

# 天凉鼻炎易发作 养护脾胃是关键

进入秋季,气温下降,鼻炎患者的老毛病容易复发,鼻塞、流涕、鼻痒,门诊就诊的鼻炎患者明显增多。9月18日,太原市第二人民医院中医科主任、主任医师李婷提醒,秋季人体阳气渐收,阴气渐长,如正气不足,风邪、寒邪等外邪易趁机袭扰鼻窍,导致鼻塞、流涕、喷嚏等症状发作,此时养护脾胃,是预防过敏性鼻炎的关键一环。

在市二院中医科诊室外,几名患者不停地打喷嚏、擦鼻涕。“立秋以后,天气干燥,鼻炎患者的鼻腔很容易感到不适,就诊患者明显增多。”李婷说,过敏性鼻炎,作为一种反复发作、缠绵难愈的呼吸道疾病,其主要表现为喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒、眼痒等。中医认

为,秋季属金,主燥。燥邪当令,易损伤人体津液,导致肺阴不足。肺开窍于鼻,肺阴亏虚则鼻窍失于濡养,抵御外邪的能力下降,使得过敏原更易侵袭鼻窍,引发过敏性鼻炎。

“秋季人体阳气渐收,阴气渐长,若自身阳气不足,难以适应季节变化,就会导致正气虚损。正气不足,风邪、寒邪等外邪易趁机袭扰鼻窍,导致鼻塞、流涕、喷嚏等症状发作。”李婷补充说,中医认为,脾胃被视为后天之本,脾胃虚弱,往往导致正气不足,抵御外邪的能力下降,从而增加了患上过敏性鼻炎的风险。因此,养护脾胃,使之功能强健,是预防过敏性鼻炎的关键一环。

李婷提醒,日常生活中,要做到饮

食有节,避免过食生冷、油腻、辛辣之物,以防损伤脾胃;按时进餐,保证营养均衡,为脾胃提供充足的能量;保持良好的情绪,情志不舒,如长期焦虑、抑郁、愤怒等,易导致肝气郁结,进而横逆犯脾,影响脾胃的正常功能;适当运动,可促进气血运行,增强脾胃的运化功能,可选择散步、瑜伽、打太极拳等舒缓的运动项目;规律作息;秋季早晚温差大,要及时增减衣物,避免外邪侵袭。

“其实,中医上还有一些通鼻窍的小妙招,鼻炎患者可以试一试。”李婷表示,如揉按风池穴,在枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处,按摩此穴能疏风解表,有助于预防

风邪侵袭;热敷鼻部,用热毛巾或热水袋敷在鼻部,每次15分钟至20分钟,有助于促进鼻部血液循环,缓解鼻塞;艾灸双肺腧、双风门穴、大椎穴等;使用生理盐水冲洗鼻腔,可清除鼻腔内的分泌物、过敏原等,减轻炎症,缓解鼻塞;中药泡脚,红花10克、苍耳子10克、辛夷9克、艾叶20克、生姜6片,将这些中药熬制成汤剂,每天1剂,每晚泡脚一次,每次30分钟。“鼻炎严重者,建议及时就诊,医生会为其对症治疗。”李婷特别提醒。 记者 刘涛

卫生健康

—创卫在行动

## 校园讲急救 师生学技能

本报讯(记者 张晓丽 通讯员 王洁)9月18日,迎泽区桃园南路小学携手山西白求恩医院萤火行动志愿服务队,开展了“人人学急救,急救为人人”活动,向教师们普及急救知识与技能,提高教师们的急救意识和自救互救能力,上好生命“必修课”。

此次活动以理论讲解和现场实操的形式,展示急救方法和措

施。“心脏骤停的黄金抢救时间只有短短4分钟,采取正确的应急救护技能,关键时刻可以拯救生命。”活动中,山西白求恩医院萤火行动志愿服务队的队长咎红艳结合案例,讲解了应急救护中如何判断并把握“黄金四分钟”、如何正确展开心肺复苏术等重点内容。为了使教师们深入了解各项救护技巧,掌握心肺复苏要领,志愿者们现场

开展了模拟演练。教师们在志愿者手把手的指导下,积极参与、实践,反复练习,规范救援动作。

通过此次培训,教师们不仅学到了急救知识,也增强了面对紧急情况时的应对能力,为自己和他人的生命安全保障护航奠定了基础,推动了学校整体应急救援水平的提升,为学校师生的安全提供了保障。

