

春季灭蚊清积水常打扫

俗话说,“春季灭蚊早,夏季少被咬”,现在市民应该怎么来做来预防蚊虫繁殖和叮咬?

清积水 蚊子产下的卵和幼虫都生活在水中,离开了水,幼虫就不能变成蚊子。因此清除积水是防蚊的关键。许多市民喜欢在家里养水生植物,这些容器就非常招惹蚊子产卵。我们可以采用防蚊式容器,每周换水一次并冲洗干净,防止蚊虫孳生。

常打扫 成蚊平时喜欢阴暗潮湿处,可用电蚊拍重点“巡查”卫生间、厨房下水道附近,在家中可重点翻找不常移动的物品,使用电蚊拍等工具杀灭藏匿在各处的成蚊。

在家里可以安装纱窗,出入的时候及时关闭,防止蚊虫进入室内。此外,还可以使用蚊帐、电蚊香液等,在晚上防止蚊虫叮咬。

专家特别提醒,现在正值春暖花开好时节,学校、单位组织春游活动,大家在户外活动时,要涂抹驱蚊液,穿着长衣长裤,避免在绿化带长时间停留,预防蚊虫叮咬。

据中工网

如何剪趾甲

趾甲长了大家都会剪,但如果剪不好,会带来不少麻烦。趾甲剪得太短,特别是前段的软组织没有趾甲覆盖,趾甲的尖端就会向里生长,严重时会导致甲沟炎。那么,如何正确剪趾甲呢?

修剪趾甲的时候,注意长度不要太短,两侧的“角”不要往里剪,锉成钝角就好。尽量买合适的鞋或者稍大的,因为穿过紧的鞋子会对趾甲形成挤压。

如果出现嵌甲怎么办呢? 要具体情况具体分析,轻度的可以通过按摩等方法缓解;重度就要做个小手术治疗,对嵌甲进行纠正,协调甲板 and 侧面甲皱襞之间的关系。

邓雄伟(据《家庭医生报》)



眼睛也能做B超

说起B超,很多人都不陌生,但可能很多人都不知道的是,眼部也能做B超。

眼部B超主要是根据超声波通过眼部组织时具有的反射、折射、散射、绕射及衰减特性,对眼部病变进行非创伤性的诊断,具有检查时间短、无创、无辐射损伤的优点。

眼部超声检查适用于各种眼部疾病的检查,如视网膜脱离、脉络膜脱离、视网膜母细胞瘤、脉络膜黑色素瘤、玻璃体积血、海绵状血管瘤、眼内炎等诊断,还可应用于突眼的诊断和鉴别诊断。以下情况可以做眼部B超检查:

- 1.觉得眼睛里有黑影飘动时,可通过眼部B超排查视网膜病变。
- 2.白内障严重,医生难以窥清眼底时,需要做B超判断是否存在视网膜脱离等眼底病变。
- 3.玻璃体周围的血管破裂,血流入玻璃体内,造成玻璃体积血,通过B超判断积血的量以及视网膜情况。
- 4.怀疑患者眼内有占位时,可以通过B超辅助诊断。
- 5.出现眼外伤、眼内异物时,可通过眼部B超查看玻璃体、视网膜等部位情况。

