金三角产业发展服务中心,联系地址:武川县金三角园区金山一街武川县金三角产业发展服务中心,联系人:帅麒,电话:13734714333,电子邮箱:1563068990@qq.com;评价单位名称及联系方式:单位名称:中农康大生态环境科技有限公司,联系地址:北京市丰台区南三环西路91号院1号楼17层1单元2001-A170,联系人:梁工,电话:13644849050,电子邮箱:57464774@qq.com

呼和浩特和林格尔新区华电能源有限公司和林格尔30万千瓦工业园区绿色供电(风电部分)环境影响评价二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现将和林格尔30万千瓦工业园区绿色供电项目(风电项目)二次公示有关信息予以公告,内容如下:

一、项目概况:(1)建设单位:呼和浩特和林格尔新区华电能源有限公司,(2)建设内容:风电项目拟安装42台单机容量6250kW(6.25MW)风电机组,总装机容量260MW,通过同步建设的集电线路和110kV升压站,接入电网。

二、征求公众意见的主要事项:(1)征求公众意见内容:征求公众对项目的环境影响和环境保护措施有关建议;(2)公众调查主要方式:①对象为区域内受影响人群;②通过在网站和报纸进行公示,对采集的信息整理分析;③公众可通过:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html下载公众意见表;④报告书征求意见稿全文可通过链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Zh6XrI4Nj_VsmSDEQ6Vwng,提取码:6vj3下载,向环评单位索取纸质版报告查阅。(3)公众意见反馈形式:信息公示后,公众可发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。邮件发送至602525497@qq.com邮箱,信函寄送及面谈地址为呼和浩特和林格尔新区华电能源有限公司;

三、建设单位名称及联系方式:建设单位:呼和浩特和林格尔新区华电能源有限公司,联系人:刘语鹏,联系电话:18004861102

注销公告

呼和浩特市远方户外运动俱乐部,统一社会信用代码52150100MJ2239145U,编号:民07061,经本俱乐部理事会表决通过,决定终止并办理注销登记,请本俱乐部的债权人自公告发布之日起45日内向本俱乐部清算组申报债权及相关权益,逾期将视为自动放弃。清算组联系人:张建平,联系电话18947144360,联系地址:呼和浩特市新城区新华大街49号经贸海关大厦,特此公告。

呼和浩特市远方户外运动俱乐部

2026年3月3日

无拖欠农民工工资公示

中国建筑第六工程局有限公司11010023项目部郑重承诺:为严格遵守国家劳动保障法律法规,项目部已完成所有农民工工资支付工作,现予以公示接受监督。联系电话:总承包单位13941621280,刘经理;监督单位:15524436986,李助理。

内蒙古大中实业化工有限公司年产2000吨2-溴-5-氯三氟甲苯、1000吨啶氧菌酯新建项目征求意见稿公示

(一)建设项目名称及概要:1、项目名称:内蒙古大中实业化工有限公司年产2000吨2-溴-5-氟三氟甲苯、1000吨啶氧菌酯新建项目;项目概要:位于阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包工业园区,在现有6#车间新建年产2000吨2-溴-5-氟三氟甲苯、1000吨啶氧菌酯生产设施及配套工程,总投资3000万元。2、主要污染源及治理措施:(1)废气:经废气处理措施处理后达标排放。(2)废水:生产废水经厂区污水处理站处理后达标排放。(3)噪声:合理布置,基础减振,厂房隔声。(4)固废:各类固废分类收集、贮存及处置。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古大中实业化工有限公司,张总:15051085311

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山青环保科技有限公司,火工:15247141774

(四)环境影响报告书征求意见稿链接和公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1AncaDhFTKOps_IYhTqKdSw 提取码:eujm(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)提交公众意见表的方式和途径:1650609681@qq.com。

(七)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目环境影响评价无关的意见及诉求不属于项目环评公参内容。

退出股东公告

本人戴蕾,身份证号150104195******0542,依据《公司法》和《公司章程》相关规定,本人自愿退出内蒙古准格尔旗随元亨投资有限责任公司(统一社会信用代码:91150694MAOQYQED2W)股东身份,本人从未履行过该公司的任何职责,从未实际出资也并未取得任何收益,由该公司在存续经营期间产生的任何法律责任、经济纠纷,收益概与本人无关,特此公告。

公告

中铁十一局集团有限公司毛乌素沙地西部荒漠草原治理项目一期项目经理部公章编号42010610374500;中铁十一局集团城轨公司毛乌素沙地西部荒漠草原治理项目一期项目经理部公章编号42011910657059,以上两枚公章遗失,声明作废,自本声明发布之日起,任何单位或个人使用上述遗失印章所签署的一切文件、合同及从事的任何法律行为,均与本单位无任何法律关系,本单位不承担任何由此产生的责任,特此公告。

遗失声明

●内蒙古富蒙科技有限公司(统一社会信用代码91150102MADFQAWP17)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古医科大学王佳铭(学号2025040072)遗失学生证,声明作废●呼和浩特市新城区雅琴装饰材料经销部(统一信用代码92150102MA0NGKUX06)遗失公章.财务专用章及靳秀清法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市山谦商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13UX9D9C)不慎将原名称为:内蒙古模力美育文化传媒有限公司的印章销毁证明原件遗失,声明作废●李志华遗失残疾人证,证号:150102197302082535562,声明作废●清水河县圣康医药有限公司遗失食品经营许可证副本,编号:JY11501240000624,声明作废●昆都仑区洁浠亚绿色干洗连锁店(统一社会信用代码92150203MACMCHE779)的公章.财务专用章遗失,声明作废●内蒙古超蔻体育有限公司(统一信用代码91150103MAENGQPJ63)遗失公章.财务专用章及法邪巴拉法人章各一枚,声明作废●包头市仟佳喜商贸有限公司遗失财务章一枚,印章编号15020410012770,声明作废●昆都仑区果满佳食品经销黄河大街店《食品经营许可证》副本遗失,编号JY11502033049600,声明作废●呼和浩特市新城区物业企业管理协会遗失开户许可证及存款人查询密码,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特巨海城支行,账号:15050170662000000522,核准号:J1910021649901,声明作废●内蒙古大恒置业投资有限公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150100570618590 2,声明作废●内蒙古智远通信工程有限公司(统一社会信用代码91150928MA0PXTND18)遗失公章一枚,编号1509280000353,声明作废●不慎将包头市慷纳沃物流有限公司蒙B91623(证号:150203172850)营运证丢失,声明作废●清水河县鸿羽德化工有限责任公司(统一社会信用代码91150124756691446M)遗失张斌法人章一枚,声明作废●内蒙古云乾商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150624MA0PYEWJ2A)遗失公章.财务专用章及达邪巴拉法人章各一枚,声明作废●海勃湾区爸爸糖手工吐司店《食品经营许可证》副本遗失,编号JY21503022013960,声明作废