

春季鼻炎、失眠高发 专家教你科学应对

地区融媒讯（记者 努尔古再丽 宋俞霖 实习记者 麦尔哈巴）春回大地，万物复苏，市民在感受春日美好的同时，鼻炎、失眠等健康问题也随之而来，鼻塞、打喷嚏、入睡困难等不适困扰着不少人，影响日常生活与身心健康。近日，记者专访和田市人民医院中医科主任、主治医师杨海涛，就春季鼻炎、失眠的高发诱因及实用应对方法，为市民提供专业解读。

“春季是鼻炎高发季，这与内外因素密切相关，尤其和田春季风大的气候特点，让过敏体质人群更易中招。”杨海涛介绍，外因上，春季多风，沙尘、花粉、虫螨等物质在空气中弥散，引发过敏；和田地区春季尘土、柳絮等飞扬更明显，进一步增加过敏风险。

从内因来看，中医认为春季主肝气升腾，肝气过盛易反侮肺气，即“木火刑金”；同时，春季人们易情绪失调、肝气郁结，导致肺气上逆，引发鼻炎、眼痒等不适。此外，肺气不足者对外界刺激抵抗力弱，鼻炎发作概率更高，这正是“正气不足，外邪易侵”的道理。

针对鼻炎，杨海涛给出实用建议：日常需做好过敏原防护，外出佩戴口罩、眼镜，减少刺激；保持情绪舒畅，饮食上少食辛辣生冷食物，多吃益肺养肝食材，增强体质。无就诊条件时，可按迎香穴、印堂穴等缓解症状，或用荆芥、薄荷煮水外敷鼻腔、眼睛，便捷又温和。

春季失眠同样高发，杨海涛表示，失眠中医称“不寐”，本质是“阴阳失调、五脏失和”，诱因主要有五类：作息紊乱、情绪压力、饮食不当、环境干扰及疾病影响，其中情绪压力与春季肝气郁结特点密切相关，饮食不当则契合“胃不和则卧不安”的中医理论。

杨海涛建议，市民需辩证调理失眠：作息紊乱者规律作息、避免熬夜；饮食不规律者晚餐清淡易消化；环境不佳者及时改善睡眠环境；疾病引发者需积极治疗原发病。此外，医院中医科设立失眠特色门诊，推出中药调理、针灸、推拿、刮痧四大疗法，提供个性化诊疗服务。

杨海涛提醒，春季昼夜温差大，市民需注重身心双重调理，养成良好作息和饮食习惯。若鼻炎、失眠等不适持续不缓解，切勿盲目用药或拖延，应及时前往医院就诊，科学应对春季高发健康问题，守护自身及家人身心健康。



和田市人民医院中医科主任、主治医师杨海涛为患者把脉问诊。
地区融媒记者 努尔古再丽摄

这个隐匿的“冰箱杀手”别忽视！

近日，孕妇吃冰箱剩菜后去世的话题多次登上媒体热搜，引发广泛关注。据悉，这名孕妇是在吃了冰箱剩菜后感染李斯特菌，经全力抢救，坚持了3个月最终仍不幸离世。

这起事件让人们再次关注到冰箱里的隐匿“杀手”——李斯特菌。

李斯特菌有何特点？
感染后有哪些症状？
哪些食物中可能存在李斯特菌？
日常生活中该如何避免感染？

什么是李斯特菌？

李斯特菌经常被叫作“冰箱杀手”，许多感染事件的发生都因人们吃了被李斯特菌污染的冷藏即食食品，例如奶制品、熟食肉类、沙拉、三明治和水果等。

冰箱的冷藏温度通常在0°C到4°C之间，可以阻止大部分食源性致病细菌的生长。但李斯特菌能在低至-1.5°C的环境中生存和生长，随着时间的推移，少量的李斯特菌在冰箱冷藏室就能生长繁殖到足以造成危险的污染水平。