## 玩转速叠杯 提高协调力

本报讯(记者 周利芳 通讯员 维彬钰)9月19日,小店街道汾东南路社区联合辖区幼儿园共同开展学习速叠杯活动,受到孩子们的欢迎。活动中,孩子们轻松掌握速叠杯玩法,既提高了手脑协调能力和灵巧度,还享受到运动带来的欢乐。

“习于乐、智于运、力于动”是速叠杯的特点,孩子们在志愿者的教授下,开始动手尝试。“拍拍,拍拿放……”速叠杯碰撞的声音和孩子们专注的神情,将“智慧与技巧,速度与激情”体现得淋漓尽致。

这次活动,不仅提高了孩子们的手眼协调能力和动作敏捷性,还

培养了孩子们认真专注、坚持不懈的良好品质和集体荣誉感。下一步,社区将继续组织开展丰富多彩的活动,为孩子们创造健康快乐的学习生活环境。



## 守护网络净土 呵护儿童心灵

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 郝英)为进一步增强未成年人网络安全和个人信息保护意识,营造清朗网络空间,近日朝阳一社区在辖区学校门口,开展“守护网络净土,呵护未成年心灵”宣传活动。

活动中,网格员在朝阳街小学门口,利用家长接送孩子的空档向家长宣传网络安全知识。“家庭是未成年人网络安全保护的第一道防线,家长要以身作则,合理控制自身上网时间,为孩子树立榜样。”网格员引导家长关注未成年人可能遇到的网络安全问题,以及防范措施,提醒家长不要让孩子沉迷网络,并发放“守护未成年人 打造清朗空间”倡议书。下一步,社区将继续开展相关系列活动,加大宣传力度,营造浓厚宣传氛围。



## 公交车厢里 别样过中秋

当皓月当空,万家灯火团圆之时,103路驾驶员常龙依然坚守在岗位上,用他的轮转不息,守护着这座城市的脉动。

这个中秋节,对于常龙而言,有着不同寻常的意义,同为公交人的妻子张慧,带着儿子来到电车分公司四车队调度站,为他送上一份最温暖的节日礼物。

张慧是837路驾驶员,为了兼顾家庭与工作,他们一个上早班,一个上下午班。这样的生活模式,让他们的相聚时光显得格外珍贵。尤其是在传统节日,当家家户户沉浸在团圆的喜悦中时,他们往往只能通过电话传递彼此的思念。但今年,他们决定打破常规,用一次特别的团聚,来弥补往日的遗憾。

当天中午,张慧结束了早班工作,没有片刻停歇,一头扎进厨房,开始忙碌起来。厨房里,锅碗瓢盆的交响乐中,蕴含着她对家人深深的爱意。几个小时后,一桌丰盛的饭菜便在她的巧手下诞生,每一道菜都承载着家的味道,也寄托了她对丈夫辛勤



工作的理解和支持。

傍晚时分,当夕阳的余晖洒满大地,张慧带着精心准备的饭菜和满脸期待的儿子,踏上了前往常龙所在的太原公交电车分公司四车队的路。

晚上7时许,当调度站内的灯光逐渐亮起,常龙正准备开始他节假日里的最后一趟车程,意外地看到了妻子和儿子的身影。那一刻,所有的疲惫仿佛都烟消云散,取而代之的是满满的幸福与

## 文明家庭创建

感动。

在103路公交车上,常龙坐在车厢里,在妻子和孩子的陪伴下,品尝着爱人亲手做的“团圆饭”,每一口都是家的温馨,每一句交谈都充满了爱意。

记者 齐向真  
通讯员 史海萍 文/摄

## 排查燃气装置 消除安全隐患

本报讯(记者 刘志刚 赵雅瑞)安全无小事。连日来,古交市西曲街道各社区(村)积极行动,对辖区内的商铺及居民小区进行安全隐患排查,筑牢安全防线。

滨河北路社区联合消防、物业等部门,深入各场所查看电线是否存在私拉乱接或老化现象,是否安装了燃气报警器。现场,工作人员详细填写消防安全排查表,将排查出的隐患通知相关负责人,要求及时整改。志愿者提醒商户注意用火用气安全,外出时及时切断气源和电源。迎宾路社区的工作人员在走访商铺时,重点查看灭火器有效期、压力、外观以及商户是否正确掌握灭火器使用方法。排查中,工作人员向商户宣传消防安全知识,提升商户的消防安全意识和自救能力。据介绍,西曲街道将继续加大排查力度,完善长效管理机制,为辖区居民群众的生命财产安全提供坚实保障。

