每遇季节变化或温差变化，我们都可以看到鼻炎患者不停地擦拭着鼻涕和眼泪，给生活造成了极大的困扰。过敏性鼻炎是一种比较常见的疾病，大家可能不知道过敏性鼻炎也受季节的影响，尤其是在炎热的夏季，贪凉吹空调对过敏性鼻炎患者可不是好事。所以夏季更要做好预防过敏性鼻炎的工作。下面我们一起来了解一下夏季如何预防过敏性鼻炎。

一把鼻涕一把泪 鼻炎消得人憔悴

小细节帮您远离过敏性鼻炎

鼻炎和鼻窦炎有哪些区别?

在生活中很多人分不清鼻炎和鼻窦炎，还有一些人把鼻窦炎和鼻炎统称为鼻炎，认为它们属于同一类型的病症。其实，鼻炎和鼻窦炎是有区别的。

病变范围不同

从外表面看来，我们的鼻子有两个通气的孔，通气的这一部分在医学上叫做鼻腔，除了鼻腔之外，实际上的在鼻腔以外的每一侧还有四个空腔，叫做鼻窦。

这就好比是一个楼里面，鼻腔相当于我们的楼道，而鼻窦则相当于楼道旁边的房间。当楼道发生炎症而不影响到楼道旁边的房间时，这便是我们日常所说的鼻炎，而如果楼道的炎症蔓延到房间里去，房间出现了炎症，那就是我们所说的鼻窦炎了。

总的来说，鼻炎的发病范围限定在鼻腔这一区域，而鼻窦炎则往往是鼻腔与鼻窦同时出现炎症，病变范围更广。

临床症状不同

鼻炎的症状主要是鼻塞，流清鼻涕，表现为交替性或者是间歇性有粘液性鼻涕。而鼻窦炎经常表现为脓性鼻涕，并有嗅觉减退。我们平常所说的伤风感冒，即鼻子不通气、打喷嚏、流清鼻涕、嗅觉减退，就是急性鼻炎的表现。

急性鼻炎时，如果治疗不当，鼻粘膜的炎症就可通过鼻窦开口蔓延到鼻窦内，使鼻窦内粘膜产生急性炎症，就是急性鼻窦炎，主要症状是鼻子不通气，流脓鼻涕及头痛。急性鼻炎和急性鼻窦炎反复发作，最后又可形成慢性鼻炎和慢性鼻窦炎。

须警惕过敏性鼻炎并发症

分泌性中耳炎：是常见的过敏性鼻炎的并发症。咽喉受累进而发生水肿，使咽口狭窄、阻塞，造成鼓室负压，中耳渗出性液体。

过敏性咽喉炎：过敏性鼻炎患者也可出现咽喉发痒、咳嗽或有轻度声嘶，严重者可出现会厌、声带粘膜水肿导致呼吸困难。

鼻息肉：反复鼻腔粘膜充血水肿致鼻息肉形成，阻塞鼻腔引起通气障碍。

支气管哮喘：鼻腔的病症导致其病毒防御功能失效，侵袭支气管乃至腹部。这种过敏性鼻炎的并发症是比较常见的。

嗅觉障碍：鼻粘膜水肿或鼻腔感染伤及嗅神经。这也是常见的过敏性鼻炎的并发症。

失眠：长期鼻塞，使得人更加不容易入睡，导致睡眠不良引起精神不济，注意力不集中。

生活小细节帮您远离鼻炎

不想被鼻炎找上门，最好的办法是做好预防工作，这些生活中的小细节要注意。

注意鼻腔卫生：注意不要用力擤鼻，脓涕多者可先滴药、再擤鼻，以免单个鼻窦炎因擤鼻不当，将脓涕压入其他鼻窦而导致多个鼻窦发炎。

注意擤涕方法：鼻塞多涕者，宜按塞一侧鼻孔，稍稍用力外擤。之后交替而擤。

积极预防感冒：在上呼吸道感染期及时治疗，因为上呼吸道感染治疗不彻底，常是慢性鼻炎及慢性鼻窦炎的诱因。

远离污染：去到工作环境粉尘、污染较重的地方，应戴口罩，避免细菌进入鼻腔同时应尽量避免冷空气的刺激。

保持良好生活习惯：调节情绪，精神上避免刺激，同时注意不要过劳。当鼻炎急性发作时，要多加休息，保持室内空气流通，但要避免直接吹风及阳光直射。

有慢性鼻炎者，同时还需注意加强锻炼以增强体质，多吃含维生素的食物。禁食辛辣、肥腻刺激性食品，戒除烟酒。

此外，还可以经常用中指指腹搓热后摩擦鼻两侧，由攒竹至迎香穴擦鼻30次，再在迎香穴上轻轻按揉5-10分钟。 (陈娜)