感染李斯特菌会出现哪些症状？

李斯特菌感染较为隐蔽，大多数健康的成年人被感染后没有症状，或者可能出现轻微的流感症状（如发热、恶心、关节疼痛等），多无特异性。

但是，对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言，李斯特菌感染可能非常凶险：

当人体的免疫系统较弱时，李斯特菌一旦扩散到肠道以外的组织和器官，就可能现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

女性怀孕期间的免疫系统会发生变化，孕妇因此更容易感染李斯特菌。虽然孕妇感染后本人可能只有轻微症状，但细菌会进入胎盘并感染未出生的胎儿，从而引起早产或流产，甚至使新生儿患上重病或死亡。

哪些食物中可能存在李斯特菌？

国家食品安全风险评估中心副研究员韩海红

介绍，李斯特菌广泛存在于自然界中，土壤、水、植物都可能是它的藏身之所，食品在生产过程中存在很多被污染的机会。

真空包装的食物
作为一种兼性厌氧细菌，李斯特菌在无氧环境中也能存活，因此，可见于真空包装的熟食香肠、火腿、熏肉等食物中。

近地面生长的果蔬
土壤中的李斯特菌在大雨天很容易溅出，溅到生长在地面较低位置的果蔬（例如哈密瓜）的表面或表皮上。哈密瓜的瓜皮上面还有很多网状纹路，不容易清洗干净，当人们切瓜时，李斯特菌就会被带到果肉上。

此外，未经消毒的生鲜奶、沙拉，未清洗的生蔬菜、熟食肉类，部分凉拌菜、预切水果和机打冰淇淋都可能产生李斯特菌。

5招防范李斯特菌

虽然李斯特菌能在冰箱里的低温环境下繁殖，但它有个“软肋”：不耐热。牢记以下这5点，不让它找上门！

清理冰箱
定期清理冰箱，避免各种细菌繁殖。

生熟分开
生的畜肉、禽肉和海产品应与其他食物分开处理和存放；处理生食要使用专门的砧板刀具，每次使用后要洗净、晾干。

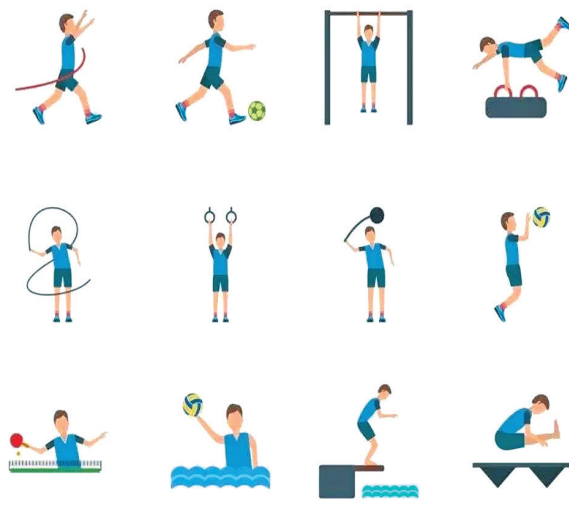
煮熟烧透
李斯特菌“怕热”，在70°C下加热5分钟即可消灭。生食要彻底煮熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品；熟食类的肉制品从冰箱取出后，也应高温加热后再食用。

保持清洁
做饭时应确保手、原料、操作台和厨具的清洁；吃东西前后要洗手。

远离高风险食品
免疫力较差人群和孕妇应尽量避免食用机打冰淇淋、凉拌菜、三明治、生乳酪、沙拉等生食。

据国家应急广播微信公众号

一项被低估的“防病王牌运动”每周2次就够



很多人一提到运动的第一反应就是：“我今天走了一万多步”“我最近天天坚持跑步”。没错，动起来就比不动强，却忽略了一项被严重低估的“防病王牌运动”——抗阻运动（俗称力量训练）。

很多人一听“力量训练”就犯怵，但必须郑重提醒你：抗阻运动，不是“可选项”，是每个成年人的“健康刚需”。多项最新权威研究证实，抗阻运动的防病效果，一点不比跑步、健走差，甚至更省心，每周2次就够，在家就能练！

