



邂逅繁花 拥抱健康

——户外赏花健康攻略

本报记者 李嘉

春回大地,万物复苏,正是走出家门,投身自然赏花的好时节。要想拥有一场完美的赏花之旅,做好充分的健康攻略至关重要。

未雨绸缪,筑牢健康基石

出行前的身体准备是一场赏花之旅的“前奏曲”。对于老年人以及患有慢性疾病的人群而言,一次简单的健康检查必不可少,确保身体状况能够适应外出赏花的活动强度。倘若身体有任何不适,切不可强行出行,应及时就医,待身体完全康复后再踏上赏花之路。

在出行前几天,调整作息时间,养成早睡早起的好习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜或过度劳累,以免在赏花过程中因身体疲惫而影响体验。

饮食调理也是出行前的重要环节。保持均衡的饮食,多吃新鲜的蔬菜水果,它们富含维生素和矿物质,能够提高身体的免疫力,为身体筑起一道坚固的防线。同时,要避免食用过于油腻、辛辣或刺激性食物,这些食物可能会给肠胃带来负担,导致肠胃不适,影响赏花心情。

防护用品是赏花途中的“贴心卫士”。根据天气情况准备合适的衣物,如轻薄的外套,既能抵御早晚的凉意,又不会在白天感到闷热;遮阳帽和太阳镜可以阻挡强烈的阳光,保护皮肤和眼睛免受紫外线的伤害;防蚊虫叮咬的喷雾或药膏则是我们在花丛中穿梭时的“秘密武器”,能有效避免蚊虫叮咬传播疾病。

常用药品是出行时的“安心丸”。准备一些感冒药、退烧药、肠胃药、抗过敏药等常用药品,以应对可能出现的身体不适。对于患有慢性疾病的人来说,一



定要携带足够的常用药品,并将它们放在容易拿到的地方,确保在需要时能够及时服用。

此外,别忘了带上足够的饮用水,保持身体水分平衡,让身体在赏花过程中保持活力。可以准备一些健康的零食,如水果、坚果等,既能补充能量,又不会给身体造成负担,在欣赏美景的同时,也能享受美食的乐趣。

科学赏玩,尽享健康乐趣

择地选时,惬意赏花。优先选择环境优美、空气清新的地方,如公园、植物园、郊外等,能够呼吸到新鲜的空气,放松心情。避免前往人群过于密集、通风不良的场所,减少感染疾病的风险。

时间安排也有讲究。尽量选择在上

免中午时分高温暴晒。此时的阳光如同温柔的使者,花朵也更加鲜艳,香气更浓郁,赏花体验更佳。

花粉防护,远离过敏。对于花粉过敏体质的人来说,花粉就像隐藏在美丽背后的“小恶魔”。出行前,我们应了解赏花地点的花粉种类和浓度,尽量避免前往花粉较多的地方。可以提前咨询医生,准备抗过敏药物,做到有备无患。

赏花时,做好防护措施至关重要。佩戴口罩、眼镜和帽子,给身体穿上一层“防护衣”,减少花粉与皮肤和呼吸道的接触。回家后,及时清洗面部、鼻腔和手部,更换衣物,避免将花粉带入室内,防止过敏症状的发生。

每隔一段时间,找一个安静的地方休息片刻,放松心情。可以闭上眼睛,深呼吸,感受大自然的气息,让疲惫的身心得

到片刻的宁静和舒缓,让身体恢复能量,以更好的状态继续欣赏接下来的美景。

文明赏花,守护美好。赏花不仅是一场视觉的盛宴,更是一次心灵的洗礼。我们要爱护花朵,不随意采摘花朵,不践踏草坪,保持花丛的完整和美丽。同时,做好垃圾分类,将垃圾放入指定的垃圾桶内。保持赏花地点的环境整洁,是我们每个人的责任和义务。

悉心护理,延续健康美好

赏花回家后,及时洗澡是清除身上花粉、灰尘和细菌的“有效法宝”。用温和的沐浴露清洗身体,给身体做一次全面的清洁,让肌肤恢复清爽和舒适。清洗衣物也同样重要,将赏花时穿过的衣物及时清洗,最好用热水浸泡一段时间,以除去可能携带的花粉和病菌,避免对健康造成威胁。

赏花后,密切关注自己的身体状况。观察是否出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等过敏症状。如果出现不适症状,应及时采取相应的措施,如服用抗过敏药物、涂抹药膏等,给身体的小毛病“对症下药”,防止症状加重。

赏花可能会让人感到疲劳,回家后要保证充足的睡眠,让身体得到充分的休息和恢复。可以适当喝一些鸡汤、鱼汤等富含营养的温热汤水,能够滋养身体,重新焕发活力。

赏花,是一场与大自然的浪漫约会。在欣赏美景的同时,也要关注自身健康,做好防护措施。希望这份赏花健康攻略能够帮助您拥有一段愉快、健康的赏花时光,让您在花海中尽情享受大自然的恩赐,赴一场与繁花的健康之约。

春季儿童过敏如何预防?

