

# 春天百花开 10招让你轻松摆脱春季皮肤过敏

春光明媚、万物复苏,新郑大街小巷里的花儿争相怒放,不少市民都携家带口出游踏青。近日,记者从新郑市人民医院了解到,这几天因花粉过敏前来问诊的病人明显增多。春季天气干燥,是皮肤过敏最常见的季节,由于气温攀升,人体皮脂腺分泌旺盛,加之户外风大,各种过敏因子随着空气轻舞飞扬,很容易使皮肤瘙痒、长粉刺。那么春季皮肤过敏怎么办?如何预防过敏发生?新郑时报 邓春丽

## 身边常见的过敏源有哪些

**飞扬的花粉:**微小的花粉颗粒从各种树、草、花等植物中飞散出来,隐藏在空气中,并随空气的流动到处游荡,是很强的过敏源。

**飘浮的灰尘:**灰尘过敏是最常见的过敏,主要来自各种织物的纤维,如棉纤、皮毛和其他纤维,尤其在春天,灰尘会随着流动的空气而四处飞扬。

**家中的宠物猫、狗的毛发与皮屑:**猫比狗更加容易致敏,因为它们更爱抖动毛发,几乎整天呆在室内,并且和人的接触十分亲密。

**化妆品的某些成分:**香精是典型的护肤品致敏成分,收缩水中的酒精对肌肤有刺激性,生化合成的防腐剂,有去死皮作用的果酸对肌肤有刺激性。



## 10招令你远离春季皮肤过敏

- 1.生活要有规律,保持均衡的饮食及充足的睡眠。
- 2.保持皮肤清洁,经常用冷水洗脸,以增强肌肤抵抗力。
- 3.要保证皮肤吸收充足的水分,避免炎热引起的皮肤干燥。
- 4.避免过度日晒,使用敏感肌肤专用的防晒品,否则会引起皮肤灼伤,出现红斑、发黑、脱皮等过敏现象。
- 5.选用敏感系列护肤品,如敏感面霜、细胞乳液霜等,以镇静肌肤。
- 6.使用同一牌子化妆品,选择不含浓

- 烈香味、不含酒精等刺激性的化妆品。
- 7.选用特效的敏感精华素,使皮肤增加纤维组织,使薄弱的皮肤得以改善。
- 8.经常洗头,养成每天洗头的习惯,可防止敏感物质如灰尘、花粉等附着在头发上,进而引发皮肤过敏。
- 9.尽量不化浓妆,在皮肤过敏后,立即停止使用任何化妆品,对皮肤进行观察和养护。
- 10.多摄取维生素A、C及E等,这些都是对皮肤有益的,对健康皮肤如此,对敏感皮肤更为重要。

## 春天常吃几种食物可起到抗过敏的功效

**蜂蜜:**每天喝一勺蜂蜜就可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因有两个:一是其中含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体,但在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。

**金针菇:**经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素废物,

能有效地增强机体活力。金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。

**红枣:**红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者,可以经常服用红枣。

**胡萝卜:**胡萝卜中的β-胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

# 家门口就能享受省级专家医疗服务

## 河南省人民医院介入诊疗中心新郑分中心落户新郑市人民医院

3月21日上午,河南省人民医院介入诊疗中心新郑分中心揭牌仪式在新郑市人民医院解放路院区隆重举行。

河南省人民医院副院长张连仲,河南省人民医院介入诊疗中心主任李天晓,新郑市卫生计生委副主任李二峰,河南民生医疗集团董事长李丽,新郑市人民医院解放路院区院长贾朝京,新郑市人民医院解放路院区副院长赵丽霞、王广军、王永强携班子成员,新郑市各乡镇卫生院内、外科主任等出席仪式。新郑市人民医院副院长赵丽霞主持仪式。



介入科导管室

据了解,河南省人民医院介入科为国家级重点专科,是河南省首家独立的介入治疗专业科室。自创建以来,在科主任李天晓教授的带领下,高起点、严要求,积极拓展各项新业务、新技术,开展了大量高、新、难的手术项目,填补了河南省介入治疗领域的多项空白,多项技术在国内、国际处于领先地位。国内介入学界把以河南省人民医院为代表的临床化、专业化、规范化发展的独具特色模式称为“河南模式”,是介入治疗学科发展的“理想模式”。

新郑市人民医院介入科成立于2015

年9月,现拥有国内较为先进的飞利浦大平板血管造影系统、主动脉内球囊反搏系统以及血管内超声系统。河南省人民医院介入诊疗中心新郑分中心成立后,依托河南省人民医院雄厚的技术力量和品牌优势,使新郑市人民医院在神经介入、肿瘤介入、外周血管介入等专业取得长足发展,在脑血管病、肿瘤、主动脉疾病、外周血管病等疾病方面的介入治疗水平大幅提升。

据悉,河南省人民医院介入诊疗中心新郑分中心挂牌成立后,新郑区域百姓在家门口就能享受到省级乃至国家级专家的

诊疗服务,为百姓的健康带来优质的医疗资源。同时,此次河南省人民医院介入诊疗中心与新郑市人民医院强强联手,也将进一步提高新郑市人民医院医务人员的诊治水平和综合救治能力,必将打造一个技术更为精湛,理念更为先进,服务更为周到的新郑市人民医院,造福新郑市及周边地区百姓。

最后,张连仲院长、李天晓主任、李二峰主任、李丽董事长、贾朝京院长共同为河南省人民医院介入诊疗中心新郑分中心揭牌。

新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红