蛇紫嫣红的春季，面对芬芳的花朵和纷飞的柳絮，“几家欢喜几家愁”。因为很多人到了这个季节鼻子就会开始“闹意见”，出现阵发性喷嚏、流清涕和鼻塞等症状，成为每年花季备受困扰的“大”问题。为了引起公众对鼻病健康的关注，我国将每年4月的第二个星期六定为“全国爱鼻日”。首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心耳鼻喉科主治医师王蕊提醒，鼻炎分类复杂，切莫讳疾忌医，应早诊断、早治疗。

知己知鼻 健康呼吸每一天

□本报记者 陈曦

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
耳鼻喉科主治医师 王蕊

什么是过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎即变应性鼻炎，是指易感个体接触致敏原后，主要由免疫球蛋白（IgE）介导，机体的免疫活性细胞和细胞因子等参与的，以发作性喷嚏、流涕和鼻堵为主要症状的鼻黏膜慢性炎症性疾病。近十年来过敏性鼻炎患病率明显增加，大约影响到全球10%-25%的人群。春季3-4月是花粉播散旺盛的季节，也是过敏性鼻炎的高发季节。

过敏性鼻炎的症状有哪些?

过敏性鼻炎的典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒，部分伴有嗅觉减退。

喷嚏 每天数次阵发性发作，一次可以打几个，也可以打十几个，多在晨起或者夜晚或接触过敏原后立刻发作，可能为组胺刺激神经反射所致。

清涕 大量清水样鼻涕，有时可不自觉从鼻孔滴下。

鼻塞 由于鼻黏膜及鼻甲水肿，加上分泌物阻塞所致，发作过后，鼻塞就消失，反复发作或发作时间过长者，水肿黏膜有可能进一步形成鼻息肉，使鼻塞加重变为持续性。

鼻痒 大多数患者鼻内发痒，除鼻痒外，咽喉、眼、耳、气管等处也可以有发痒症状。

引发过敏性鼻炎的原因是什么?

过敏性鼻炎是一种由基因与环境互相作用而诱发的多因素疾病，过敏性鼻炎的危险因素可能存在于所有年龄段。

遗传因素 过敏性鼻炎的多种表现型都受到较强的遗传控制，是一种有多基因遗传倾向的疾病。过敏性鼻炎患者具有特应性体质，通常显示出家族聚集性。

变应原暴露 变应原是诱导特异性IgE抗体并与之发生反应的抗原。它们多来源于动物、植物、昆虫、真菌或职业性物质。变应原主要分为吸入性变应原和食物性变应原。

吸入性变应原是过敏性鼻炎的主要原因，包括尘螨、花粉、动物皮屑、真菌孢子等，此类变应原的浓度和过敏性鼻炎症状的严重程度明显相关。

食物性变应原多可引起皮肤、消化道过敏，也可引起鼻部症状，但在过敏性鼻炎不伴有其他系统症状时，食物变态反应少见。婴儿来说，多数是由牛奶和大豆引起的；对成人来说常见的食物性变应原包括：花生、坚果、鱼、鸡蛋、牛奶、大豆、苹果、梨等。

生活中如何预防过敏性鼻炎?

从减少环境中的过敏原做起，应尽量躲避开过敏原和造成过敏原的环境。如，居室要通风，化妆品一定要先试再用等等。还要忌吃致过敏的食品、药品。总之，在衣食住行用都需要尽量避免过敏原。

对于过敏性体质，适度的运动、均衡的营养、规律的生活作息对过敏性鼻炎也是有好处的，但是目前的医学水平尚不能改变过敏体质为不过敏体质，从这一点来说过敏性鼻炎是难于根治的。

日常生活中我们可以对鼻子部位进行适当的按摩，可以用食指和拇指的指腹对鼻梁两侧进行摩擦式按摩，二十次为一组，每次按摩五组，使得鼻梁部有微微发热的效果为佳。

除了常见的预防方法，还可以用盐水洗鼻，生理盐水就可以。自己洗鼻或者用洗鼻器都可以。这个方法非常安全，没有任何副作用，见效相对药物慢一些，但对于没有鼻甲肥大和鼻息肉的鼻炎患者来说，坚持洗鼻效果很好。平时做好鼻腔的维护，可以减少鼻炎复发的几率。

最后在这里想对大家说，鼻炎其实分类复杂，发病原因、治疗方法以及疾病的发展均有不同，若存在症状应及时就诊，在医生帮助下，进行准确的治疗，定期复查。网络流传的方法存在局限性，更容易造成疾病的延误治疗，切莫讳疾忌医，应早诊断、早治疗。