本报记者 李嘉 通讯员 陈可

春季是小儿过敏的高发季节,空气中的浮尘、花粉和细菌很容易引起皮肤干痒、鼻痒、打喷嚏和流眼泪等过敏症状,严重的甚至出现呼吸不畅。孩子们应该如何预防呢?

首先,过敏性疾病是由机体免疫系统对环境中的典型无害物质(即过敏原)产生的超敏反应性疾病。由于孩子年龄小,身体各项机能发育尚不完全,免疫系统来不及迅速调整,以适应忽冷忽热的天气变化。此外,春天细菌、病毒开始活跃,花粉大量飘散,这些都容易让孩子受到侵袭。

当孩子经常出现鼻塞、打喷嚏、长湿疹且

不易治愈时,就要考虑是否为过敏体质。建议家长带孩子进行过敏原筛查,以明确诊断。

常见的过敏原有哪些?吸入性过敏原:如花粉、尘螨、灰尘、真菌、动物皮毛、羽毛、冷空气等;食物性过敏原:如牛奶、鸡蛋、花生、海鲜、坚果等;接触性过敏原:如化妆品、油漆、酒精等。

日常护理建议:过敏的症状因人而异,目前也较难根治,但如果护理得当,过敏体质的孩子也可以减少发病。

远离过敏原:护理的核心是避免接触已知的过敏原。家长应细心观察孩子发病时的环境和饮食,尽量避免再次接触。

科学锻炼,增强免疫:早春锻炼需适度,避免孩子过度疲劳和吸入冷空气,以免刺激呼吸道诱发过敏。

保持环境卫生:定期清洁家具、床底、柜底等灰尘、螨虫易积聚处。若孩子对尘螨过敏,建议用湿布擦拭以防扬尘。若对毛绒过敏,应避免使用绒毛毯、丝质床单,并减少接触毛绒玩具和宠物。

如果医生建议进行过敏原检测(如皮肤点刺试验或血清特异性IgE检测),为确保检查结果的准确性,避免您和孩子白跑一趟,请务必注意以下事项:

停药要求:检查前需提前停用抗过敏

药、感冒药及某些含有抗组胺成分的药品,通常需停药3至7天,具体时间严格遵医嘱。若不慎服药,提前告知医生。

避免影响因素:检查前数日,孩子应处于相对稳定的状态,避免急性感染、高热或严重湿疹发作。

做好沟通:检查时,请家长告知医生孩子的详细病史、疑似过敏物及用药情况。

如果发现宝宝有过敏现象,切勿自行用药,应及时就医,查明过敏原并在生活中尽量避免接触,从源头进行预防。春季是过敏高发季,爸爸妈妈们一定要多加留意,为孩子的健康成长保驾护航。

通城县疾控中心

深入校园开展健康宣讲活动

本报讯 记者李嘉、通讯员谢琦、李卫东报道:近日,通城县疾病预防控制中心与县精神卫生中心携手,在通城县隽水初级中学和城关初级中学成功举办健康宣讲活动,共计600余名师生参与,共同探索心灵的奥秘,学习情绪管理的方法,为青少年健康成长筑起坚实的心理防线。

活动特别邀请了县疾控中心与县精神卫生中心的资深心理咨询专家徐梦云和李诗雨担任主讲嘉宾,采用讲课、视频播放、有奖互动及现场游戏表演等多种形式进行

教学。

徐梦云以《当愤怒来临时(你好,愤怒君)》为题,通过生动有趣的讲解和互动环节,带领师生们走进愤怒的世界,认识愤怒的本质,学会如何合理表达和调节愤怒情绪。她通过“身体气象台”游戏热身,让师生们用身体感受不同的情绪状态;通过“回忆愤怒经历”和“勇敢分享故事”环节,鼓励师生们正视自己的愤怒情绪,学会勇敢表达和寻求帮助。此外,她还通过故事讲述和情景模拟,让师生们在角色扮演中学会