对于眼睑皮肤破损严重、眼球有开放性伤者,不建议做眼部B超检查,以免对眼球造成进一步损伤。

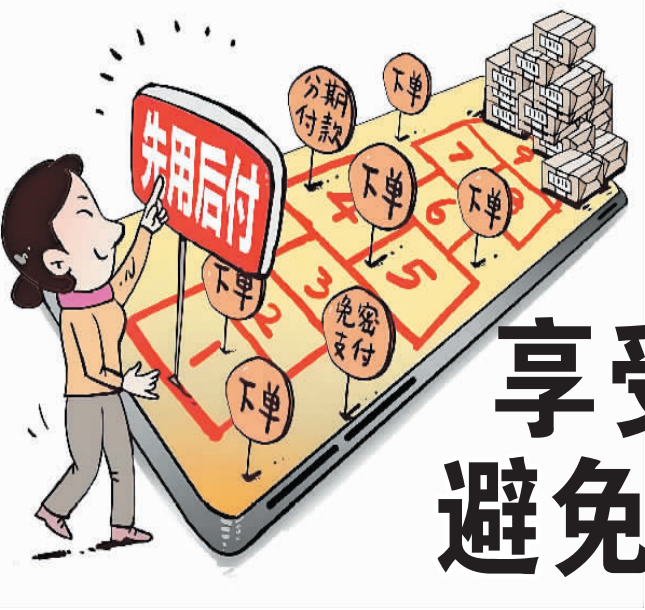
吴双(据《大众卫生报》)

喝金橘水缓解咳嗽吗

不少人反馈,在感冒初期喝金橘煮水确实有效,但连续喝几天后,反而出现了“上火”症状。专家解释,这是因为感冒的性质可能会随着病情的发展发生变化,从“寒”转为“热”,这时如果继续饮用温性的金橘煮水,可能会加重症状表现。有不少患者将中成药吃反了,寒证型吃了热证型的药,结果越吃症状越严重。

专家建议,热性体质或风热症状者应选择清热润肺的食材,如雪梨、川贝等,具有清肺化痰的作用,常见的搭配包括雪梨炖冰糖、雪梨川贝煮水等。寒凉体质或是风寒症状者,则可以使用温性的食材调理,如用生姜、大枣、红糖煮水,对风寒型感冒咳嗽有不错的效果。

王梦航(据《扬子晚报》)



“先用后付”易忽视的风险

“先用后付”是指满足特定条件的消费者在电商平台购物时可0元下单试用,待确认接受商品后再付款的一种新型消费模式。消费者使用“先用后付”主要容易忽视三点风险:

透支风险 使用“先用后付”服务,消费者“0元下单”无需预先占用资金,存在冲动消费的诱因,此外,在“先享受,再付款”“您还有××元额度未使用”等营销话术引导下,容易忽视超前消费带来的经济透支风险。

违约风险 消费者使用“先用后付”所发生的违约行为多体现为逾期付款。部分电商平台在“先用后付”协议中约定,违约方逾期付款的,除需支付违约金外,还需承担律师费、诉讼费、保全费、保全保险费、交通费等守约方为维权支出的费用,违约方并非只需支付商品价款即可,但消费者常常忽视逾期付款违约行为带来的法律后果。

降信风险 “先用后付”与消费者个人信用评估结果挂钩,消费者如果未在规定时间内完成付款或者退货处理,可能会受到诸如降低信用分数、限制账号功能等信用惩戒,或将对个人征信造成影响。但消费者往往忽视违约行为可能导致的信用负面评价,尤其在小额、零散、日常购物的“先用后付”当中,待事后信用受损才追悔莫及。

近年来,随着电子商务的蓬勃发展,多元化的平台经济消费模式应运而生,其中,“先用后付”凭借灵活、便捷的特点,在电商平台迅速普及。“先用后付”在为消费者提供试用体验、减少资金占用等利好的同时,也存在一些潜在的消费风险。相关部门带您一起了解相关法律法规,合理维护权益。

享受“先用后付”避免潜在消费风险

开通服务需关注相关协议

当消费者基于自愿选择开通“先用后付”时,务必仔细阅读电商平台提供的“先用后付”相关协议内容,重点关注与切身利益紧密相关的条款,包括但不限于:退货规则、扣款规则、逾期付款责任、授权采集使用个人信息、同步开通第三方信用服务等。如果消费者对协议内容存在疑虑或异议,可以联系平台要求进行解释和说明。如果平台未针对免除或减轻其责任等与消费者有利害关系的格式条款,向消费者尽到提示和说明的义务,消费者不