健康在线

协办 首都医科大学附属北京康复医院

■生活资讯

北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年4月7日　　单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世纪	均值	涨幅%
高笋	2.79	3.98	3.98	2.81	3.98	7.41	3.98	3.13	3.39	3.59	2.99	2.38	4.95	3.98	3.81	-4.78%
芹菜	1.69		1.98	1.99	1.98	2.60	1.98	1.39	1.48	2.39	1.98	1.48	2.95	1.98	2.03	-1.55%
生菜	4.29	4.98	1.88	4.32	2.99	7.79	5.98	3.49	4.74	4.89	5.99	4.99	6.90	4.98	4.87	-8.26%
圆茄子	3.99	3.98	3.98	3.99	2.99	6.20	3.98	4.99	4.09	4.99	3.69	2.98	4.95	3.19	4.14	-10.56%
菜花	3.99	3.98	3.98	4.32	3.99	10.37	2.98	4.49	3.54	4.49	4.99	4.58	4.95	3.98	4.62	-5.17%
青椒	3.99	4.98	4.98	4.99	4.58	5.55	4.58	5.09	4.89	4.39	4.79	3.99	3.95	4.98	4.69	5.68%
尖椒	3.99	3.58	4.98	4.32	2.99	7.02	4.58	4.39	4.39	4.69	3.69	4.99	3.95	4.98	4.47	-9.51%
豆角	6.39	5.65	5.98	5.99	3.99	11.00	5.98	4.99	3.99	5.69	4.99	3.98	6.95	10.80	6.24	-12.21%
蒜苗	7.99	6.31	3.98	5.66	5.44	9.80	5.80	4.28	6.60	6.99	7.49	3.98	8.95	7.58	6.85	-21.68%
西红柿	2.34	2.98	2.98	2.49	2.68	3.90	3.98	2.34	3.19	2.59	2.99	3.99	2.69	3.98	3.12	-6.96%
白萝卜	0.99	0.99	1.38	1.39	1.28	2.13	1.18	1.44	0.94	1.84	1.38	0.99	1.85	1.38	1.37	-14.70%
胡萝卜	2.14	1.88	2.38	2.12	1.98	5.00	2.88	2.99	2.69	1.99	2.99	2.68	1.79	2.98	2.61	-2.67%
心里美萝卜	2.29	2.98	2.38	2.69	2.48	8.42		2.74	2.19		2.39	2.99	2.95	3.98	3.21	5.20%
小白菜	2.99	4.83	1.89	3.99	3.99	4.67	3.98	3.49	4.44	2.79	3.49	1.98	1.95	5.58	3.58	-7.46%
半茬	7.45	8.02	2.98		3.99	8.31	5.98	4.49	2.14	2.59	4.79	2.98		4.98	4.89	6.25%
藕头	1.64	0.99	1.98	2.02	1.48	5.41	1.98	2.24	2.14	1.89	1.98	1.98	1.95	1.98	2.12	-3.06%
绿豆芽	5.29	5.24	6.00	4.84	2.98	6.00	3.98	6.00	6.00	3.21	5.57	6.00	3.80	6.00	5.06	-1.84%
黄豆芽	5.29	5.24	6.00	6.61	2.98	6.50	1.98	6.00	6.00	6.43	5.57	6.00	3.80	6.00	5.31	-0.20%
土豆	1.59	1.58	1.88	1.12	1.78	2.05	1.98	1.69	1.24	0.99	1.98	1.99	1.69	2.98	1.75	-5.66%
黄瓜	5.49	4.98	4.98	3.99	4.98	4.54	7.80	4.94	4.84	4.59	4.98	4.98	7.95	3.98	5.22	-5.49%
冬瓜	2.64	2.99	4.43	2.69	2.73	2.95	2.48	2.59	4.95	1.99	2.99	4.99	4.95	2.98	3.32	-20.08%
黄瓜	2.79	2.88	2.98	2.69	2.99	4.32	3.98	3.29	2.96	3.59	2.99	3.98	3.49	2.98	3.28	-0.49%
圆白菜	1.74	1.89	1.18	1.12	1.49	3.37	2.38	1.74	1.24	1.69	1.59	1.98	1.49	1.98	1.78	-0.94%
韭菜	4.40	4.22	4.38	3.99	2.99	8.40	5.98	4.49		5.24	2.49	3.98		2.38	4.41	-1.37%