■生活资讯

北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年7月22日　　　　单位：元/斤

品类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	沃尔玛	幸福荣耀	金马	顺天府	首航	欧尚	金源	天客隆	超市发	均值	涨幅%
莴笋	2.92	2.38	2.98	1.98	2.43	3.48	3.88	5.75	2.98	2.99	2.99	2.99		2.89	3.13	-3.4%
芹菜	2.99	2.49	2.68	2.68	2.99	2.58	2.68	4.50	2.98	3.79	2.48	2.99	2.98	2.98	2.99	0.9%
生菜	4.49	2.92	3.88	3.98	3.24	4.73	3.88	7.00	2.98	3.38	3.09	3.98	3.99	2.89	3.89	6.6%
圆茄子	2.01	2.55	2.98	2.25	2.24	3.97	2.68	3.71	2.38	2.49	2.39	2.58	1.38	1.89	2.53	-4.9%
菜花	3.15	3.99	2.65	2.31	3.34	5.12	2.99	8.00	3.43	3.65	3.29	3.58	2.48	2.89	3.63	-7.4%
青椒	4.13	2.92	2.98	2.95	3.09	2.93	2.99	6.09	2.98	2.98	2.74	3.98	2.68	2.89	3.31	1.3%
尖椒	2.99	2.99	2.98	2.98	3.74	2.52	3.88	6.83	3.73	3.18	2.97	3.98	2.98	2.89	3.47	7.4%
豆角	5.42	3.99	3.98	4.65	3.74	4.73	3.99	7.80	4.48	4.65	3.49	3.99	3.99	3.99	4.49	-4.9%
蒜苗	6.28	8.66	4.98	4.31	6.99	4.78	6.88	7.20	7.80		8.63	7.98	2.79	9.90	6.71	1.4%
西红柿	3.66	2.92	3.38	3.38	2.99	2.73	2.99	3.20	3.18	3.65	2.84	2.99	2.99	2.89	3.13	2.7%
白萝卜	1.34	1.58	1.38	1.12	1.39	1.98	1.28	2.60	0.98	1.89	1.29	1.99	1.99	0.99	1.56	9.6%
胡萝卜	2.34	2.92	1.98	1.62	1.99	2.32	1.88	3.88	1.88	2.66	2.28	1.99	1.99	1.69	2.23	10.4%
心里美萝卜		3.25	2.98	1.98				8.42	1.98		2.48	3.98			3.58	-3.4%
小白菜	3.59	1.72	7.74	3.07	3.54	3.23	3.98	4.98	3.79	1.66	4.24	4.48	3.99	1.59	3.69	3.5%
平菇	27.00	14.33	14.82			9.90		11.00	9.80		9.90	8.98			13.22	-1.5%
蒜头	0.99	0.95	0.98	1.11	1.07	1.44	0.88	2.90	0.88	1.49	1.09	1.88	0.68	0.69	1.18	12.0%
绿豆芽	7.00	6.00	4.68	3.90	6.24	6.85		6.18			4.95	4.20	6.20	6.42	5.69	-1.0%
黄豆芽	7.00	6.00	4.68	3.90	6.18	6.42		6.13			4.95	4.20	6.20	6.42	5.66	-0.8%
土豆	1.82	1.99	1.48	1.59	1.77	1.32	1.99	2.58	1.78	2.39	1.79	1.88	1.98	1.59	1.85	2.0%
苦瓜	2.98	2.65	2.98	2.31	3.09	2.79	3.98	5.90	2.98		2.68	3.99	2.78	2.89	3.23	-0.9%
冬瓜	1.95	1.52	1.65	1.65	1.34	1.38	1.48	5.71	2.08	0.96	1.28	0.80	1.39	0.99	1.70	-5.6%
黄瓜	1.97	2.12	1.98	1.98	2.62	1.68	1.99	5.99	1.88	2.79	2.39	2.98	1.99	1.89	2.45	-0.9%
圆白菜	1.39	1.29	1.22	1.25	1.32	1.35	1.49	2.56	1.68	1.98	1.39	1.99	1.99	1.29	1.58	1.1%