受格式条款的约束和限制。

部分电商平台通过设置默认支付方式、弱化购物车按钮、浏览商品自动跳转、免输支付密码等技术手段,使消费者在不知情、非自愿的前提下开通“先用后付”,存在侵犯消费者知情权和选择权之嫌。消费者有权关闭“先用后付”。平台不应采取诸如隐藏关闭选项、填写调查问卷、增加人工审核等干扰关闭操作的方式,排除、限制消费者自主选择关闭“先用后付”的权利。

妥善保管交易凭证

消费者在电商平台通过“先用后付”购买的商品,除不适用无理由退货的商品外,均可适用无理由退货制度。如果消费者在规定期限内未确认收货也未退货,则视为同意购买并支付价款。如果消费者未尽到妥善保管义务,造成退货的商品不完好,影响二次销售,可能导致退货失败。

如果因“先用后付”引发消费纠纷,消费者需妥善保管交易凭证,与商家积极协商解决,并保留好沟通记录。当双方发生争议无法协商一致时,消费者可向提供网络购物的电商平台进行反馈,寻求平台协助。如果消费者认为

商家和平台存在侵犯消费者合法权益的情形,可向消费者协会、市场监督管理局等有关部门反映情况,必要时可提起仲裁或诉讼。

电商平台应在尊重消费者知情权和选择权的前提下,合理安排“先用后付”购物的各个环节,确保宣传推广的真实性、全面性、准确性,不得含有虚假性、误导性、欺骗性内容。坚决杜绝“先用后付”的“一步式”开通和“多步式”关闭等滥用技术手段侵犯消费者知情权和选择权的行为。不断健全平台的消费纠纷投诉处理机制,为消费者提供高效、便利的维权渠道。 盛丽(据《劳动午报》)

易过敏人群如何过好春天

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节,易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的?反复过敏是因为“免疫力差”吗?防过敏需要怎么做? 记者就此进行了采访。

春季过敏要防的只有花粉吗

“每年的3月初至3月中,过敏‘雷打不动’,准时到来。”李女士说,她大约十年前开始反复过敏,最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解,如今已需要眼用抗过敏药。

今年3月上旬,李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻酸、鼻塞、流涕等症状,严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查,李女士最主要的过敏原为圆柏花粉,她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来,有很多人正经历着李女士类似的遭遇。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症,它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说,患者在吸入或接触到花粉后会发以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状,包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕,部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽,严重者可出现胸闷气短,甚至呼吸困难。

春季里,在华北和华中地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区,此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致,特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西壮族自

治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说,温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌,同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是,儿童花粉过敏可能影响生长发育,霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应,严重可危及生命。”冯燕华说。

反复过敏是因为“免疫力差”吗

过敏时我们的身体会发生什么?马婷婷说,以花粉过敏为例,患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”,为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说,其实过敏的原因涉及多个方面,包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说,现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等,都可能导致免疫功能紊乱;过度使用洗涤剂用品、反复消毒、过度防晒等习惯,也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障,增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言,过敏性体质人群更

易出现过敏症状,且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段颢说,以过敏性鼻炎为例,它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应,空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原,“但即便是在相同的环境下,并不是所有人都会患过敏性鼻炎,这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的?段颢说,有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加,但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒,导致过敏的成因有很多,可能是综合的因素,“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一,免疫力低下时更容易发生过敏。



防过敏需要怎么做

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日,中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图,提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示,未来一周,北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期;河西南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒,易过敏人群可参考相关公共信息服务做好防护,如在花粉浓度较高外出佩戴戴口罩和护目镜;南方的居民在春季尤其要注意保持卫生,控制室内湿度在50%以下,定期清洁家居用品,防止室内霉菌滋生。

此外,春天不仅是“过敏季”,也是感冒高发期。马婷婷说,过敏和感冒的症状部分相似,一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此,建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医,切勿自行滥用抗生素,延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”,一过敏就习惯自行用药,其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前瞻》显示,氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此,冯燕华提醒,氯雷他定属于第二代抗组胺药物,出现轻微的过敏反应时,早期用药确实可以减轻、缓解过敏反应,但是发生严重过敏反应时,氯雷他定并不能快速控制症状,过敏反应还可能继续加重,此时应尽快就医,避免出现过敏性休克。

