

春季花粉过敏的真相与防治

春光明媚的三月，本是踏青赏花的好时节，却有部分群体每到这个季节，眼睛就肿得睁不开，鼻塞得喘不过气。如果你也有类似困扰，或者每年春天都会被“感冒”准时拜访，那么这篇科普文章，就是为您准备的春季防过敏指南。

花粉过敏的真相

很多人纳闷：“我家不养花，也不碰花，怎么就过敏了？”这可能是大众对花粉过敏最大的误会。

花粉主要分为两类：虫媒花粉和风媒花粉。引起过敏的“元凶”，恰恰是那些不起眼的风媒花粉。春季常见的柏树、松树、杨树、榆树等树木，它们的花粉颗粒小、数量多、重量轻，可以随风四处飘散，甚至通过窗户、通风系统悄无声息地潜入你的家中。

而那些色彩鲜艳的观赏花(如桃花、梨花、油菜花)，花粉颗粒大且粘，靠昆虫传播。除非你把鼻子凑上去猛嗅，否则它们很少引起过敏。

免疫系统的“防卫过当”

花粉过敏，本质上是免疫系统的“误判”。我们可以把身体比作一座城堡，免疫系统是守城的军队，而花粉则是误入城堡的无害游客。当花粉

在人体复杂精妙的构造中，大脑无疑是最为关键的器官，主宰着我们的思维、行动和感知。然而，有一种隐匿的疾病——脑动脉瘤，却如同潜伏在大脑里的“不定时炸弹”，悄无声息地威胁着人们的生命健康。脑动脉瘤到底是什么？本文旨在带您深入了解这一疾病，掌握相关知识，守护大脑健康。

什么是脑动脉瘤？

在颅腔深处，脑血管如同精密管网为大脑输送养分。当某处血管壁因病变向外膨出，形成气球般的异常扩张时，一颗危险的“炸弹”便悄然埋下——这就是脑动脉瘤。它平时可能毫无症状，一旦破裂却能在瞬间危及生命。脑动脉瘤在普通人群中患病率约3%至5%，多数人终身不会发现。但一旦破裂，首次出血死亡率高达30%至40%，幸存者常遗留严重神经功能障碍。因此它被称为颅内“不定时炸弹”，危险性在于隐蔽性强、发作突然、致死致残率高。脑动脉瘤的大小各异，小的可能只有几毫米，如同芝麻粒一般；大的则可达几厘米。它的形态多种多样，有囊状、梭形等。

脑动脉瘤的形成原因

脑动脉瘤的形成是多种因素共同作用的结果。

遗传因素在其中扮演着重要角色，如果家族中有亲属患有脑动脉瘤，那么个体患此病的风险会相对增加。某些遗传基因突变可能导致血管壁结构蛋白异常，使血管壁变得脆弱，容易形成动脉瘤。年龄也是一个

第一次进入鼻腔时，免疫系统会将其标记为“可疑入侵者”，并启动防御机制，产生专门对抗花粉的抗体(IgE)。这个阶段你可能毫无症状，医学上称为“致敏期”。但等到花粉季再次来临，IgE抗体识别出花粉后，会命令肥大细胞释放大量“弹药”——其中最主要的就是组胺。组胺会让血管扩张、黏膜水肿，于是你开始鼻塞、流涕、眼睛痒、打喷嚏停不下来。因此，过敏不是免疫力下降，而是免疫系统过于敏感，对外界刺激做出的过度防御反应。

哪些群体更易过敏？

过敏体质具有一定的遗传倾向。如果父母中有一个人过敏，孩子过敏的概率约为30%；若父母均有过敏史，这个概率可升至50%。儿童、老年人、免疫力紊乱的人群也属于高发群体。

过敏与感冒的症状区别

花粉过敏的主要表现包括：眼红眼痒、喷嚏流涕、皮肤红疹瘙痒，严重者还可能诱发哮喘。

最容易与过敏症状混淆的是感冒。请记住这三个区分点：

- 感冒：会发烧、嗓子疼、肌肉酸痛，但一般3-7天就会康复。
- 过敏：不发烧，鼻涕清澈如水，症状持续整个花粉季(三周以上)。
- 有明显的季节性——去年这时候也犯过，今年又准时打卡。

