

提前用药防过敏 充足睡眠解秋乏

“多事之秋”谨防身体“秋后算账”

□本报记者 唐诗

随着一场秋雨的到来，京城的气温骤降。突然的天气变化容易导致人体免疫和抗病能力下降，稍一着凉，就容易患感冒。“秋季气候凉爽，但有些人却感觉难受，会不断地打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、流眼泪。如果出现这些症状不能着急按感冒治疗，因为这很有可能是过敏造成的。”北京世纪坛医院变态反应科医师石海云说。

秋季过敏 可提前用药预防

石海云医师介绍，很多人认为秋季出现过敏时忍忍就过去了，实在不行吃点药不用过于担心，这样的观念其实大错特错。过敏性疾病是有发展进程的，所以不能不管不顾。例如呼吸道过敏，过敏性鼻炎可能是初期的症状，如果我们不加以干预十年后大约会有四成的患者发展成为哮喘。前期过敏性鼻炎的患者进行脱敏治疗，能够很好控制病程发展，阻止哮喘出现。

脱敏治疗之后就能再也不过敏了吗？石海云医师介绍，现在国际上对于脱敏治疗的疗效一般认为是7至8年，之后需要进行巩固治疗。而且脱敏治疗一般最少需要两年的时间，并不是打一针或者吃一个药就能够完成的。同时需要提醒大家的是，脱敏治疗的成功率在80%左右，并不是所有人都能够有效。

只要有过敏的症状都可以进

行脱敏治疗吗？石海云医师表示，脱敏治疗建议年龄最好是5岁以上，65岁以下。对于患有高血压、糖尿病、免疫系统疾病、肿瘤、严重哮喘的患者不建议进行脱敏治疗。如果过敏患者是孕妇，一般不建议进行脱敏治疗，如果是在已经进行脱敏治疗疗程当中的可以继续。

过敏药物都是激素吗？石海云医师介绍，过敏药都是激素这个说法当然是错的。现在的抗过敏药物很多已经不含激素了，即便是外用的鼻喷剂也有很多是不含激素的。含有激素的药物中量也是比较小的，在医生指导下可以安全使用。提醒大家如果每年都是某个时间出现过敏，症状比较严重的话，可以提前3-7天进行用药预防。

撞上秋乏 手指梳头解压力

另一方面，进入秋季容易时常犯困、四肢乏力，任凭前夜睡饱8小时第二天醒来依旧觉得疲

乏无比，这可能是“秋乏”的表现。北京长庚医院中医科提示大家，“秋乏”实则是夏季耗欠下的一笔“身体债务”，是向机体发出周期性修整的信号，因此应给予重视。长期依靠咖啡、功能饮料等来提神并不利于健康，那么怎样才能通过健康饮食让你精神焕发呢？

多喝水喝茶。水乃生命之源，饮用充足的水分不仅能消去秋天干燥环境带来的烦躁，还能够促进新陈代谢，令人体充满活力。喝茶有清油解腻，提神醒脑的作用，建议每天可以适当喝一些淡茶，但注意不要空腹或在睡觉前饮用。

宜喝粥汤。秋季干燥，饮食以滋阴润燥为原则，每日中、晚餐喝些汤，一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥，另一方面还可以进补营养、强身健体。且秋季瓜果成熟贪食过度会伤脾胃，所以秋天吃些粥，有助于健脾养胃。

低脂高蛋白饮食。高脂肪食品在消化的时候需要耗费大量的

能量，这会使人精力下降，像是鱼肉、大豆这种高蛋白食品提供的氨基酸可以抗抑郁、提高敏锐度，带来好心情的同时还有助于更专注地学习。蔬果中富含维生素和矿物质，这些营养素不仅可以促进能量合成，还有助于舒缓压力，解困去乏。

伸懒腰干梳头。经常伸伸懒腰，能让肌肉得到放松，将氧更多地输送到身体的各个部位，身体也会感到更舒服。将手放在脸上揉搓，或者让手指像梳子一样梳理自己的头发，可以促进头部血液的循环，同样可以缓解身体的压力。