换位思考和友善沟通,有效提升了他们的情绪管理能力和人际交往能力。

李诗雨围绕“关爱心灵,拥抱阳光”主题,深入浅出地讲解了儿童生长发育规律及常见健康问题防治,强调了心理健康在青少年成长过程中的重要性,引导师生们树立正确的健康观念,强化“早筛查、早诊断、早干预”的意识。她通过播放心理健康科普视频,结合真实案例分析,让师生们深刻认识到心理健康的重要性。

此次健康宣讲活动的成功举办,不仅

为通城县的青少年心理健康教育注入了新的活力与动力,更为全县青少年的健康成长奠定了坚实基础。师生们纷纷表示,将把所学的心理知识运用到实际生活中,以积极心态面对挑战和困难,保持阳光心态和健康体魄。

通城县疾病预防控制中心相关负责人表示,将继续加强与相关部门的合作与联动,定期开展类似的心理宣讲活动,为全县青少年提供更加全面、专业的心理健康服务。

通城纪委

压实责任促整改 保障薪资及时发放

本报讯 通讯员高欣报道:前段时间,通城县纪委监委干部来到隽水镇环卫站了解问题整改情况,环卫工人黎大爷说:“之前欠的钱发下来了,现在每月准时发工资。”

此前,该县纪委监委在梳理12345热线疑难工单时发现,关于反映某公司拖欠环卫工人工资的投诉较为集中。该县纪委监委随即将该问题列入重点监督清单,联合县环卫服务中心组建工作小组,制定解决方案,为33名环卫工人追回工资27万余元。

该县纪委监委坚持举一反三,将整治拖欠环卫工人工资问题作为民生实事重点内容,运用“室组地”联动监督机制,督促相关单位落实主体责任,畅通问题反映渠道,严肃整治恶意欠薪行为及其背后不作为、慢作为等问题。2025年,该县纪委监委共督促解决重点欠薪问题3起,给予党纪政务处分2人。

为根治拖欠环卫工人工资问题,该县纪委监委督促县城管执法局细化规范环卫工人工资福利待遇发放管理制度,搭建网络监管平台,定期对接环卫公司,掌握工资发放动态,实地核查工资凭证,确保薪酬足额兑现。同时,推动14家环卫企业设立环卫工人工资发放专用账户,保障每月工资按时发放。

赤壁市烟草专卖局

开展春耕志愿服务



近日,赤壁市烟草专卖局组织青年志愿者深入帮扶村开展春耕志愿服务。

志愿者们走进田间地头,帮助农户清理果树周边杂草、喷施防虫药剂。同时下塘打捞水草,协助养殖户投喂虾苗,赢得村民们纷纷点赞。

下一步,赤壁市局将推动志愿服务常态化,以贴心服务持续助力乡村产业发展。(通讯员 梅馨月)

赤壁市烟草专卖局

协同发力解难题 筑牢终端服务根基

本报讯 通讯员龚雨婷、付卓雷报道:近日,赤壁市烟草专卖局聚焦零售终端扫码设备运维痛点,以快速响应、高效处置、全程跟进的闭环服务,切实解决零售客户的“急难愁盼”,有效拉近客我距离,助力零售终端提质增效。

在接到零售客户关于扫码设备的诉求后,赤壁市局迅速启动响应机制,由辖区客户经理第一时间上门,实地查看设备运行状态,详细记录设备故障表现、操作疑问等具体信息,并同步将问题反馈至卷烟客户服务部。卷烟客户服务部接到反馈后,立即联动技术工程师与专业维修人员,根据问题类型制定针对性解决方案。

服务过程中,客户经理实时跟进问题处置进度,及时向客户反馈最新情况。问题解决后,客户经理还通过电话回访、上门复查等方式,确认设备运行稳定、客户操作熟练,确保问题得到彻底解决。

下一步,赤壁市局将持续聚焦零售终端服务需求,不断优化服务流程,提升服务效能,为零售终端高质量发展提供坚实保障。

赤壁市烟草专卖局联合公安部门

开展无证经营清理专项行动



近日,赤壁市烟草专卖局城区管理所会同公安部门,对城区商业中心街道开展无证经营清理专项行动。

联合执法组重点核查沿街商铺烟草专卖零售许可证持有情况,依法整治无证经营行为,现场对无证经营店铺进行依法清理,并对经营者进行普法教育,引导经营者合法经营。

此次行动有效净化了辖区卷烟市场环境,规范了卷烟市场经营秩序。(通讯员 陈瑞秋)

