

# 反复干咳胸闷 可能因为过敏

本报讯(记者 魏薇)春暖花开,有人开启赏花之旅,也有人饱受“一把鼻涕一把泪”的过敏困扰。打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒……花粉过敏该如何防治?4月1日,山医大一院耳鼻喉科头颈外科主任医师冯彦,为大家送上一份实用的防过敏指南。

据冯彦介绍,多数花粉过敏的患者都会频繁打喷嚏、流鼻涕,但身体其他部位的异常反应也可能是过敏

的信号。花粉过敏是过敏体质人群接触花粉过敏原后的系列反应,症状覆盖上下呼吸道与眼部,且有明确的出现顺序。

最常见的是鼻部症状,连续喷嚏、大量清水样鼻涕、鼻痒、鼻塞。眼部症状往往最先出现,可能会眼睛红、痒、流泪,下意识揉眼,反而容易加重不适。同时,部分患者还会影响到下呼吸道,出现哮喘、反复干咳、胸闷胸憋,

甚至喘息,严重影响生活。

春季忽冷忽热,也是感冒高发季,区分感冒和花粉过敏初期症状,要看有没有全身反应和病程长短。普通感冒往往伴随全身发热、乏力、嗓子疼等全身症状,花粉过敏则多表现为鼻子、眼睛和呼吸道不适。同时,感冒通常7到10天可痊愈,花粉过敏如果不及时有效干预,症状可能持续两三周,甚至一个月以上。

冯彦表示,“提前干预+减少接触+规范治疗”是有效的防治方法。如果明确自己对花粉过敏,可以在花粉季来临前10天左右,提前开始口服或鼻喷一些抗过敏药物,为身体建立预防屏障。同时,减少接触机会,确需外出,要尽量做好防护。如果采取了上述措施,过敏症状仍然难以控制,出现严重哮喘、呼吸困难等情况,需及时就医,接受专业的诊断与治疗。



4月6日,太原王府井晋阳里“2026超级运动惠”活动在晋阳湖公园桃花岛举办。200余位跑友迎着春日暖阳,在桃花间尽情奔跑,感受春日的诗意与美好。

王韵菲 摄

## 清明悲思难自抑 四步调适安此情

本报讯(记者 刘涛)清明时节,既是踏青赏春的节气,也是缅怀先人的节日。然而,扫墓祭祖的习俗加上春季气压偏低、天气阴晴不定,让不少人陷入“清明悲思难自抑”的情绪困境。4月4日,太原市第二人民医院心理门诊主治医师董阳提醒,祭扫仪式直面离别与思念,极易放大悲伤,此时真正的心理调适,不是杜绝悲伤,而是学会与悲伤共处。

“春季属肝气升发之时,中医讲‘肝主情志’,肝气不畅易致情绪抑郁、烦躁易怒。同时,清明雨水增多、湿气偏重,进一步影响人体气血运行,导致情绪低落。”董阳表示,临床中,每到清明前后,因情绪郁结前来咨询的患者明显增多。有人整日郁郁寡欢、失眠多梦,有人莫名焦虑想哭,甚至影响到正常生活。

如何科学调适心理?董阳建议,第一步,接纳悲伤情绪,允许思念“发声”。不抗拒、不压抑,流泪、难过都是正常表现。祭扫时对亲人说说心里话,或翻看照片回忆温暖瞬间,让情绪自然流露。

第二步,合理释放情绪,避免过度沉浸。向家人朋友倾诉,写日记宣泄,适当哭泣也是良药。若出现胸闷、心慌等症状,应及时寻求心理科专业医生帮助。

第三步,走出室内接触大自然。踏青、放风筝、散步,感受草木萌发、春风拂面。大自然的生机能驱散心底阴霾,让人明白生命既有离别也有新生。

第四步,回归生活,用行动寄托思念。延续亲人的好习惯,完成未尽心愿,认真过好每一天。保持规律作息,早睡早起,避免熬夜、暴饮暴食,适当进行瑜伽、慢跑等温和的运动,促进“快乐激素”分泌。