科学防治花粉过敏

- 物理隔离
 - 一、物理隔离
 - 1. 选对出门时机：一天当中，午后花粉浓度最高，尽量选在清晨、夜晚或一场绵绵细雨后出门。雷雨前后应避免外出，因为雷雨会使花粉颗粒溶胀破碎成致敏性更强的小颗粒。
 - 2. 装备要齐全：佩戴防花粉眼镜能减少约65%的花粉与眼结膜接触，N95口罩或专业防花粉口罩效果更好。
 - 3. 衣物有讲究：羊毛衣服比棉布、化纤衣服更容易产生静电吸附花粉，外出尽量选择表面光滑材质的衣物。
 - 4. 回家三步骤：外出进门后，立即更换衣服、洗脸洗澡、用生理盐水冲洗鼻腔。
 - 二、环境控制：打造室内“安全区”
 - 花粉高峰期应关闭门窗，有条件的可以使用带滤网的空气净化器。床

脑动脉瘤：大脑深处的“不定时炸弹”

最大。脑动脉瘤最常见表现为蛛网膜下腔出血。首发症状是突发异常剧烈全头痛，病人常描述为“一生中经历的最严重头痛”；其次可有意识障碍、神经功能障碍、全身症状和并发症。蛛网膜下腔出血前可能先出现压迫性症状，但也可能没有先兆突然发生。

脑动脉瘤术后护理

脑动脉瘤的治疗方法主要包括外科开颅手术和介入血管内治疗两种。与开颅手术相比，介入血管内治疗具有创伤小、风险低的优势，且疗效相当。脑动脉瘤的手术一般预后良好，若发现及时，早期确诊并立即医治，术后患者都能够治愈，无须过度担忧。

脑动脉瘤术后的科学护理：首先是术后早期监护(ICU/病房阶段)。每天对患者进行生命体征监测，如血压控制(一般每小时测量一次，必要时每15-30分钟测量一次，避免血压过低和过高)；心率、呼吸、体温等也要持续监测，保证患者生命体征平稳；还需仔细观察患者神经系统，如观察患者的意识状态、瞳孔反应以及肢体活

单、窗帘每周用60℃以上热水清洗，能有效去除附着的花粉和尘螨。

三、药物干预

1. 预防性用药：如果每年都会过敏，建议在花粉季来临前1-2周就开始使用鼻喷激素(如布地奈德)或抗组胺药。很多人“恐激素”，其实鼻用激素剂量仅为口服制剂的1/100，规范使用非常安全。

2. 急性期用药：口服抗组胺药(如氯雷他定、西替利嗪)，能有效控制症状。眼睛痒可以用抗过敏滴眼液，皮肤症状可外涂炉甘石洗剂。

四、脱敏治疗

对于症状严重、年年发作的患者，可以考虑脱敏治疗——通过逐渐增加过敏原剂量，让免疫系统逐渐适应过敏原。这个过程通常需要2-3年，但完成规范治疗后，80%的患者症状可明显改善。

五、饮食辅助

多吃富含维生素C的食物(如柑橘、猕猴桃、西兰花)有助于减轻炎症反应。需要注意的是，如果对春季树木花粉过敏，可能对苹果、胡萝卜、芹菜等食物也存在交叉过敏反应，进食时需留意。

春天，是一场无法拒绝的盛大邀约。对于花粉过敏的朋友，这份美好或许总带着一点“甜蜜的烦恼”。虽然花粉过敏无法根治，但通过科学管理，这个春天，你依然可以尽情拥抱，不负大好时光。

(六安市人民医院 顾美玉)

心力衰竭是老年人的常见疾病。很多家属都会有一个误区，认为只要按时吃药，心衰症状就稳定了。实际上，心衰真正拉开差距的地方，往往就隐藏在每日的饮食、起居以及一些不显眼的习惯之中。对于大多数居家养老的心衰患者来说，控盐、控水、测体重是基础且容易被忽略的三件事情。