菠菜	2.99	2.74	3.38	2.99	1.99	4.32	4.80	2.54	3.49	1.99	3.49	1.98	5.90	2.98	3.26	2.78%
大白菜	0.94	1.09	1.38	0.99	0.88	2.70	1.58	1.03	0.99	1.09	1.28	1.99	1.35	1.38	1.33	-10.09%
油麦菜	4.29	5.82	4.58	3.99	3.99	4.67	3.80	4.49	4.29	2.79	4.99	3.98	4.90	3.98	4.33	1.24%
油菜	2.34	3.10	4.98	1.89	1.99	3.90	2.48	2.75	2.54	2.14	2.58	1.98	3.90	2.98	2.82	-5.47%
大葱	4.89	5.98	5.98	5.99	4.99	9.18	5.98	6.79	8.04	5.99	5.99	6.99	7.90	5.58	6.59	-7.12%
牛姜	6.49	7.98	5.98	6.99	6.98	9.75	7.88	8.99	8.29	6.59	7.99	9.99	8.95	10.90	8.20	3.42%
大蒜	2.99	2.98	5.88	4.66	3.99	8.75	4.98	4.99	4.09	3.99	3.99	3.98	3.95	5.98	4.66	-4.20%
鸡蛋	4.38	3.98	5.23	4.22	4.19	12.75	4.58	4.59	3.94	5.49	4.39	3.98	4.90	4.98	5.11	-1.54%
白条鸡	12.90	13.65	15.85	12.26	10.90	19.58	16.80	13.95	23.35	16.85	9.98	15.80	17.90	22.80	15.90	-3.60%
草鱼	14.80	22.53	16.98	11.98	14.85	16.00	13.80	14.35	9.94	12.90	13.80	14.80	15.80	13.80	14.74	8.26%
带鱼	22.60	19.31	19.98	19.31	24.90	19.90	14.90	25.35	24.12		24.00	13.80	19.98	29.80	21.38	7.26%
鲜牛肉	67.90	62.20	32.98	49.98	37.85	48.50	48.80	47.85	76.00	37.85	41.80	32.80	85.80	48.80	51.37	6.98%
鲜猪肉	31.45	27.98	18.98	24.31	27.90	40.28		27.90	37.89	36.85	32.90	28.80	33.90	34.80	31.07	10.61%
五花肉	28.40	27.31		33.65	22.90	51.44	29.80	27.85	30.89	29.90	39.80	29.90	19.90	28.80	30.81	
鲜羊肉	61.90	78.13	45.98	44.65	54.85	67.38	59.80	50.85	67.90	57.40	60.80	45.80	83.80	43.80	58.79	1.55%
羊肉片	42.90	44.79	35.69	56.98	44.85	55.04	39.80	54.85	57.75	30.90	49.90	39.80	59.80	49.80	47.42	-0.33%
鸭子	13.95	28.98	9.99	16.13	12.90	21.42	8.80	10.45	18.80		7.80	5.99	18.90	15.80	14.61	8.43%
粳米	2.47	2.46	2.69	2.16	2.09	2.99	2.18	2.44	2.39	3.18	2.49	2.88	3.95		2.64	2.62%
富强粉	2.04	1.60	1.59	2.49	1.69	1.99	1.99	1.59	2.98	1.87	2.18	2.29	4.80	2.49	2.26	3.25%
标准粉	1.92	1.90	1.69	1.49	1.99		2.19	2.09		2.19	1.79			2.48	1.97	7.81%
金龙鱼植物调和油	69.90	68.90	79.90	78.90	62.90	94.16	59.90	70.90	64.85	62.90	128.00	72.90	69.90	79.90	75.99	4.01%
鲁花花生油	159.90	159.90	159.90	159.87	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	-0.22%
香蕉	6.60	3.98	3.98	4.99	3.98	7.61	4.98	3.99	4.58	4.74	4.98	3.78	4.90	5.98	4.93	-2.08%
富士苹果	5.49	4.98	3.98	5.32	3.98	6.82	4.98	5.73	5.49	5.49	4.98	3.58	3.95	4.98	4.98	-8.24%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