韭菜	19.00	4.74	4.81	3.91	4.99	7.68	2.98	8.20	3.98	2.99		2.78	4.99	4.59	5.82	12.3%
菠菜	4.24	5.24	6.24	3.15	4.74	4.97	4.88	6.33	3.83	5.13	4.69	4.58	4.99	3.99	4.79	1.0%
大白菜	2.08	1.65	1.88	1.68		1.87		2.59	1.68	1.85	1.09	1.99	1.58	1.68	1.80	-2.2%
油麦菜	4.12	4.38	5.41	4.15	3.99	3.78	4.68	6.62	4.13	2.29	4.29	4.99	3.99	3.99	4.34	12.5%
油菜	2.12	1.98	1.75	1.43	1.92	2.84	1.99	4.75	1.82	1.95	1.37	2.78	1.99	1.88	2.19	4.0%
大葱	2.34	1.99	2.95	2.91	2.44	3.31	1.98	4.33	1.98	2.56	2.39	3.58	1.99	1.89	2.62	12.9%
生姜	7.73	7.66	8.31	3.98	8.74	7.09	5.98	12.25	8.80	10.26	9.49	9.98	9.90	7.98	8.79	14.4%
大蒜	6.02	3.32	2.78	3.18	3.74	3.28	5.98	7.25	4.88	4.22	6.48	5.98	3.78	2.89	4.41	13.0%
鸡蛋	5.33	3.84	3.58	3.65	3.44	12.59	3.64	12.00	3.83	4.85	4.13	3.68	3.58	4.98	5.21	-3.9%
白条鸡	14.57	13.80	10.32	12.59	18.10	28.80	9.90	24.58	18.30	25.80	38.80	5.40	19.90	15.80	18.33	7.6%
草鱼	13.86	14.70	10.19	3.80	9.99	9.94	12.88	39.80	14.30		11.75	15.80	12.80	9.90	14.21	0.2%
带鱼	32.35	32.80	15.88	20.48	22.65	30.75	14.85	19.90	25.30		26.35	14.90		16.80	22.75	-4.3%
鲜牛肉	63.37	43.33	28.89	59.49	32.44	79.65	36.44	33.89	47.80	42.80	71.50	49.80	39.80	59.80	52.11	-1.6%
鲜猪肉	38.29	35.89	37.83	41.98	36.48	31.90	36.90	19.43	29.36	36.82	32.40	29.98	65.80	35.90	33.20	8.2%
鲜羊肉	52.53	47.80		53.49	39.31	69.50	49.95	89.83	49.90	45.80	68.50	65.80			56.66	3.1%
羊肉片	43.40	50.97	49.25	41.91	52.23	56.85	42.85	51.53	39.80	45.90	55.90	53.80	39.80	65.00	49.44	-0.6%
鸭子	16.00		20.09	7.09	11.14	28.35	5.90	28.31	11.80	12.80	19.45	9.90			15.53	-15.4%
粳米	2.28	2.78	3.16	2.58	2.67	2.19	2.49	4.90	2.08	3.99	2.70	2.45	3.18	2.95	2.88	1.4%
富强粉	2.09	2.11	2.09	2.89	2.69	1.82	2.18	2.19	1.89	1.86	3.28	2.20	2.99	2.35	2.33	7.0%
标准粉	3.52	1.95	1.90	1.99	1.49		2.18		1.94	1.88			2.15	2.19	2.12	-2.3%
金龙鱼植物调和油（5L）	63.63	59.90	59.23	63.90	59.90	71.40	57.85	59.90	59.90	62.23	64.85	59.90	62.90		62.73	0.3%
鲁花花生油（5L）	159.90	159.90	159.90	153.23	138.90	159.90	164.90	137.90	149.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	158.85	0.9%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

