



咽痒咳嗽是一种疾病，是由于咽喉受到刺激而造成的，如粉尘、颈部放疗、长期接触化学气体、烟酒过度等，另外全身因素如各种慢性病等都可继发咽痒咳嗽。北京小汤山康复医院康复中心护士长张雪芬介绍，掌握有效咳嗽的方法有助于气道远端分泌物、痰液的排出，从而有利于改善肺通气，维护呼吸道通畅，减少反复感染，改善肺功能。

# 咳嗽也是个“技术活”

## 四种病引起反复咳嗽

□本报记者 唐诗

### 咽痒咳嗽主要是4种病

引起咽痒咳嗽的疾病中最常见的是慢性咽炎，属于咽喉部黏膜的慢性炎症，常出现的症状还有咽部不适、干、痒、痛，分泌物多而灼痛，易干呕，有异物感，咳之不出，咽之不下。以上症状尤其会在用嗓过度、食用刺激性食物、疲劳或天气变化时加重。

**慢性咽炎**

咽痒咳嗽是慢性咽炎的一种症状，为慢性、反复感染所引起的弥漫性咽部病变，其主要的病变特征是——咽部的黏膜发炎。此病多发生于成年人，因其病程

长，症状顽固，短期治疗难以见效，因此不容易治愈。对于慢性咽炎患者，建议患者可以服用含有清咽成分的药物缓解症状。对于由过敏因素引起慢性咽炎的，建议明确过敏原，尽量避免接触明确已知过敏原，同时服用扑尔敏、白三烯受体调节剂等抗过敏的药物，以减轻症状。

**普通感冒**

如果患者除喉痒、咳嗽外，同时伴有鼻部的卡他症状，如流鼻涕、打喷嚏等症状，提示患者出现了感冒。除多喝水、多休息、宜清淡饮食等生活方式的建议外，症状较重的患者，可以服用含有右美沙芬等治疗咳嗽的

药物以缓解症状。

**反流性食管炎**

由反流性胃液侵蚀刺激咽部而引发的症状，一是在进食过饱后打嗝使胃酸反流；二是夜间平卧时，因头部偏低，使滞留在食管近端的胃酸类物质流入咽部。导致咽痒咳嗽。如果除了咳嗽还伴有泛酸、嗝气或胸骨后烧灼感等，且这些症状越重，咽喉部症状也随之加剧的话，就很可能是反流性咽喉炎。

**慢性肺部疾病**

对于伴有慢性肺部基础疾病的患者，如支气管炎、慢性支气管炎、支气管扩张的患者，如果出现上述症状，建议及时就医。

### 咳嗽也有正确方法 这么咳就对了

第一步：取舒适和放松的体位，患者缓慢深呼吸数次（吸气时腹部上抬），深吸一口气，屏气3秒，然后张口，迅速打开声门，用力收腹将气体排出，同时引起咳嗽。一次吸气，可连续咳嗽3声。

第二步：停止咳嗽，将余气尽量呼出。

第三步：再缓慢深吸气，重复以上动作，连续做2~3次后，休息和正常呼吸几分钟再重新开始，必要时结合拍背（拍背时将手指合拢成杯状，依靠手腕的力

量，均匀有节奏地叩击，从下至上、从外至内。

排出痰液后，取舒适体位。如感痰液粘稠不易咳出可遵医嘱先用雾化吸入、祛痰药等。对于痰液不易咳出及年老体弱咳嗽无力的患者，可应用辅助咳嗽排痰的一些方法。

### 有脑血管病史者 避免剧烈咳嗽

应避免阵发性咳嗽，连续咳嗽3声后应注意平静呼吸片刻。有脑血管破裂、栓塞或血管瘤病史者应避免用力咳嗽。

根据患者体形、营养状况、咳嗽的耐受程度，合理选择有效咳嗽训练的方式、时间和频率。有效咳嗽训练一般情况下在患者进餐前1~2小时或餐后2小时。

检查患者胸腹部有无伤口，并采取相应的措施，避免或减轻因咳嗽而加重伤口的疼痛。可轻轻按压伤口部位，亦可用枕头按住伤口，以抵消或抵抗咳嗽引起伤口局部的牵拉和疼痛。

总之，咳嗽不仅是个“技术活”，也是个“力气活”。患者要遵循省力、安全的原则，掌握正确的方法，才能达到清除呼吸道异物和分泌物的保护性作用。

## 丰台工商分局开展联合执法 清除地区“顽疾”

4月14日上午，丰台工商分局六里桥工商所积极配合街道办事处、公安、城管开展联合执法行动，对辖区内的非法“鸽子市”进行整治。“鸽子市”问题由来已久，给周边车辆和行人的出行带来较大困扰，严重影响了周边环境及经营秩序。为彻底清除“鸽子市”顽疾，丰台工商分局六里桥工商所所长带队，与相关部门联合执法，对菜户营桥周边非法“鸽子市”进行整治，现场各部门各司其职，积极履

职，清理了大部分非法摊贩，恢复了该地区正常的经营秩序。下一步，六里桥工商所将积极应对，保持对辖区内风险领域重点管控，建立并完善相关专项整治、风险台账，确保对辖区内整体情况的合理管控、布局，加大执法频次，保障辖区经营秩序平稳运行。同时，继续加强与街道办事处、公安、城管等相关职能部门的沟通协调和信息共享，确保及时反应、联防联控，充分发挥下沉执法人员桥梁作用，形成工商所与街道办事处良好的经验交流机制，强化综合监管时效。

(傅红)