丰台区市场监管局

多举措开展“两品一械”监管工作

为进一步提升丰台区“两品一械（药品、化妆品和医疗器械）”监管水平，保障辖区百姓日常消费的药品、化妆品、医疗器械等质量安全，丰台区市场监管局多举措积极开展“两品一械”监管工作。

一是持续发挥药店“哨点”作用。指导药店继续使用“药登记”小程序将四类药品进行信息实名登记，3月以来，已实名登记购药信息全部落实“双报告”制度。

二是“两品一械”抽检工作进展顺利。通过“制定任务目标、牵头协调指导、加快抽检速度、确保程序准确”四步骤，开展国家级和区级药品、器械、化妆品经营使用环节抽检工作。

三是组织开展器械专项检查。对出口销售器械生产经营企业、国家集中带量采购中选冠脉支架经营使用单位和新冠病毒检测试剂经营使用单位建立专项台账，开展全覆盖监督检查，督促企业严格落实主体责任，办结网络违法案件1起，审核评价辖区医疗器械不良事件报告78件。

四是强化医疗机构药品重点品种监管。突出防疫用药、疫苗、特殊管理药品、带量采购中选药品监管靶向性，持续强化医疗机构落实“一查二对三验收”的工作要求，对各类型医疗机构开展监督检查62家次，严防药品质量安全事故。

五是全面贯彻实施《化妆品监督管理条例》。加强化妆品安全监管，对化妆品注册备案情况、储存环境条件及落实进货查验制度等方面开展检查，严查经营变质或超过使用期限化妆品、标签内容虚假等违法行为，并针对儿童化妆品开展专项检查。

（张悦）

·广告·

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失;特此声明作废。

序号 姓名 执业证号
1 许志强 00001811000000002020060909
2 梁 洋 00001811000000002019038851
3 李燕芳 00001811000000002020040391
4 四顺喜玲 00001811000000002020060739
5 于晓娟 00001811000000002020046319
6 刘鸣星 00001811000000002020059283
7 刘 鹏 02000011100008000201809343
8 张 丽 00001811000000002019064167
9 于筱瑾 02000011100008000201901076
10 刘菊玲 02000011100008000201801540
11 韩慧武 00001811000000002019054089
12 乔俊涛 00001811000000002019053192
13 白 静 00001811000000002020053338
14 李艳伟 02000011100008000201708945
15 秦晓娟 00001811000000002020061635
16 李慧慧 00001811000000002020061057
17 汪正锋 02000011100008000201706702
18 武焕清 00001811000000002019060617
19 邓兴玲 02000011100008000201805996
20 袁增芳 00001811000000002019055910
21 王 娜 00001811000000002019127776
22 贾晓雪 00001811000000002019046440
23 王一琳 00001811000000002019115402
24 邱 鹏 00001811000000002020008187
25 郭 敏 00001811000000002020056568
26 马斯丙 02000011100008000201823367
27 刘小雨 00001811000000002020058797
28 杨 龙 00001811000000002020065132
29 黄有明 00001811000000002020054046
30 张 楠 02000011100008000201817089
31 赵文凤 00001811000000002020061379
32 于洪燕 00001811000000002018085467
33 孟芳丽 00001811000000002020047926
34 李秋玲 02000011100008000201708038
35 韩雪婷 00001811000000002020055508
36 安晓丽 00001811000000002019064159
37 韩慧芝 00001811000000002020058730
38 褚婉婷 00001811000000002020054011
39 邵 昊 00001811000000002020054038
40 陈少华 00001811000000002020025945

减资公告 北京丰臣冷暖系统有限公司，注册号:110224270047，不慎遗失营业执照正副本，税务登记证正副本:税务号:110224762856578，特此声明作废。

减资公告 北京泽润天成商贸中心，注册号:110108601748181，不慎遗失营业执照正副本，税务登记证正副本(税务号:130925197202145134)组织机构代码证正副本(代码号:L2437617)特此声明作废。

减资公告 鞍品(北京)科技有限公司，统一社会信用代码:91110105MA00G41G24，经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本。由原注册资本1000万元人民币减少至10万元币人民币，请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45天内向本公司提出清偿债权债务或提供相应的担保请求。特此公告

吊销注销 北京华兴时代商贸有限公司，注册号:110223269578Z，于2017年8月31日在娱乐信报上刊登的公告丢失无效，现已找到特此公告。

吊销注销 北京泽润天成商贸中心，注册号:110108601748181，经法人决定，特拟向公司登记机关申请吊销注销登记，清算组成员:刘金东清算组负责人:刘金东，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

遗失声明 北京金信鑫科技有限公司不慎遗失营业执照正本，统一社会信用代码:91110116MA01GM4A2A，特此声明作废。

遗失声明 北京建鑫诚商贸中心(统一社会信用代码:92110114MA01FYWY4G)不慎遗失北京市小规模食品生产经营许可证正本、副本，许可证编号:SP2141130081068。特此声明作废。

遗失声明 保家护行商务顾问（北京）有限公司不慎遗失营业执照副本，统一社会信用代码:91110105MA00741TXC。特此声明作废。

遗失声明 原北京市公安局丰台分局岳各庄派出所民警朱雁，人民警察证不慎丢失，警号为041769，声明作废。

作废声明 北京中兴远洋科技有限公司，统一社会信用代码:91110105MA0665L23E，作废财务专用章、法人人名章各一枚，特此声明。

遗失声明 北京云智育达科技有限公司不慎遗失营业执照正本，统一社会信用代码:91110105MA01MUC81N。特此声明作废。

个体工商户转变企业组织形式公告 北京台湖丁记小吃部，统一社会信用代码为:92110112MA00CGUB7T，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名:王瑞凯，2021年4月9日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京志成旺达商店，统一社会信用代码:92110114MA00C6UJE3T，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户签名:王冰冰，2021年4月9日

刊登热线:13699137322