为什么心衰老人更怕“多一点”

心衰的本质就是心脏泵血功能下降，身体里血液和水分更容易淤积。一点点多余的盐分会把水分牢牢地留在体内；夜间饮水可能导致憋气、咳嗽喘息；体重突然增加了三五斤，常常意味着液体滞留加重。很多症状的急性加重并不是突然发生，而是在几天或者一两个星期里逐渐累积起来的。等出现明显的气喘、不能平卧、下肢浮肿时，就错过了最佳的居家干预时间。做好日常的护理工作，可以在很大程度上减少住院次数。

控盐：心衰护理的第一道门槛

过量摄入的盐，是心衰护理中最大的敌人。很多老人嘴上说是吃清淡的，但是实际上他们的食盐摄入量仍然较高。

1. 每天盐量要心里有数

- 对于大部分稳定期心衰老年人来说，每天的食盐摄入量应控制在5克以下，部分中重度心衰患者则要更低。5克盐约等于一啤酒瓶盖，包括做饭时用到的盐，也包括酱油、蚝油、咸菜、腊肉里所含的“隐形盐”。在家里做饭时，最好使用小盐勺来盛放调味品，不能凭感觉。做菜时先少加，出锅后再调味，比一开始放足更易控制盐量。

2. 警惕“看不见的咸味”

- 很多老年人认为只要不吃咸菜、腌制品就算是清淡的了，但并不完全正确。挂面、面包、速冻饺子、方便汤料、熟食卤味的钠含量都较高。购买包装食品时，注意查看营养成分表中钠的含量，而不是只看口感。家属在购买时，应尽量选择配料表简单、钠含量低的产品，避免老人自己随意添加调料。

3. 味觉适应需要时间

- 长期吃咸的人，突然降低盐分就会觉得没有味道，这是正常的味觉适应过程。一般坚持两周左右，味觉就会慢慢发生变化。可以采用葱、姜、蒜、香菇、番茄、醋等天然的调味去增加口味层次感，减少对盐的依赖。

控水：科学饮水有章法

水分管理是许多家庭最纠结的问题，怕老人喝水又怕喝少了会口渴。

1. 每天总量要规划

心衰老人是否需要严格控制水，需听从医生的安排。常用的控制范围是每天1500毫升左右，即白水、汤、

老年心衰家庭护理三要点

粥、水果等的总水分。可以使用一个刻度水壶，在一天内将水量准备齐全，喝完即止。

2. 分次喝，比一次猛喝安全

- 口渴时一次饮水量过多，会增加心脏负担。建议少量多次，每次100毫升左右，过一段时间后后再喝。夜间少喝水，防止夜晚憋气、频繁起夜。

3. 缓解口渴的小技巧

- 口干不一定要依靠大量的饮水来解决。含服少量小冰块、漱口、嚼无糖口香糖、用湿棉签润口都可以减轻口渴的不适感。夏天出汗多时，要事先问医生商量一下是否需要改变限水的标准。

测体重：最方便灵敏的预警信号

所有的居家监测指标中，体重的变化对于心衰来说是最敏感的。建议心衰老人每天定时测量体重，最好是在清晨起床、排尿之后，穿相同的或者相似的衣服，使用同一个体重秤，并记录体重。体重短期内持续升高，且看上去精神还可以时就要引起注意了。一般情况下，三天内增加2公斤左右，说明体内已经开始蓄积水分。及时联系医生调整治疗方案，可以防止病情恶化。家属可以将体重记录做成表格，贴在醒目的地方，便于长期观察趋势，不能只看某一天的数值。