专家提醒,应对过敏最有效的方法是找到过敏原,避免接触过敏原,有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’,需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。 黄凯堂 侯克(据新华社电)

警惕食品里的添加油

如今,“控油有益健康”的观念深入人心。炒菜油看得见、摸得着,更容易控制量,但还有一种看不见的油,在悄无声息地影响着我们的健康,那就是“添加油”。

简单来说,添加油是为了达到改善口感等目的人为添加到食品中的油。添加油很容易导致体重上升,进而增加肥胖风险。长期过量摄入会造成动脉粥样硬化,严重威胁心血管健康。许多看似健康的食物,其实都隐藏着大量添加油,让人防不胜防。

粗粮饼干

“粗粮”二字听起来就让人觉得健康又营养,但实际上“粗粮饼干”只是一个商品名,其中不一定有多少真正的粗粮。生产商为弥补粗粮口感粗糙的缺陷,普遍采用大量油脂进行酥化处理。这些饱和脂肪在带来良好口感的同时,也带来了健康隐患。要避开这些陷阱,在购买饼干时,不能仅被“粗粮”的名号迷惑,一定要仔细查看食品配料表,优先选择那些粗粮含量高、添加油少的产品。若配料表中植物油、精炼植物油排名靠前,都应谨慎选择。

果蔬脆片

蔬菜水果本身富含维生素、矿物质和膳食纤维,对健康大有裨益。然而,为了让果蔬脱水后变得酥脆可口,很多果蔬脆片采用了油炸的制作方式。即便有些号称是低温油炸,听起来似乎更健康一些,但实际上其脂肪含量依然不容小觑,有些可达新鲜果蔬的20至30倍。经过油炸,果蔬原本的健康优势大打折扣,食用这样的果蔬脆片,反而会摄入过多的油脂。建议首选新鲜的蔬菜水果,或者冷冻干燥工艺的果蔬脆片。

再制奶酪

奶酪片、奶酪棒大多都



属于再制奶酪。奶制品原本是优质的食材,富含蛋白质、钙等营养成分。但原制奶酪的风味比较独特,很多人不太能接受。于是,生产商会在原制奶酪的基础上,加入水、奶油、糖等成分,制作成更符合大众口味的产品。国家标准规定再制奶酪中原制奶酪含量只需≥15%,其余成分多为奶油、黄油和糖等。可以偶尔品尝再制奶酪,但不能将其作为日常大量食用的食品。更建议大家慢慢接受原制奶酪的风味,享受其更纯粹的营养。

概念酸奶

奶皮子酸奶、希腊酸奶、冰岛酸奶……有许多新概念酸奶,浓厚的口感让人为之着迷。然而,用纯牛奶制作的天然酸奶很难达到如此浓厚的效果。为了让酸奶拥有更醇厚的质地和丰富的口感,商家通常会添加稀奶油以及明胶等增稠剂。稀奶油的加入大大增加了酸奶中的脂肪含量,高达8%(普通酸奶约3%)。尽量选择那些配料表简单、不添加过多稀奶油等油脂成分的酸奶,或者选择自己在家制作。

大家应当认识到,异常酥脆、顺滑、浓稠的食物质感,往往与添加油存在必然联系。因此,在选购加工食品时,一定要养成关注配料表和成分表的好习惯。

曹展(据《生命时报》)

耳朵藏着“健康开关” 春季养生揉起来

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”康复科医生告诉记者,《黄帝内经》记载,“耳者,宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰膝酸软等症状。通过补肾,增强先天之本,就能提高机体抗病能力。”康复科医生说,正因为耳朵藏着一个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操,应当怎么做? 康复科医生详细讲解。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等

经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合症等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次,每次总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。”康复科医生说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

康复科医生建议,“搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,孕妇、老人等特殊人群更需谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需在专业中医师的指导下进行。”

据人民网

