



春夏之交过敏频发 科学防护健康随行

——市第三人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师郭晓冉分享防敏攻略

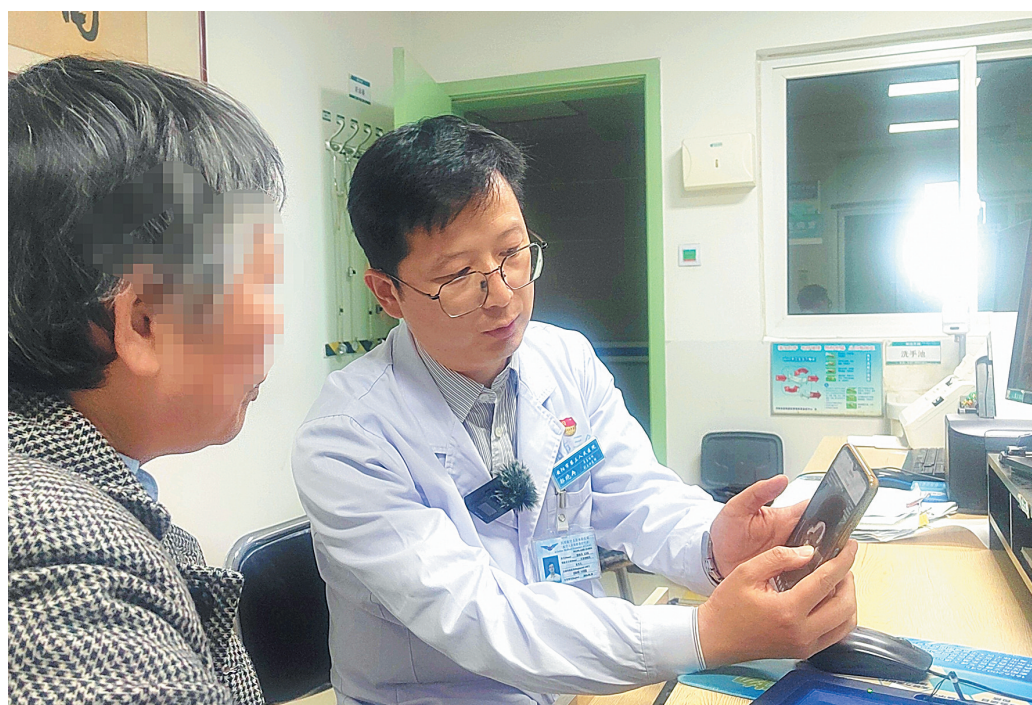
□本报记者 张武杰 文/图

随着天气逐渐转暖,人们外出游玩迎来了好时节。然而美景虽好,却有不少人因为杨絮纷飞、花香弥漫陷入了“过敏烦恼”,打喷嚏、流鼻涕、鼻痒眼痒、皮肤瘙痒等症轮番上阵,更有甚者可能引发严重的皮肤、呼吸道等方面的健康问题,在很大程度上影响了日常工作和生活。针对这一健康困扰,4月21日,记者专门采访了市心血管病医院(市第三人民医院)耳鼻喉头颈外科副主任医师郭晓冉,请他结合自己近二十年的临床经验,为大家分享科学实用的防护方法,帮助大家顺应时节,远离过敏困扰。

“春夏之交是过敏的高发期,其中杨絮、花粉是比较常见的过敏原。”郭晓冉介绍,北方地区杨絮、柳絮的开始时间大多数是在4月初至4月中旬,结束时间是5月中旬左右。杨絮、柳絮随风飘散,花粉也借助风力传播,这些微小的过敏原极易被人体吸入鼻腔,或接触皮肤、眼部,进而引发过敏反应。过敏体质人群接触后,免疫系统会出现过度应激反应,打破身体平衡,从而诱发一系列不适症状。

郭晓冉表示,从临床接诊情况来看,近段时间过敏的症状多集中在呼吸道和皮肤,且轻重程度因人而异。轻度过敏者会出现鼻痒、连续打喷嚏、流鼻涕、眼睛轻微红肿痒等症;部分人群会伴随皮肤瘙痒、起红疹,尤其暴露在外的面部、颈部、手臂等部位更为明显;严重者还会出现持续性咳嗽、胸闷,甚至影响睡眠和正常生活,若不及时干预,可能加重病情,引发过敏性鼻炎、哮喘等并发症。