每周2次抗阻运动 防病效果直接拉满

很多人觉得“练力量就是增肌”，其实大错特错。它真正的核心价值，是预防慢病、延长健康寿命。2022年，《美国运动医学杂志》发表了一项覆盖26万人的研究发现，相较于每周不做抗阻运动的人，坚持做抗阻运动的人：全因死亡风险降低15%，心血管疾病风险降低17%，癌症风险降低12%，糖尿病风险降低17%。

2026年3月，美国运动医学会（ACSM）发布最新版《成年人抗阻训练处方立场声明》，整合137项研究、3万余人数据，明确建议——所有健康成年人，都应规律地做渐进式抗阻训练！

这份“训练处方”除了给出了专业的增肌、提升肌肉耐力和爆发力等不同的训练建议外，也给出了普通人抗阻训练建议。

低门槛就有效：即使每周1~2次、每次2~3动作、每个动作1~3组，也能显著改善力量、肌肉和功能，尤其适合初学者、忙碌者、老年人或伤后恢复人群。

安全系数较高：声明明确提出，抗阻训练对所有年龄段的健康成年人都是安全的。健康老人别因“怕受伤”不敢练。值得一提的是，与有氧训练相比，抗阻训练发生非致命性心血管并发症的频率也低得多。

坚持反而重要：比起各类花式训练方法，适合自己、能坚持的反而更重要。比如靠墙静蹲、弹力带练习，随时随地都能开始，更容易养成习惯。

不必练到力竭：新手和老年人训练至力竭无额外获益，反而增加损伤风险。从提升肌肉力量来看，是否力竭、器械类型、动作速度等，影响其实并不大。

推荐渐进式运动：抗阻训练建议根据自身情况“渐进式”提升，比如练习一段时间后，重量稍微加一点，或每组多做1~2次。

推荐5个居家可练的抗阻运动

抗阻运动，别看名字听着复杂，其实就是给肌肉加点阻力。下面这5个动作，在家就能做！

靠墙静蹲
背靠墙壁，双脚与肩同宽，脚尖朝前，脚跟离墙约一脚半的距离。沿墙壁缓慢向下滑动，直到大腿与地面平行（如感觉困难，可蹲得浅一些）。注意保持腰背紧贴墙壁，膝盖与脚尖方向一致，不要内扣。

提踵运动
双脚分开与髋部同宽。慢慢将脚后跟抬离地面，用脚尖支撑身体。保持这个姿势2秒后，缓慢将脚跟放回地板。注意尽量抬高，以保证身体感觉舒适，锻炼小腿肌肉。

臀桥运动
仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1~2秒后缓慢放下。

推墙俯卧撑
双手抬起与肩同宽，指尖触墙后，手掌平放在墙上。弯曲手肘，直到前额轻触墙面。训练时注意收腹、沉肩，保证身体成一条直线。

哑铃推肩
坐或站立，双手持哑铃或水瓶举至肩部，掌心向前，向上推至头顶直至肘部最终伸直，缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张，并且加强上肢的肌肉力量。

据央视网

构建沙漠—农田防护完整技术链条

（上接第1版）项目针对南疆农田风蚀严重、次生盐渍化加剧的双重难题，从灌区、田间、行间三个尺度协同发力，优化防护林网布局破解风蚀，研发智慧灌溉驱盐技术和暗管竖井排盐技术治理盐碱。

项目将在巴州、和田、喀什、阿克苏等地建立核心示范区2000亩，推广应用10万亩。

同期启动的智慧诊断与决策支持系统项目，将为上述两大专

项提供数字化支撑，实现风沙盐碱危害的精准监测预警与智能治理决策。

中国工程院院士尹伟伦等国内生态治理领域专家对项目实施方案进行了论证。专家组认为，三大项目紧扣自治区重大战略需求，形成了从沙漠前沿防护沙治沙到绿洲农田防护的完整技术链条，对保障新疆生态安全和农业高质量发展具有重要意义。