稳定的闭环管理

控盐、控水、测体重，看似是一件件独立的事情，但实际上是心衰日常护理的整个闭环。盐多了，水就会留下；水留下了，体重才会上升；体重的变化，往往比症状出现的早。

居家护理不求完美，只求稳定。偶尔一次吃咸了、喝多了，并非不能及时察觉出来并作出相应的调整。对于老年心衰患者来说，稳定的日常生活节奏比一时的应急措施更重要。将这些细节坚持下去，就会发现老人夜里喘的少了，住院次数少了，在日常活动中也更有底气了。慢病管理从来都是需要我们有日积月累的耐心，在疾病的有效控制中真正起作用的，往往不是哪一次大调整，而是每天都没有松懈的那些小选择。保持良好的生活习惯，本身就是对心脏最好的照顾。

(六安市中医院老年医学科 杨晶晶)



霍邱县国有建设用地使用权挂牌出让公告

霍自然资出告[2026]第05号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招拍挂出让国有建设用地使用权规定》等有关法律法规规定，经霍邱县人民政府批准，霍邱县自然资源和规划局对以下二宗国有建设用地使用权进行公开挂牌出让。现将有关事项公告如下：

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

地块编号	地块位置	地块面积(平方米)	用地性质	规划条件			出让年限	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	加价幅度	不动产单元代码
				容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)					
霍国土出[2025]18号	霍邱县经济开发区	15767	工业用地	≥1.3	≥40	≤12	50年	283.806	283.806	1万元/亩或整数倍	341522004204GB00044W00000000
霍国土出[2026]12号	马店镇环山村、西山林场	394878	工业用地	≥1.3	≥40	≤12	50年	7108	7108	1万元/亩或整数倍	341522004205GB00043W00000000

二、竞买人资格及要求：
中华人民共和国境内外的法人和其他组织均可申请参加竞买，以上地块申请人只能单独申请，不准联合竞买。在报名截止时拖欠县政府土地出让金、违约金的法人和其他组织，不得参加以上地块竞买。

霍国土出[2025]18号地块：该项目采取“标准地”方式供地，固定资产投资强度≥300万元/亩，

均税收≥15万元/亩，单位工业增加值能耗、污染物排放标准具体参考《霍邱县“标准地”出让实施细则(试行)》。竞得人竞得后须与霍邱经济开发区管委会签订《工业用地投入产出监管合同》后方可签订出让合同。须同时满足霍自规[2025]25号规划条件要求。

霍国土出[2026]12号地块：该项目采取“标准

地”方式供地：固定资产投资强度≥300万元/亩、亩均税收≥15万元/亩、单位工业增加值能耗≤0.879吨标准煤/万元以内、污染物排放标准具体参考《霍邱县“标准地”出让实施细则(试行)》。竞得人竞得后须与霍邱经济开发区管委会签订《工业用地投入产出监管合同》后方可签订出让合同。

以上地块，土地出让成交后，受让人申请且符合不动产登记条件的，完成土地交付当日，可办理

不动产登记并颁发不动产权证书，实现“交地即发证”。在工程建设项目竣工验收合格后，建设单位申请且符合不动产登记条件的，完成竣工规划核实、竣工验收备案当日，可办结不动产首次登记(房地产开发项目可同时办理分户登记)，实现“交房(验收)即发证”。

三、出让文件获取。本次公开出让地块的详细资料和要求，见出让文件(出让文件见六安市公共资源交易平台网站出让公告页面下方附件)，申请人可于发布公告之日起登录六安市公共资源交易平台(http://ggzy.luan.gov.cn/)进行网上下载获取，并认真阅读遵照履行。

四、保证金缴纳及网上报名。申请人可于

2026年03月06日至2026年04月08日内登录六安市公共资源交易平台电子服务系统(http://ggzy.luan.gov.cn/)进行网上报名及上传相关附件(详见出让文件要求)，六安市公共资源交易中心霍邱县分中心不再受理纸质报名手续。

申请人缴纳竞买保证金和网上报名截止时间为2026年04月08日17时前，如不成交，保证金在竞买活动结束后5个工作日内退还，不计利息。

五、确定出让方式和其他相关规定。
霍邱县自然资源和规划局将根据申请截止时的审核情况，确定地块公开出让的具体方式(挂牌或拍卖)，并告知所有申请人。凡符合竞买条件并取得竞买资格的竞买人达到3家以上(含3家)的地块，按拍卖方式出让，竞买人不足3家的地块，按挂牌方式出让，采取拍卖方式出让的，出