那么,哪些人群更容易在春夏之交出现过敏呢?郭晓冉指出,过敏体质人群是此段时间过敏的主要高发群体,这类人群免疫系统较为敏感,接触少量过敏原就可能引发反应。此外,长期熬夜、过度劳累、压力过大,会导致身体免疫力下降,也会增加过敏的风险;还有经常接触花粉、杨絮,或从事园林、户外作业的人群,接触过敏原的概率更高,过敏症状可能更明显。同时,春季气温波动较大,早晚温差明显,也可能刺激呼吸道,



郭晓冉在接诊患者

诱发或加重过敏反应。

春夏之交气候多变,致敏物质增多,过敏性不适也随之高发,面对这一健康烦恼,做好日常科学防护是关键。在此,郭晓冉为大家分享了一套实用的防护攻略。首先,做好户外防护,出门时尽量佩戴口罩,减少鼻腔吸入花粉、杨絮;佩戴护目镜,避免过敏原进入眼睛,引发眼部瘙痒;穿长袖衣物、戴手套,减少皮肤直接暴露,降低过敏风险。其次,做好居家防护,回家后及时清洗口鼻,用清水冲洗鼻腔、漱口,去除残留的过敏原;及时更换外衣,避免将户外的花粉、杨絮带入室内;居家时关闭门窗,减少开窗通风的时间,可使用空气净化器过滤空气中的花粉、粉尘,保持室内空气清洁。

随着“五一”假期临近,不少家庭已经开始筹划外出游玩的行程。除了做好防护,郭晓冉还提醒大家,要学会科学应对过敏症状。如果过敏症状较轻,则无需过度紧张,可通过多喝水、多吃新鲜果蔬、保证充足休息等方式,帮助身体缓解不适;若症状较为明显,如持续打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒难忍,或出现咳嗽、胸闷等情况,一定要及时就医,在医生指导下服用抗过敏药物,切勿自行用药或拖延,避免症状加重。

“春夏之交过敏问题虽然常见,但并非无法预防和缓解。”郭晓冉表示,只要重视防护、科学应对,就能大幅减轻过敏带来的不适困扰。建议大家主动学习一些过敏的相关知识,做好日常防护,调整作息、强健体魄,养成健康生活习惯,以便更好地应对过敏,安心享受美好时光带来的温馨与惬意。

享受运动乐趣 绽放夕阳风采

2026年滑县老年人柔力球健身大联动主会场活动举办



活动现场(林荟琦 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 魏向东)4月18日上午,2026年滑县老年人柔力球健身大联动主会场活动在该县新区体育广场顺利举行。吸引了全县260余名柔力球爱好者参加。

本次活动由滑县文广旅局、滑县老年人体育协会主办,滑县老年人体育工作服务中心、滑县体育运动中心、滑县老体协柔力球专委会承办,旨在推广柔力球运动,普及科学健身知识,丰富老年人精神文化生活,推动全县老年健身事业蓬勃发展。

柔力球运动是一项融健身、养生、艺术与竞技为一体的传统体育项目,动作舒缓圆润、动静相宜,既契合老年人的身体特点,又能舒展筋骨、愉悦身心、陶冶情操。

启动仪式后,柔力球队员次第登场,精彩节目轮番上演。《春风十

万里》奏响序曲,队员们服饰整齐、精神抖擞,手持柔力球翩翩起舞,将曲目意境与柔力球健身韵味完美融合。《共筑中国梦》表演身姿轻盈灵动、舒展大气,于柔美婉转的韵律中尽显浓厚家国情怀。《龙腾四海》表演中彩龙飞舞,动作行云流水,精彩绝伦。《五星红旗》表演优雅流畅、端庄大气,令人赏心悦目。《祖国不会忘记》表演动作舒展流畅、刚柔相济,每一次回旋、每一次抛接,都展现着中华传统体育的独特韵味与东方之美。队员们的精湛表演,赢得现场观众的一致点赞。