编后：

绿富同兴的治沙样本

当塔克拉玛干沙漠南缘的春风裹着玫瑰花香拂面而过，于田县万亩花园的三次“变脸”为新疆治沙写下了鲜明注脚。

从2024年11月种下第一批沙漠玫瑰幼苗，到如今绿意连绵，花蕾待放。这片沙海的蜕变，是生态治理与产业发展深度融合的典范。

“花园的蝶变，始于‘治沙护家’的初心，成于‘沙海淘金’的智慧。当地并未止步于传统的固沙模式，而是以沙漠玫瑰为主，创新引入中药材套种体系，将生态效益切实转化为可持续发展的经济收益。政府政策精准托底——水电路基础设施全面配套，防沙治沙补贴及时到位，有效化解了农户的后顾之忧；技术人员科学指导——滴灌系统精准控水、高立式沙障层层设防，为脆弱幼苗构筑起坚实屏障；群众广泛参与，使治沙从‘政府主导’真正转变为‘全民行动’。”

于田的实践深刻证明，生态保护与经济发展并非零和博弈，而是可以实现共生共荣的有机整体。沙漠玫瑰的绽放，是新疆治沙智慧的生动体现，更是一份绿富同兴的治沙样本。

这朵花，锁住了黄龙，也唤醒了希望。当风沙不再是生存的威胁，而成了可开发的资源，这片曾被称为“死亡之海”的塔克拉玛干沙漠边缘，正以花香与绿色，展示着生态文明建设的智慧。未来，这条生态与经济协同发展的路径，将为全球荒漠化治理提供一份来自新疆的“玫瑰方案”。

石榴云/新疆日报记者 曹华

4月20日，春季的最后一个节气“谷雨”即将到来。在中医看来，随着降水增多，湿度攀升，许多疾病容易在这一时期“找上门”，养生防病应以健脾祛湿为重，辅以疏肝理气、温和养阳。

提到谷雨节气，《群芳谱》记载：“谷雨雨而生也”。谷雨处于春夏交替之际，气温升高加快，光照充足，降雨量增加，这对农作物的种植和生长较为有利，但增多的降雨却会给人带来致病的湿气。

“脾恶湿，湿邪困脾会导致脾胃运化失常，而脾虚则更易生湿，形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张柔曼说，谷雨时节肝气渐旺，环境中湿邪渐生、风邪未退，易导致肝木克脾土、湿邪困脾，而阳气升而未固，因此，这一时期易出现脾胃疾病、风湿关节痛、呼吸道疾病、皮肤病及过敏性疾病。

中医认为，谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲，起居有度，饮食清淡、运动温和、情志舒畅，如此方可有效防范湿邪致病，为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”张柔曼介绍，此时宜夜卧早起，顺应阳气升发；早晚温差仍较大，不可骤减衣物，重点护住腰腹与下肢，不露脚踝，防止风邪、寒邪伤阳；避免久居潮湿环境，减少外湿入侵。

饮食则以清淡、易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物，如薏米、山药、茯苓、赤小豆等；少食过甜、油腻和寒凉食物，以免助湿伤脾；还可适当食用春笋、香椿等应季食材，顺应时节升发之气。

运动方面，选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动，多在户外阳光充足处活动，有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气、调畅情志，可多与自然亲近，保持心情舒畅，少怒少郁。

新华社记者 田晓航
新华社北京4月19日电



春季过敏高发 这些药你吃对了吗？

春天来了，百花盛开，但一些人的眼睛鼻子却开始过敏了。最近，“氯雷他定”“春季过敏”等相关话题登上热搜。除了氯雷他定，不少网友指出“西替利嗪”也可以抗过敏，这引发了一些网友疑惑：氯雷他定和西替利嗪两种药品怎么选？如何用？网传“服用氯雷他定会犯困，更换西替利嗪就一定能够好转”的说法是真的吗？看医生怎么说。

