

强降雨过后的秋天

要警惕过敏

进入秋季，暑热将消，但对北方的花粉、霉菌过敏人群而言，却意味着又一个“漫长的季节”开启。我国花粉过敏症主要集中在春秋两季的北方地区。此外，频繁降雨、雷暴及引发的水患，可能加大花粉、霉菌对哮喘、鼻炎的刺激，导致过敏患者增加。

夏天强降雨后，秋季更易过敏

气候刚从夏天的炎热转向凉爽，不少人可能发现自己“感冒”了：流鼻涕、鼻炎、咳嗽等症状相继出现，一些人盲目地将其归结为受凉。事实上，出现上述症状可能是过敏的重要信号。并且，经过夏天的强降雨等极端天气，过敏原的释放和散播都会加剧。

今年夏天，多地出现强降雨、雷暴等极端天气，这也是加剧秋季过敏的因素之一。近期出现的“雷暴哮喘”就属于过敏，指的是雷雨天气或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或加重，可表现为局部地区哮喘的大规模暴发，症状轻至重度不等。这类疾病通常发生在花粉高峰季节，雷暴哮喘患者中，季节性过敏性鼻炎患病率高达60%-99%。

强降雨后，还会增加环境中霉菌对于身体的刺激。如果家居环境遭暴雨、洪水污染，要尽快进行充分烘干，并使用具有除霉菌功效的清洁剂等；同时，要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。

秋天“致敏性”比春天更强

9月份最常见的过敏原是花



粉、霉菌还有尘螨，夏秋季杂草开花的季节一般集中在8月-9月。从致敏性来看，秋天和春天的过敏有以下区别：

花粉类型 春季的花粉多是树木花粉，颗粒较大，常掉落在地上，风吹起后被人吸入引发过敏。秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿属、藜科/苋科、蕈草等，颗粒小且干燥，易漂浮在空中，让人防不胜防。春季花粉浓度虽然高于秋季，但秋季花粉的致敏性更强，蒿草花粉就是重要的致敏原之一，部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。

霉菌滋生 秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人接触或吸入霉菌孢子时，也易出现过敏。

气候干燥 秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，常出现干性湿疹和过敏性皮炎。

此外，秋季也是室内过敏高发期，这主要跟缺乏通风，造成

室内尘螨、皮屑过多，引发过敏反应有关。

过敏有5种非典型“信号”

通常情况下，过敏时鼻部、眼部症状会同时出现。

过敏性鼻炎 病变位于鼻黏膜，可表现为持续不断地打喷嚏，鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕，甚至伴有眼部瘙痒、流泪、灼热感、结膜充血等过敏性鼻炎表现，可持续2周或更久，且多数不会自愈。

过敏性皮炎 表现为面部、四肢等暴露皮肤上出现红斑、丘疹，伴有不同程度的瘙痒、红肿。如果皮肤上出现风团，但24小时内能消退，可能是荨麻疹。

以下5种症状看似和过敏扯不上关系，实际上也是过敏所致——黑眼圈：这可能是过敏引发的睡眠质量差导致；“挤眉弄眼”：这种表现是为了缓解鼻痒、眼痒；头痛：多是由于鼻甲肥大，

黏膜水肿刺激鼻腔神经引起；喉咙痒：这是过敏原刺激咽喉部黏膜所致；面部浮肿：可能是面部过敏、淋巴回流受阻导致。

过敏人群做好3个防护细节

如果出现过敏症状，要及时到医院变态反应科就诊，检测过敏原。能测出过敏原的话，要注意日常远离致敏环境，尽量控制病情；如果测不出，无论过敏表现是轻是重，都要做好预防及控制。

遵医嘱用药 一般来说，过敏季来临前的1-2周就要服用抗过敏药，比如鼻喷激素、减充血剂、抗组胺药物等。建议鼻喷激素、色甘酸钠滴眼剂提前1-2周使用；预防眼痒、耳痒、喉咙痒等症状，可提前一周口服抗组胺药。即使已出现症状，马上规范用药仍可降低过敏反应。

室内外各有防护要点 在室内时，过敏人群要关紧门窗，如要开窗通风，可选择花粉浓度低的清晨。如有必要出门，需戴好口罩或护目镜，症状严重者佩戴“鼻用过滤器”，回家后立刻洗脸、洗手、换衣服，必要时可进行鼻腔冲洗。

出行前先看天气 每天提前关注“花粉监测预报”，注意花粉浓度播报，高峰期尽量减少外出。此外，过敏的严重程度常与气象相关，比如下雨时明显减轻甚至无症状，天晴后加重。临床中，只要尽早就诊、明确过敏原、规范治疗，症状都能得到控制。如果放任不管，过敏可持续更久，甚至有诱发哮喘的风险。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

点外卖更健康的5个技巧



不得不点外卖时，怎样才能吃得健康？配菜起码一荤一素：肉类和蔬菜都要有，不喜欢吃肉可以用蛋类代替。避开油炸选项：干锅、干煸都是重油重盐的菜品。每天只吃一顿外卖。主食中加点杂粮：红薯、玉米、芋头等。餐后增加新鲜蔬果：如黄瓜、西红柿、橙子。