让人与竞买人须严格遵守拍卖出让文件的规定；采取挂牌方式出让的，出让人与竞买人须严格遵守挂牌出让文件的规定。

竞买人须于公开出让现场会60分钟前凭银行缴款凭证、公司印章、报名回执码及《出让文件》要求提供的报名资料(二份)到六安市公共资源交易中心霍邱县分中心现场办理竞买登记手续，并领取号牌并在指定位置就座。

六、公开出让时间和地点
公开出让时间：2026年04月09日上午08时

至11时。

竞买人须于公开出让现场会60分钟前凭银行缴款凭证、公司印章、报名回执码及《出让文件》要求提供的报名资料(两份)到六安市公共资源交易中心霍邱县分中心现场办理竞买登记手续，并领取号牌并在指定位置就座。

五、挂牌出让时间、地点
挂牌报价截止时间：2026年04月09日上午08时至11时。

挂牌报价地点：霍邱县公共资源交易中心(霍邱县城关镇泽沟小区A区商业楼城投综合楼，新汽车站对面)。

竞买人报价必须采用霍邱县自然资源和规划局统一制作的《国有建设用地使用权挂牌报价单》，进行报价。不接受电话、邮寄、口头等报价方式。

六、成交规则。本次国有建设用地使用权出让设有底价，采用增价出让方式，按照价高者得原则确定竞得人。本次挂牌成交价款不含契税。

七、公告查询：
六安市公共资源交易平台
http://ggzy.luan.gov.cn/
霍邱政府网 http://www.huochi.gov.cn
中国土地市场网
http://www.landchina.com

《皖西日报》
霍邱县自然资源和规划局

联系电话：0564-6025633
联系人：汪凯
霍邱县公共资源交易中心

八、联系方式与银行账户

1、霍邱县自然资源和规划局 联系电话：0564-6025633 联系人：汪凯
霍邱县公共资源交易中心 联系电话：0564-2717099 联系人：关俊生

2、土地竞买保证金账户：
户名：霍邱县公共资源交易中心

中国银行霍邱支行；子账号：175260102204
中国农业银行股份有限公司霍邱县支行；子账号：12240001040014092000000040

中国建设银行股份有限公司霍邱政务中心支行；子账号：6232811780000063312
中国邮政储蓄银行霍邱县支行；子账号：10072271726001000101599

中国工商银行股份有限公司霍邱支行；子账号：1314060038000236666

徽商银行六安霍邱支行；子账号：520744686851000006001893

公告事项如有重大变更，将另行告知。特别提醒：

1、保证金转账发票请备注***地块保证金

2、网上报名上传附件，详细阅读本次出让文件中的出让须知要求，上传附件不齐全或不符合规定的为无效申请

霍邱县自然资源和规划局

霍邱县国有建设用地使用权公开出让公告

霍自然资出告[2026]第06号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招拍挂出让国有建设用地使用权规定》等有关法律法规规定，经霍邱县人民政府批准，霍邱县自然资源和规划局对以下一宗国有建设用地使用权进行公开出让。现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况和规划指标要求：

地块编号	地块位置	地块面积(平方米)	用地性质	容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)	出让年限	起始价	竞买保证金(万元)	加价幅度	不动产单元代码
霍国土出[2026]11号	宋店镇胜利塘村	25972	供电用地	≤1.0	≤10	/	50年	21万元/亩(总价818.2万元)	573.2	1万元/亩或整数倍	341522205207GB00008W00000000

详细规划指标参见规划设计条件。

二、竞买人资格及要求：

中华人民共和国境内外的法人和其他组织均可申请参加竞买，可联合或单独申请，联合或单独竞买需综合满足地块要求具备的条件。

上述地块申请人竞得土地后，拟成立新公司进行开发建设的，应在竞买报名时提供拟成立新公司的说明，说明中明确新公司出资构成、成立时间等内容。在报名截止时拖欠县政府土地出让金、违约金的企业或个人，不得参加以上地块竞买。土地出让成交后，受让人申请且符合不动