**声明**

北京国际建设集团有限公司工会不慎将中国建设银行北京右安门支行，开户许可证丢失，账号：11001071600053005760，核准号：J1000039775503，特此声明作废。

**声明**

财政部驻北京市财政监察专员办事处机关工会不慎遗失工会法人资格证书副本（京工法证字第017710569号）及工会法定代表人证书（法定代表人李长林），特此声明作废。

财政部驻北京市财政监察专员办事处

2018年5月



## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年5月23日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘家口店	中农超市 白堆场店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 太阳宫店	永辉超市 全城国际店	日均价	涨跌幅
鸡蛋/公斤	8.36	8.29	8.38	7.96	8.36	10.00	9.13	7.98	8.55	-3.2%
芸豆/公斤	3.76	3.38	3.38	3.76	3.76	3.63	4.73	3.38	3.89	-7.5%
白萝卜/公斤	1.96	1.98	1.98	1.96	1.96	1.93	1.93	1.96	1.96	-4.7%
胡萝卜/公斤	5.96	3.98	5.98	3.96	5.98	3.93	6.53	5.38	5.23	5.2%
大白菜/公斤	2.76	2.75		3.00			2.89	3.38	2.94	7.1%
西红柿/公斤	5.96	5.48	4.78	5.96	5.16	4.93	7.83	4.78	5.61	1.8%
黄瓜/公斤	3.36	3.98	3.38	3.76	3.36	3.73	3.93	3.38	3.65	9.0%
蒜/公斤	4.76	3.75	4.78	3.98	4.76	3.93	6.53	4.78	4.67	21.6%
姜/公斤	11.96	9.98	11.98	9.96	11.96	9.93	11.98	9.93	10.46	0.7%
蒜/公斤	1.98	7.75	3.38	1.98	2.00	4.73	11.98	9.98	6.31	-20.6%
圆白菜/公斤	3.96	2.98	3.38	3.96	3.96	3.23	2.73	2.78	3.39	-5.3%
芹菜/公斤	5.98	5.78	7.98	2.50	4.76	4.93	5.33	5.98	5.41	8.4%
菠菜/公斤	★2.9	3.98		3.98	★2.9	2.93	2.33	3.90	3.22	5.6%
福菜/公斤	★0.99	3.10		2.50	★0.99	2.53	3.93	2.78	2.41	2.6%
富强粉/公斤(古船)	3.29	4.33		3.96	3.30	4.33	3.33		3.88	-7.3%
大米/公斤	4.98	4.78	5.18	4.30	4.98	5.23	5.53	5.18	4.98	-0.3%
三米面/公斤	4.98	3.75	4.76	11.60	4.98	4.80	4.73	5.96	5.70	0.0%
绿豆/公斤	7.96	9.58	9.98	19.80	7.96	9.93	15.60	9.98	11.36	-3.3%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	27.98	29.98	29.18	29.13	5.7%
大豆油/升		6.98		6.98		6.73	6.53	6.98	6.90	-1.3%
香油/升	57.56	57.33	57.55	48.67	57.56	44.21	57.11	31.94	51.49	-6.1%
胡椒粉/公斤	11.78	13.80	15.98	19.60	11.78	16.60	21.80	13.96	15.91	-9.7%
鸡精/公斤	11.76	15.96	15.98	16.00	11.76	15.80	21.20	11.96	15.05	-9.3%
五花肉/公斤	19.96	23.80	55.96	13.96	15.96	19.40	43.80	13.98	25.85	20.6%
牛腩/公斤	57.96	39.80	87.96	45.80	57.96		73.60	63.96	61.86	6.4%
羊肉片/公斤	98.60	65.80	15.98	77.60	59.80	76.00	87.60	87.96	71.29	3.3%
鲤鱼/公斤	17.76	17.80		17.98	17.98	17.00	38.60	13.98	20.69	-0.2%
鲫鱼/公斤	31.96	11.98	59.96		21.96	16.80	23.96	35.96	26.08	40.3%
鸡翅中/公斤	49.96	43.80	13.98	39.80	39.96	39.60	41.60	38.96	38.58	2.4%
鸡翅/公斤	17.96	17.80		13.96	17.96	23.60	17.60	13.98	17.84	-1.3%
三元加钙(袋)/243克		2.50	3.00		2.50				2.67	22.5%
卫康盐(中盐)/350克	3.00	3.00		3.00	3.00	2.80	3.03	3.00	2.97	-0.1%
白糖/公斤	13.40	7.98		13.40	13.40	13.60	13.40	13.80	12.99	-4.7%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 2018年度劳动午报社 微信编辑制作 新闻摄影写作通讯员班

为了深入学习贯彻党的十九大精神，适应新形势把握新要求，提高新媒体时代的宣传舆论引导能力，应广大基层工会组织的要求，劳动午报社将举办通讯员学习班，提升通讯员的新闻专业素养和宣传工作水平，强化通讯员对于新媒体的运维意识和实操技能，构建全媒体宣传格局，为基层单位的和谐发展营造良好的舆论氛围。具体内容如下：

- 培训内容：1、微信编辑制作；2、新闻写作；3、新闻摄影；4、学习交流。
- 培训时间：2018年6月6日—6月8日（3天）
- 地点：北京龙脉温泉度假村
- 对象：企事业单位工会干部、信息员、企划宣传干部和本报通讯员等。
- 报名时间：即日起（请将名单发送邮箱）
- 学习费用：每人1200元。
- 联系电话：63558687 63522410 联系人：邱勇 许允文  
电子信箱：Ldwb2008@126.com  
地址：丰台区东铁营横七条12号劳动午报社通联活动部  
邮编：100079

劳动午报社