秋意渐深 适当锻炼身体

秋季，也正是运动锻炼的好时节。此时机体活动随气候变化而处“收”的状态，所以秋季运动项目不宜过猛。

登山。登山是一项集运动与休闲为一体的健身养生运动，可增强体质，提高肌肉的耐受力

和神经系统的灵敏性。在登山的过程中，人体的心跳和血液循环加快，肺通气量和肺活量明显增加，内脏器官和身体其他部位的功能会得到很好的锻炼。登高还有助于预防神经衰弱、慢性胃炎、高血压、冠心病等疾病。

冷水浴。秋季的气温、水温、体温比较接近，冷水对人体的刺激较小，所以此时适宜冷水浴。冷水浴健身可以提高身体对寒冷的快速适应力，不易患因着凉而起的疾病，如感冒、支气管炎、肺炎等；同时冷水浴会促进皮肤与内脏间的血液循环，预防血管硬化及因此而引起的疾病，如冠心病及高血压病等；冷水浴还能使内脏血管包括消化道血管内血流量增多，增强消化系统功能。

运动禁忌。秋日清晨气温低，锻炼时不可穿单衣去户外活动，应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时，衣服不宜一下子脱得太多，待身体发热后，再脱下多余的衣服。锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。



成本低效果好 居家除味小妙招

卫生间除味 清凉油

很多人喜欢在卫生间里面喷洒香水或清新剂来除味，但绝大多数香水或多或少都含有一些“动物香”香料(如麝香)，会加重粪尿臭味。

想让卫生间里长久除味，可将一小盒清凉油开盖放置在合适位置，使清凉油味溢出，半个月左右刮去最上面一层，如此周而复始，可以祛除卫生间的异味。一盒清凉油可用2至3个月。如果卫生间面积较大的话，可以多摆放一盒。

地毯除味 小苏打

用了很久的地毯，很难做到经常清洗，难免会有一些异味，用一些小苏打就可以很方便的将异味祛除。

在晚上就寝前，可以在地毯上遍撒小苏打，撒得不用过厚，但是要很均匀，第二天早晨用吸尘器将小苏打吸除就可以了，小苏打能够吸附地毯的潮气，更能消除食物残渣或者是宠物的气

味，效果很好。

冰箱除味 馒头片、茶叶渣

给冰箱除臭，除了购买已经生产好的、包装好的除味产品外，还可以充分利用起家里有高吸附能力的“废物”。

过期的面包片和不能吃的馒头，也可以制作成冰箱除味品。把面包片和馒头片(发毛长霉的地方抠去，切成片)，放在烤箱或者是火上烤糊，变成焦炭状，收集到小盘或者小碗里，直接放在冰箱中，就可以起到除味的作用。原理有点像用活性炭吸附臭味。

还可以用茶叶渣和泡过的咖啡渣(用咖啡豆自己煮的)。将这两种渣沥干水分，用小玻璃碗装好，直接放在冰箱里。

砧板除味 白醋

砧板用多了难免有味道，砧板除味试试白醋。白醋是居家清洁的好帮手。切完菜后把白醋喷洒在砧板上，30分钟后冲洗掉，就可杀菌除味。(张平)

丰台工商分局联合多部门 约谈集中办公楼宇企业

近日，丰台工商分局科技园区工商所联合园区国税、地税及园区管委会等相关部门，召集园区7家企业集中办公楼宇的负责人开展约谈。针对企业集中办公楼宇存在的各种突出问题，工商所明确要求楼宇的出租管理方，要把好企业的准入关，对入住企业加强日常的跟踪和监控，及时发现和报告企业的异常动态，主动协助工商部门纠正和查处违法行为。积极解决消费者的投诉，鼓励楼宇的出租管理方建立消费者投诉工作站和赔偿先付制度，应设立专门部门、专门岗位或指

力配合政府部门规范企业经营行为，营造良好的市场经营秩序。(陈海平)



刊登热线: 13311403427

<p>北京神州通网络科技有限公司 招贤纳士，诚聘销售精英，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p>	<p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p>	<p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p>	<p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p> <p>北京神州通网络科技有限公司 诚聘销售经理，待遇优厚，有意者请洽：13311403427</p>
--	---	---	---