产登记条件的，完成土地交付当日，可办理不动产登记并颁发不动产权证书，实现“交地即发证”。在工程建设项目竣工验收合格后，建设单位申请且符合不动产登记条件的，完成竣工规划核实、竣工验收备案当日，可办结不动产首次登记，实现“交房(验收)即发证”。

三、出让文件获取。本次公开出让地块的详细资料和要求，见出让文件(出让文件见六安市公共资源交易平台网站出让公告页面下方附件)，申请人可于发布公告之日起登录六安市公共资源交易平台(http://ggzy.luan.gov.cn/)进行网上下载获取，并认真阅读遵照履行。

四、保证金缴纳及网上报名。申请人可于2026年03月06日至2026年04月08日内登录六安市公共资源交易平台电子服务系统(http://ggzy.luan.gov.cn/)进行网上报名及上传相关附件(详见出让文件要求)，六安市公共资源交易

中心不再受理纸质报名手续。

申请人缴纳竞买保证金和网上报名截止时间为2026年04月08日17时前，如不成交，保证金在竞买活动结束后5个工作日内退还，不计利息。

五、确定出让方式和其他相关规定。
霍邱县自然资源和规划局将根据申请截止时的审核情况，确定地块公开出让的具体方式(挂牌或拍卖)，并告知所有申请人。凡符合竞买条件并取得竞买资格的竞买人达到3家以上(含3家)的地块，按拍卖方式出让，竞买人不足3家的地块，按挂牌方式出让，采取拍卖方式出让的，出

让人与竞买人须严格遵守拍卖出让文件的规定；采取挂牌方式出让的，出让人与竞买人须严格遵守挂牌出让文件的规定。

竞买人须于公开出让现场会60分钟前凭银行缴款凭证、公司印章、报名回执码及《出让文件》要求提供的报名资料(二份)到六安市公共资源交易中心霍邱县分中心现场办理竞买登记手续，并领取号牌并在指定位置就座。

六、公开出让时间和地点
公开出让时间：2026年04月09日上午08时

至11时。

公开出让地点：霍邱县公共资源交易中心(霍邱县城关镇泽沟小区商业楼城投综合楼，新汽车站对面)。

若采取挂牌方式出让，竞买人报价必须采用霍邱县自然资源和规划局统一制作的《国有建设用地使用权挂牌报价单》，进行报价。不接受电话、邮寄、口头等报价方式。

七、成交规则。本次国有建设用地使用权出让设有底价，采用增价出让方式，按照价高者得原则确定竞得人。本次出让成交价款不含契税。

八、公告查询：
六安市公共资源交易平台
http://ggzy.luan.gov.cn/
霍邱政府网 http://www.huochi.gov.cn
中国土地市场网
http://www.landchina.com

《皖西日报》
霍邱县自然资源和规划局

联系电话：0564-6025633
联系人：汪凯
霍邱县公共资源交易中心

联系电话：0564-2717099

联系人：关俊生
霍邱县城乡规划中心

联系电话：0564-6026930
联系人：赵敏

2、土地竞买保证金账户：
户名：霍邱县公共资源交易中心

中国建设银行股份有限公司霍邱政务中心支行；子账号：6232811780000064336

中国工商银行股份有限公司霍邱支行；子账号：1314060038000236790

中国农业银行股份有限公司霍邱县支行；子账号：12240001040014092000000052

中国银行霍邱支行；子账号：176760094138

徽商银行六安霍邱支行；子账号：520744686851000006001894

中国邮政储蓄银行霍邱县支行；子账号：10072271726001000101600

公告事项如有重大变更，将另行告知。特别提醒：

1、保证金转账发票请备注***地块保证金

2、网上报名时请不要用文件包形式上传材料

霍邱县自然资源和规划局