润肺止咳喝百参润喉茶



总感觉喉咙干痒、偶有咳嗽、咽部有异物感，可试试百参润喉茶。百合12克、沙参9克、薄荷6克（最后放）、绿茶5克。沙参具有滋阴生津、清热凉血的作用，百合具有解毒、理脾健胃、利湿消积、宁心安神、促进血液循环等作用。

红灯

眼镜片越擦越脏



镜片上的灰尘中有很多硬度较高的颗粒，大的肉眼可见，小的不可见，直接用眼镜布干擦，相当于在用颗粒打磨镜片。反复擦拭，容易划伤镜片的膜层，降低眼镜的使用寿命。擦眼镜可先用自来水冲刷镜片表面的污渍，辅以清洁剂（洗洁精），轻轻揉搓以充分冲掉镜片表面的污垢，再用绒布或超细纤维清洁布擦干水渍。

吃糯玉米会升高血糖



口感绵软的糯玉米含有较高的支链淀粉，很容易被消化吸收，食用后血糖的上升速度比其他谷物快。糯玉米是糯性食物，软软黏黏的，血糖反应会非常高，就像糯米一样。有的人以为糯玉米是粗粮，可以辅助控血糖，实际上，粗粮不等于低GI值。

让食材“素颜”上市 四招避开“生鲜灯”误区

□本报记者 周美玉

等指标上没有统一规范。而且，“生鲜灯”的生产销售也没有明确的专业规范，缺乏有效的质量监管。

海淀区市场监管局提示，四招避开“生鲜灯”误区：

“查” 在购买生鲜猪肉时，注意查看经营者是否能提供当天的“两证”，即动物产品检疫合格证、肉品品质检验合格证。购买牛羊肉时，注意查看经

营者是否能提供当天的动物检疫合格证明和检疫标识。

“看” 在购买果蔬肉类等食材时，最好到自然光源或日光灯下辨别新鲜程度，不受灯光干扰，采用多看的方式，仔细辨别商品品质。新鲜的肉类拿到自然光或日光线下查看时，猪肉的肌肉应呈红色或淡红色，并有较鲜艳的光泽，脂肪洁白；牛羊肉肌肉呈鲜红色，脂肪为淡黄色。如

果肌肉颜色变深、无光泽，或是变成灰色或灰绿色，甚至出现白色或黑色斑点时，说明新鲜度较差。果蔬类产品，同样也需要从“生鲜灯”下拿到日常光源下查看。如果发现叶菜颜色发黄打蔫儿、果菜干瘪无光泽，就说明不够新鲜。

“摸” 用手指轻轻触摸肉质，如果表面粘手甚至拉丝，手指压后的凹陷恢复慢或不能完全恢复、弹性差，就说明不新鲜。

“闻” 肉类的蛋白质被微生物分解后会产生氨类物质，如果闻到有氨味等腐臭异味时，无论灯光下颜色有多鲜亮，都不要购买。

2023年7月，市场监管总局公布《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》，自2023年12月1日起施行。针对群众反映“生鲜灯”误导消费者问题，办法明确销售生鲜食用农产品，不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明设施误导消费者对商品的感官认知。

日常生活中，“生鲜灯”作为“美颜神器”在各大市场随处可见，不少商家为了使肉质看起来更鲜美，果蔬看起来更鲜亮，使用生鲜灯以激发消费者的购买欲。

行业内对“生鲜灯”缺乏对应的标准和设计规范，不同厂家在照度、亮度、色温、显色指数

丰台区市场监管局

推进市场主体行政处罚信息查询及信用修复工作提质增效

丰台区市场监管局针对企业电话咨询及相关信用工作办理申请，优化服务方式，拓宽服务渠道，助力解决企业及群众急难愁盼。

将公示电话转接到个人手机随时接听，确保咨询电话能够以最快速度得到解答。积极稳妥依托政府网站、政务邮箱、北京市

企业信用信息网等平台实现申请线上办理、线上解答，致力实现“数据多跑腿、群众少跑路”。

加强部门协作，畅通与北京市市场监管局、丰台区政务服务中心及市场监管所的沟通渠道，严格把控审核办理时限，针对个别申请时间要求较短的情况，加班加点以最快速度办理完成，真正

做到监管为民。

全力做好行政处罚信息查询工作，为企业办理上市、发行股票、发行债券、招投标、安防资质年审、法定代表人入党、评先评优等工作提供依据，自2023年1月至今，共为企业和个人提供行政处罚信息查询服务2100余次。

平稳有序开展信用修复等相

关工作。为持续优化营商环境，构建诚实守信的市场秩序，建立失信主体自我纠错的信用修复机制，稳妥有序统筹协调相关部门开展企业行政处罚信息公示信用修复工作。共计为3个企业开展行政处罚信息公示信用修复。

（金江玉）

·广告·