



排查过敏原 打好春季过敏阻击战

草长莺飞、万物复苏的春天来了，但对那些容易过敏的人来说，又到了一把鼻涕一把泪的苦日子了。虽然过敏人数在逐年增加，但生活中许多人不知道如何科学地应对过敏，从而导致不必要的痛苦。学会这些自救方法，让你逃出过敏的包围圈。

过敏让人头疼之处：一是过敏原（可大致理解为让人过敏的物质）复杂，甚至有些人对抗过敏药也会过敏；二是它症状伪装性强，常表现得像感冒、吃坏肚子，有人发生休克甚至生命受威胁时，都还没发现自己过敏了。如果你也常在春天感到不适，又找不到原因，不妨认识一下过敏的危害，一起排查身边的过敏原。

过敏会“潜伏”

过敏有时会“潜伏”，除了皮疹、打喷嚏等症状，一些易被忽视的表现也在提醒你：过敏来了。**鼻子、眼睛发痒** 如果鼻子经常痒痒难耐、流清鼻涕，有时连续打多个喷嚏，就要当心是过敏了。此症状常在进出空调房或早晚温差大时发生。**眼痒（有揉眼冲动）、充血、水肿或眼睑水肿、流泪、有水样分泌物等**，都是过敏性结膜炎的表现。其中眼痒为最主要症状，通常温度越高，眼睛越痒。

易疲劳，常犯困 白天老犯困，如果不是睡眠不足等导致的，就要警惕是不是过敏。如果办公区周围的环境比较封闭，空气流通差，尘螨、霉菌之类的过敏原很容易积存下

来。此外，粉尘、烟草、同事的香水等都会成为过敏原，可能让过敏者觉得越来越疲劳。

吃完果蔬嘴巴又麻又痒

吃果蔬过敏者，一般会出现嘴唇水肿、皮疹、脱皮、皮肤瘙痒、口舌麻木等症状，或者有眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕等类似鼻炎的表现。症状较轻者，一两个小时会消失。但有些人过敏情况会很严重，甚至有生命危险。

小孩胃口差

厌食、烦躁不安、身体疲乏、反复呕吐、长时间腹泻的孩子可能是食物过敏。他们吃了致敏食物后还会出现口周皮肤潮红、斑疹等症状。由于没有找出食物过敏的原因，家长往往会继续让孩子吃致敏食物，加重过敏反应，使厌食加重，建议尽快到

医院进行食物过敏原检测。

排查身边的过敏原

衣：羽绒、丝织品

过敏体质者可能因这两种材质的服装出现皮肤瘙痒、流涕、咳嗽等症状，有哮喘病史者可能引起症状反复或加重。建议这类人尽量选择棉质的衣服。

食：小麦、蔬果等

各种食物引起的过敏很常见，它除了可引起皮肤瘙痒，还可能导致呼吸困难、血压下降等严重后果，往往起病急，发展迅速，抢救不及时有生命危险。

研究发现，国内诱发过敏性休克（比较严重的过敏症状）原因中，食物诱因占77%，其中小麦（占37%）居然排在了水果/蔬菜（占20%）、豆类/花生（占7%）、坚果/种子（占5%）等的前面，是中国人严重过敏的元凶。

其中最常见致敏水果为桃子，最常见的坚果为腰果。从发病严重程度看，小麦诱发了57%的重度过敏反应，而水果蔬菜类倾向于轻中度。

如果一吃这些东西就浑身不舒服，千万要当心是过敏惹的祸。



丰台工商分局举办“掌上维权微行动”发布仪式

为进一步创新消费维权模式，推动消费维权关口前移，监督绿色通道企业落实5S标准，推进消费环节经营者首问、赔偿先付“两项维权制度”和消费争议快速和解机制建设，提升绿通品牌在消保维权体系中的服务效率，丰台工商分局以敢为人先的勇气，积极利用新技术先行先试，开发出了全市首个“消费争议微信和解平台”。

近日，丰台工商分局联合北京市消费者协会共同举办了“掌上维权微行动”——“消费争议微信和解平台”发布仪式。

活动中，丰台工商分局消保科负责人介绍了丰台区消费维权工作整体情况，12315中心负责人介绍了“消费争议微信和解平

台”开通的目的意义。与会领导为绿色通道成员单位代表颁发了企业专属环境二维码。随后，北京市消费者协会相关领导宣布“消费投诉绿色通道微信平台”正式开通，主持人引导参会人员一同扫描关注“放心消费在丰台”二维码。市工商局消保处相关领导就如何高效发挥“消费争议微信和解平台”作用，构建政府主导、多元参与、共同治理的消费者权益保护工作格局提出了具体要求。活动最后，分局12315中心对绿通微信平台的使用流程进行了详细的现场演示。