丰台区市场监管局推出“四网化”疫情防控监管模式

为高质量推进疫情防控工作，丰台区市场监管局右安门市场所通过分析辖区特点，梳理出疫情防控重点难点，推出了“四网化”疫情防控监管模式。

一是根据地理位置进行“地域网”划分。执法人员根据辖区地域特点分成“三大板块”，分派三组执法力量进行监管，同时各板块指定一位负责人，确保责任到人监管有序。通过对板块内固定商户的多频疫情防控督导，使商户养成疫情防控各项习惯措施。

二是根据行业特点进行“行业网”归类。右安门地区作为居民多、小区多的典型生活类消费聚集区，各类行业齐全，包括餐饮、流通、美容美发、中小学幼儿园、食品业态等。通过行业归类管理，各行业防控指引精准对应，确保了监管目标性与专业性。

三是根据检查发现进行“问题网”严查。通过地域网及行业网的全方位覆盖，右安门所确定了主体台账，为抓住重点点位，执法人员通过对前期摸排问题的汇总，确定了“问题网”覆盖的重点行业及重点问题商户，在数轮执法检查中严查严办，确保问题动态清零。

四是根据群众线索进行“民生网”把控。此轮疫情防控中右安门所接诉即办疫情工单多为民生类消费纠纷，包括菜价上涨、食品安全等。右安门所对涉及到的问题及商户进行了统计梳理，疫情防控之下严格把控相关主体防疫措施落实情况及对消费者权益保护情况，做好民生保障工作。 (唐画)

公告

北京市朝阳区北京星凯爱琴海购物中心有限公司不慎将公司工会法人资格证书遗失，统一社会信用代码：81110105MCL165034L，声明作废。

2020年7月24日

遗失声明 经营者：姜明，注册号：110106603000894，不慎将个体工商户营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

作废声明 北京薄涛盛士制衣有限公司（统一社会信用代码：91110113675749992L）作废财务专用章、合同专用章、发票专用章各一枚。特此声明。

遗失声明 北京寰宇时代科技发展有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00C02M5C)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

遗失声明 北京心湖健身有限公司北苑店(统一社会信用代码:91110105MA01A1YB1Y)不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京裕鸿缘垂钓中心(注册号:1102211801409)不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废。

作废声明 北京恒基耀华人力资源有限公司（统一社会信用代码：91110114098268143H）作废公章一枚。特此声明。

遗失声明 北京经典同盟策划有限公司(注册号:1101082369594）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废。

遗失声明 北京佳呈基业房地产开发有限公司(统一社会信用代码:91110115802865620X)不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废。

遗失声明 北京金桥融智科技有限公司（统一社会信用代码:91110108078523979F)不慎将营业执照正本丢失，特此声明作废。

作废声明 北京京龙慧慧烟酒经营部(统一社会信用代码:911101086728413984)作废公章一枚。特此声明。

遗失声明 北京通达车来商贸有限公司（统一社会信用代码:92110102MA0170LXXJ)不慎将营业执照副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京中农基业建设有限公司(统一社会信用代码:91110109MA01EHAK8P)不慎将财务专用章、法人人名章丢失，特此声明作废。

遗失声明 蒲园(北京)文化传播有限公司不慎丢失食品经营许可证正本、副本，许可证编号:JY21105302185724，特此声明作废。

作废声明 北京汉和世家品牌管理有限公司(统一社会信用代码:911101055694696041)作废公章、合同专用章各一枚。特此声明。

遗失声明 北京日盛华庭商贸有限公司（统一社会信用代码:91110101700323011J)不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

遗失声明 中农正泰商业管理有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01L25C8C)不慎将财务专用章、法人人名章丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京益添福商贸有限公司(注册号:110115010341227）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废。

遗失声明 北京易信汽车救援有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01C1428J）不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京同心悦萌教育科技有限公司（统一社会信用代码:911101085923149856）不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 汁遇(北京)餐饮管理有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01A41G02)不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

遗失声明 北京广惠云链科技有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01LYPW67）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

遗失声明 北京伊景美蓝洗衣有限公司房山分公司（统一社会信用代码:91110111MA00FPD423)不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京金质天平网信息中心，注册号:110114014145576，不慎将营业执照副本，税务登记证副本(税务号:11011458257023X)丢失，特此声明作废。

遗失声明 北京创酷库科技有限责任公司（统一社会信用代码:91110108053588442R)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

遗失声明 北京金色曙光商贸有限公司(统一社会信用代码:1101112983661)不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废。

遗失声明 北京瑞福升咨询服务有限公司(统一社会信用代码:9111011378686546XH)不慎将营业执照正本、副本丢失，特此声明作废。

公　告

本企业北京市昌平县华利矿山设备修理公司吊销已满三年，拟向登记机关申请简易注销登记，现登报申明，并郑重承诺：

本企业债权债务已清算完结，不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应缴纳税款及其他未了结事务，清算工作已全面完结。

本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形：涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业；正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的；存在股权（投资权益）被冻结、出质或动产抵押等情形；有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的；企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的；法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的；不适用企业简易注销登记的其他情形。

本企业营业执照正副本已丢失，申明作废。

本企业投资人北京市南口采石厂对以上承诺的真实性负责，如果违法失信，则由本企业投资人北京市南口采石厂承担相应的法律后果和责任，并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人:王志明　电话:13901352926

本版刊登热线 13699137322