氯雷他定和西替利嗪
用人群各有侧重

医务人员介绍，氯雷他定适合2岁及以上患者，起效较西替利嗪慢，维持时间较长，一天一次即可。

氯雷他定不宜与酮康唑、大环内酯类、西咪替丁、茶碱类药物合用，服药期间也不要食用西柚，否则可能会抑制药物代谢。主要经肝脏代谢，肝功能不全者、妊娠及哺乳期慎用。

而西替利嗪适用于1岁及以上患者。服药后快速起效，但维持时间较短，必要时需一天服用2次。慎与镇静剂（安眠药）或茶碱同服。服药期间需谨慎饮酒。

氯雷他定、嗜睡副作用极轻，更适合学生、上班族。

西替利嗪：部分人群可能出现轻微的嗜睡和口干症状。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳：网传“服用氯雷他定会犯困，更换西替利嗪就一定能够好转”的

谷雨时节话「祛湿」

说法，不符合临床客观规律。每个人对药物的反应存在个体差异，不能简单判定哪种药物更好或更差，也不可轻信非专业的片面对比。

“抗过敏药容易产生依赖”是误区

如果氯雷他定和西替利嗪两种药都没效果，能更换强效药吗？还有的网友担心，氯雷他定和西替利嗪会产生依赖，不能长期吃，这些说法有科学依据吗？

王学艳：氯雷他定、西替利嗪等第二代抗组胺药，不会产生生理依赖或精神依赖，停药后也无戒断反应。部分患者觉得“药效变差”，并非药物耐药或依赖，多是春季过敏原暴露增多、自身过敏病情加重所致，无需过度担忧用药依赖问题。两款药均为临床一线抗过敏药物，可有效缓解过敏性鼻炎、荨麻疹、过敏性结膜炎、皮肤瘙痒等。

针对部分网友“两种药都没效果，能否换更强效药”的疑问，医务人员提醒：若规范服用后症状仍控制不佳，不要自行加量、换药，也不要盲目追求所谓“强效药物”。建议及时到相关学科就诊，由医生评估病情，判断是否需要联合鼻用激素、滴眼液、雾化等综合治疗方案。

此外，氯雷他定和西替利嗪均有儿童专用剂型，需严格按照年龄、体重，在医生或药师指导下使用，切勿自行用药。

据央视网

万花园的三次“变脸”

（上接第1版）他的顾虑，曾是众多农户的心声。在此之前，他家仅有10亩核桃地，年收入3万元左右。让他放下顾虑的是实打实的好政策：政府修通了水、电、路等基础设施，还发放了防沙治沙补贴。

“20亩地第一年就拿到了3万元补贴，把买树苗、铺水管的前期投入全覆盖了，几乎不花一分钱就能搞生产！”亚森·巴吾东说。

如今，花蕾满枝的玫瑰地成了他的“幸福田”。有收购商想以每亩1000元收购，但他心里早有盘算：“今年玫瑰花亩均收益就能达到1500元，20亩就是3万元，家庭收入翻一番！”

万花园的蝶变，是新疆治沙坚持政策引领、科技支撑、群众参与的生动缩影。2024

年以来，于田县有1929户群众主动申请治沙，面积达18.5万亩。

“沙漠玫瑰存活率高达90%，成功通过了恶劣气候考验，成为扎根沙漠的‘生态卫士’。”奥依托格拉克乡党委书记魏自成说，“今年我们还套种了射干、艾草、黄芩等中药材，将通过道地药材市场走向全国。”

春风徐来，沙海生香。沙漠深处，巨大的沙丘仍在，却再也无法阻挡绿色的蔓延。田间，农户们的笑声、三轮车的马达声，汇成一曲沙海致富歌。

阳光洒在绿油油的田间，洒在农户们洋溢着幸福的笑脸上，也洒在这片充满希望的沙土地上。

石榴云/新疆日报记者 曹华

根茎，让发展成果更多更公平惠及各族群众。”

采访中，无论是路边闲谈的

市民，还是忙碌的工人、坚守岗位的工作人员，说起和田的变化，脸上都洋溢着幸福的笑容。如今的和田，从道路改造到热线开通，从新能源发展到项目推进，每一项举措都贴合群众需求，每一份实干都温暖群众心田。和田地区始终坚持“显绩”与“潜绩”并重，不搞“形象工程”“政绩工程”，把学习教育成果转化为为民办实事的实际成效，用实打实的行动回应群众期盼，让各族群众的日子越过越红火、越过越舒心。

据央视网