此次“消费争议微信和解平台”的启用，开启了零距离“掌上”便民维权新渠道。一方面它为消费者提供了一条相比常规投

诉渠道外，更加高效、便捷的互动平台。另一方面绿通企业处理消费者投诉的服务效率将得到大幅提升。企业通过严格落实经营者首问和消费纠纷快速解决机制，使消费纠纷在第一时间、第一地点得到解决，化解矛盾的同时带来了消费者良好的购物体验，这对于消费者和企业而言，将达到双赢的效果。工商部门将监督企业落实和解机制，并通过定期采集辖区消费纠纷自行和解的数据，应用数据挖掘和分析技术发现消费热点问题，精准、及时地向消费者推送消费提示及维权信息，加强政企数据信息沟通共享。

保护消费者权益、维护消费市场秩序是一项重要的民生工

住：尘螨、蟑螂等 尘螨常藏在于床、沙发、被褥等地方。为了不让尘螨引起过敏，建议大家定期清洗枕套、被子。

蟑螂、真菌也可能引起部分人过敏，保持室内环境整洁和良好的通风有助预防。如果对宠物的分泌物和排泄物等过敏，不建议在家养。

行：气候改变、花粉

温差较大、气候多变时，有些人也容易过敏，此时建议减少外出。对花粉等过敏者，建议避开植物较多的公园、绿化带，必要时戴口罩出行。

过敏季“自救”法

盐水洗鼻

这个方法适合过敏性鼻炎者，可有效减轻症状。具体做法是，清洗双手，将适量煮沸过的自来水、蒸馏水或无菌水加入洗鼻器，按比例加入盐；盖好瓶盖后，将瓶盖上的鼻塞器堵住一侧鼻孔，身体略向前倾；用嘴呼吸，挤压洗瓶即可。

清洗时注意以下几点：

清洗前先擤鼻涕，防止阻塞水流，水温要与体温相当，不要直接用自来水。冲洗鼻腔时，水不要从嘴里吐出来。

重回“粗放式”生活

在生活中不要太讲究装修装饰。家里的摆件越多、装饰越复杂，潜在的过敏原也越多。过敏体质的人不铺地毯，不摆各种毛绒玩具、书籍等容易沾灰的东西。每隔两周，应清洗床具。

别让运动成过敏“帮凶”

有些人虽然对食物过敏，但一般症状很轻，甚至没症状，一旦在运动后，可能发生过敏性休克。研究发现，39%的过敏性休克发生在运动过程中。建议有食物过敏者避开已知过敏原，一旦运动后感觉不适及时停止，必要时到医院就诊。

拒绝乱用药

含激素的眼药水（如妥布霉素地塞米松）、麻黄素喷鼻剂等或许能一时缓解过敏引起的不适，但反复用很可能引起青光眼、药物性鼻炎等，让病情变得更复杂。抗过敏药有时也可能引起过敏。建议过敏时到医院专科就诊，遵医嘱用药。

目前，针对过敏性疾病，医学上还缺乏非常有效的根治方法。建议明确过敏原的人，尽量避免接触相应物质，对花粉等过敏者减少外出次数，出门记得佩戴口罩。此外，应遵医嘱配合治疗，必要时采用脱敏疗法。（北梅）

【健康红绿灯】

绿灯

香椿吃前焯一下



香椿是春季时令蔬菜，健脾开胃，很多人爱吃。但要特别注意的是，香椿含硝酸盐和亚硝酸盐，含量远高于一般蔬菜，而其蛋白质含量也高于普通蔬菜，有生成致癌物亚硝胺的危险，因此吃香椿时应焯烫1分钟左右，吃早、吃鲜、吃嫩最安全。

爱长痘多吃3类食物



你还在为痘痘苦恼吗？饮食上不妨多吃3种能保护皮肤、有助抗炎的食物，助你“战痘”一臂之力。1.蛋黄、全脂奶等富含维生素A的食物；2.绿色蔬菜、奶类等富含维生素B₂的食物；3.豆类、香蕉等富含维生素B₆的食物。

红灯

每天喝白酒别过2两



研究表明，每天喝进去的酒精大于50克就会引起酒精性肝损害，这个量折合成50度的白酒是2两。专家认为，人的身体承受能力是有个体差异的，也就是说，对一个人“安全”的量，对另一个人就可能“不安全”。安全起见，还是尽量不喝或少喝酒。

姨妈来了少吃酸



想要舒舒服服度过生理期，忌口很重要。经期应少吃酸涩食物，如泡菜、石榴、杨梅、杨桃、樱桃、芒果、柠檬等。这类食物大多性寒，有固涩收敛作用，可以使血管收缩、血液滞，不利于经血的畅行和排出，容易引起痛经。

程，紧紧关系着全区百姓及企业发展的切身利益。未来，“消费争议微信和解平台”将成为彰显企业社会责任感的一面旗帜，将成为一块全新的消费维权阵地，共同构造维护消费者权益的大防线，为丰台区百姓的安居乐业贡献一份力量。

渠忠涛