此次活动的成功举办,为全县老年柔力球爱好者搭建了交流展示的平台,有效推动了柔力球运动在基层的普及与推广,进一步丰富了老年群体体育文化生活,助力全县全民健身事业持续向好发展,为打造健康滑县奠定了坚实基础。

普及健身气功 助力全民健身

安阳市东方太极拳俱乐部举办《导引养生功十二法》教练员培训班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 冯淑颖)4月19日上午,安阳市东方太极拳俱乐部在人民公园站点举办健身气功《导引养生功十二法》教练员培训班。来自各站点的站长、教练员及骨干三十余人,共同参与了此次系统学习与功法提升活动。

本次培训由安阳市东方太极拳俱乐部副主任申小玲担任主讲,副秘书长冯淑颖、副主任石春玲担任助教。申小玲老师教学经验丰富,对各项功法理解深入,多次参加省、市及全国比赛,并取得了优异的成绩。她细致讲解《导引养生功十二法》的动作要领、功法精髓与练习技巧,通过理论讲解、动作示范、个别指导相结合的方式,帮助学员逐步掌握动作要领与教学重点。

推广健身气功是落实全民健身国家战略、弘扬中华优秀传统文化的重要举措。健身气功《导引养生

功十二法》是一套融合传统导引术与现代健身理念的优秀功法,具有调理身心、增强体质的良好效果。参训人员认真听讲、积极练习,展现了良好的精神风貌和学习态度。为满足更多人的学习需求,当天下午,培训班学习场地调整至魁星阁附近广场。

此次培训班的举办,进一步壮大了俱乐部健身气功教学骨干队伍,为《导引养生功十二法》的规范化、普及化开展奠定了坚实基础,也将为推动安阳市全民健身事业发展注入新的活力。根据安排,参加本次培训的骨干人员将在学习结束后返回各自站点,组织开展功法教学与推广。随后,安阳市东方太极拳俱乐部将举办健身气功《导引养生功十二法》学习成效展示赛,检验各站点学习成果,以赛代练,促进交流与提高。

河畔春风扬古韵 银发健体展风华

北关区老年体协举办“踏青走基层·惠及老年人”主题文体惠民活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵泽铭)4月19日,由北关区老年人体育协会、北关区彰北街道办事处联合主办的“踏青走基层·惠及老年人”主题文体惠民活动在河畔精彩上演。这是一场集武术竞技、空竹展演、文艺会演于一体的“大擂台”,为河畔岸边的春日盛景注入了鲜活与热烈。

活动现场,旌旗猎猎,鼓乐和鸣。铿锵有力的鼓点错落有致,清脆灵动的打碟声交织回响,声声入耳,瞬间点燃了现场氛围。来自北关区老年人体育协会各专委会的老年体育爱好者齐聚一堂,精品节目轮番登场,每一支队伍、每一位参与者都满怀热忱,以最饱满的状态展现着新时代老年人的昂扬风采。

伴随着激昂鼓乐,由数十位老年健身爱好者组成的舞龙队伍闪亮登场。他们步伐矫健,动作整齐,灵动的龙身随鼓点腾挪翻转,摆出“2026”的醒目造型,既彰显了对生活的美好期许,也为整场活动拉开了气势恢宏的序幕。紧接着,武术专委会的老师登台献艺,一招一式尽显中华武术的劲道与风骨。长鞭挥舞,破空之声清脆嘹亮;拳法舒展,刚柔并济间尽显功力;师徒同台献技,老师言传身教,新徒弟勤学苦练,将“薪火相传”的武术精神展现得淋漓尽致,让观众直观感受到传统武术的魅力与传承力量。

活动现场热闹非凡,精彩纷呈。空竹鞭专委会的表演者轮番登场,献上精彩绝伦的视觉盛宴。空竹飞速旋转,划出灵动弧线;长鞭凌空挥舞,破空

铿锵有力,每一个动作都娴熟精准、干净利落,赢得现场观众阵阵喝彩。婉转悠扬的戏曲演唱、铿锵整齐的红歌合唱轮番上演,浓郁传统文化与群众文体风采交相辉映,让广大群众在融融春日里尽享精彩别样的文体大餐。