董阳提醒,清明既是哀思的时节,也是新生的时节。学会调适悲伤,不是忘记,而是带着思念更好地前行。若难以排解悲伤、焦虑等情绪,要及时就医,寻求医生帮助。

## 线上查询分数 误点广告投保

本报讯(记者 李涛)奶奶在微信小程序上,查询孙子的月考成绩,不小心点击了弹窗广告,一番操作下竟办理了投保业务。近日,网格员联系保险公司说明情况后,帮忙办理了退保。

60岁的李女士与孙子住在上庄街1号院,孩子初一月考完,告诉奶奶可以在微信小程序上查询月考成绩。奶奶第一

次操作,看到页面弹出的广告,随手点击,打开投保页面。老人以为是查询必须的步骤,稀里糊涂输入了姓名、身份证号,并且完成了线上支付。直到收到“已投保”的短信,她才察觉不对。

接到求助后,东社社区网格员孟雅洁拨打了保险公司的官方客服电话,告知经过,并协助老人在电话中确认身份信息,提

交退保申请。当天下午,网格员再次打电话跟进进度,成功办理了全额退保,164元的保费已原路退回。

事后,网格员手把手教李女士如何识别手机弹窗广告,并帮助其关闭微信和支付宝里的免密支付及自动续费功能,又下载了“国家反诈中心”App。老人谢道:“以后上网,我会看仔细,避免再出现这种情况。”

## “12345”一周声音

### >> 结果反馈

●3月23日市民反映真武路通达街口全天有大量商贩占道经营影响通行。小店区政府回复,小店中队执法人员已前往现场对此处违规行为进行清理整顿。

●3月23日市民反映兴华街千峰北路口四个方向信号灯故障不亮。市城乡管理局回复,此处信号灯已恢复正常。

●3月23日市民反映西苑南路44号太原奥林匹克花园南区13号楼有底商用高音喇叭扰民。万柏林区政府回复,商户高音喇叭扰民问题已处理。

●3月24日市民反映黄坡南街黄坡街口附近人行便道有井盖缺失。市城乡管理局回复,问题已处理。

●3月25日市民反映马道坡街东中环路至东煤集团门口道路两侧有大量机动车违法停放。市公安局交通管理支队回复,已对违停车辆进行处置,并强化日常管理。

●3月25日市民反映坞城西路道路两侧环境卫生脏乱差。小店区政府回复,工作人员已清扫完毕。

●3月26日市民反映电子西街真武路口东北角公厕近期每天锁门。小店区政府回复,公厕因停水暂停关门,现已恢复开门。

●3月27日市民反映坝陵北街有绿色围挡松动存在安全隐患。杏花岭区政府回复,围挡已修好。

●3月27日市民反映滨河西路迎宾桥口往南50米机动车道上有交通事故残留机油。市城乡管理局回复,市容队清队反馈,工作人员已处理。

●3月27日市民反映半坡东街11号楼南侧堆放有大量垃圾存在隐患。杏花岭区政府回复,工作人员对垃圾进行了清理,巷子里已无垃圾。

### >> 问题反映

●3月30日市民反映,杏花岭区小东门街建设路至五一路路段,道路两侧路灯不亮,影响出行。

●3月31日市民反映,杏花岭区精营东二道街38号山医大二院宿舍13号楼广场前,堆放有大量生活垃圾。

●3月31日市民反映,小店区王村南街19号阳光华庭北侧周边联通的线缆垂落在地,希望部门协调尽快处理

●4月1日市民反映,杏花岭区东中环路南内环街至马道坡街路段南向北方向,有渣土车掉落建筑垃圾影响通行。

●4月1日市民反映,尖草坪区文明街有多盏路灯故障不亮。

●4月2日市民反映,杏花岭

区迎春街北巷迎春街口东北角,人行便道上有井盖松动,影响通行。

●4月2日市民反映,迎泽区滨河东路双塔西街至西里街路段,每天有商贩在此占道经营售卖水果蔬菜等。

●4月2日市民反映,杏花岭区府西街桃园北路口西侧,非机动车道和人行便道中间的隔离护栏有螺丝脱落。

●4月2日市民反映,万柏林区新晋祠路长兴南街口西南角一处公厕停水影响使用。

●4月3日市民反映,万柏林区九院沙河河北沿岸绕城高速口往西300米东向西方向,机动车道有一处坑洼影响通行。

郭晓华 整理