此次活动不仅是北关区老年人精神风貌的一次集中展示,更是北关区老年体育文化事业蓬勃发展的生动写照。活动以踏青为媒、以文体为桥,将健康向上的生活理念送到基层、送到群众身边,既丰富了老年人的精神文化生活,又推动了老年体育事业与基层文化建设深度融合,为北关区绘就“老有所乐 老有所为”的幸福画卷再添浓墨重彩的一笔。

生活小习惯 守护大健康

爱国卫生运动,从来不只是简单的环境整治,更是将科学健康理念深度融入日常衣食住行,贯穿一年四季生活点滴。摒弃陈规陋习、践行文明新风,让健康成为每个人的生活标配,是守护自身与家人幸福的基础,也是共建美好家园的关键。

日常防护不松懈 筑牢春季防疫关

春季气温多变,细菌病毒活跃,是流感、诺如病毒感染等呼吸道疾病和肠道传染病的高发时节,做好日常个人防护,筑牢春季防疫防线至关重要。做好个人防护,既是对自身健康负责,也是对他人的贴心守护。日常生活中,要牢记并规范使用七步洗手法,饭前便后、外出归来及时清洗双手,阻断病菌经手传播;坚持每天开窗通风2次至3次,每次通风时长不少于30分钟,让室内空气充分流通,降低病菌滋生概率;出入商场、医院、影院等密闭公共场所时,根据自身情况规范佩戴口罩,做好基础防护;自觉做到不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩口鼻,从源头切断病菌传播途径。

文明饮食守底线 吃出健康好体魄

民以食为天,文明健康的饮食,是守护身体健康的第一道防线。我们要严守“舌尖上的安全”,坚决杜绝食用野生动物,远离疫病传播风

险;自觉践行分餐制,主动使用公筷公勺,有效减少交叉感染,让文明饮食成为餐桌新风尚。日常膳食坚持少油、少盐、少糖的健康原则,多吃新鲜蔬果、粗粮杂粮,做到荤素搭配、营养均衡,远离重口味饮食带来的健康隐患;养成良好饮食习惯,不暴饮暴食、不吃过期变质食物、不喝生水,全方位守护肠胃健康。

绿色生活强体魄 养出健康好状态

拥有良好的生活状态,离不开规律的作息与积极的生活方式。坚持早睡早起,杜绝熬夜,保证每日充足睡眠,让身体得到充分休息与修复;主动摒弃吸烟、过量饮酒等不良嗜好,远离烟草及酒精带来的身体伤害;每天抽出时间开展适量运动,散步、慢跑、健身操、瑜伽等简单运动均可,循序渐进增强身体免疫力,激发身体活力;同时保持乐观平和的心态,学会合理调节负面情绪,以健康的身心状态面对生活挑战。

文明素养记心间 共建洁净好环境

健康的生活环境,需要每个人用文明素养共同守护。自觉维护公共卫生秩序,做到不乱扔垃

圾、不攀折花木、不践踏草坪,呵护公共空间整洁;践行文明养宠理念,外出时及时清理宠物粪便,看管好宠物避免惊扰他人,尊重邻里生活;主动参与公共场所控烟行动,自觉不在室内公共区域、人群密集处吸烟,共同营造无烟、洁净、文明的公共生活环境。

低碳环保践于行 守护宜居美丽家园

守护宜居家园,更应将低碳环保理念落到实处。坚持做好垃圾分类,实现资源回收再利用,减少环境负担;养成随手关灯、关紧水龙头的习惯,珍惜粮食、杜绝餐饮浪费,践行勤俭节约的生活方式;减少一次性餐具、塑料袋的使用,优先选择可循环利用制品,降低白色污染;日常出行优先选择步行、骑行或乘坐公共交通工具,以绿色低碳出行方式减少碳排放,用一点一滴的小行动,守护身边的生态环境,共建宜居美丽家园。

小习惯关乎大健康,小行动汇聚大力量。从当下做起,从身边小事做起,把健康习惯融入生活方方面面,以文明健康的生活方式,守护自身安康、共建美好环境,让健康生活常伴左右。

(本报记者 郭凡 整理)



培训现场(张爱玲 摄)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办