

引起花粉过敏的元凶是风媒花

春分过后,我国大部分地区日照时间延长,气温明显回升,越来越多的人走出家门,到郊外和公园踏青赏花。

近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。国家卫生健康委新闻发言人胡强强提示,易过敏体质者尽量错开花粉浓度高的时段外出,在享受春光的同时,做好个人防护,减少过敏困扰。

“很多人认为花粉过敏主要是像杏花、桃花、樱花等观赏花引起,实际上真正引起花粉过敏的元凶主要是空气中的风媒花。”首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷说,春天

的主要过敏原来自树木花粉,像现在的柏树、桦树、杨树、柳树、榆树,这些树木的特点就是它们的花粉颗粒小,质量轻,非常容易随风飘散,极易吸入呼吸道诱发过敏。而色彩鲜艳的虫媒花,它们的花粉量不大,而且不易随风飘散,所以不容易引起过敏。

对于为什么原来不过敏而现在过敏的问题,马婷婷指出,一是花粉暴露量增加,目前全球气候变暖,花期延长,致敏植被分布广泛,致使空气中的花粉暴露量持续高度提升,有一些患者原来不过敏,现在更容易过敏,他们长期累积的花粉暴露量超出人体免疫耐受阈值,从而诱发相应症状。二是目前很多人免疫状态失衡,长期压力大、熬夜、

感冒、劳累都可以诱发免疫失衡状态,从而让人们花粉产生过度免疫反应。

马婷婷建议,花粉过敏患者应及时做好防护,尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。如果一定要外出,应戴好口罩、护目镜、帽子以及穿长袖衣服,这样可以防止花粉直接接触皮肤和呼吸道,诱发过敏。回家后建议及时洗脸、洗鼻,脱掉外衣,防止把花粉带入室内。同时建议关闭门窗,打开空气净化器,减少室内的花粉量。如果在花粉期出现相应过敏症状,应及时到医院就诊,规范治疗,避免自行用药。

(摘自《中国卫生》)

以往人们普遍认为“高血脂是中老年人的病”,但随着生活方式的改变,儿童青少年群体中血脂异常的检出率正逐年上升。研究表明,动脉粥样硬化的病理过程在儿童青少年时期就可能启动,早期血脂异常若未得到及时干预,会显著增加成年后心血管疾病的发病风险。儿童青少年血脂异常的危害具有隐匿性和累积性,早期干预的效果远优于成年后补救,相关研究也印证了这一点。《新英格兰医学杂志》研究显示,青少年时期血脂超标,成年后心血管病风险升高3.2倍;我国调查显示,近10年儿童高胆固醇血症患病率上升12%,早期干预可有效阻断长期危害。

近日,美国心脏病学会、美国心脏协会等机构发布《2026年血脂异常管理指南》(以下简称新版指南),首次强调终身血脂管理理念,将干预关口提前至儿童青少年时期。新版指南还明确指出,血脂管理的“更早”理念需延伸至儿童青少年时期,建议9至11岁儿童至少进行一次血脂筛查。如存在早发心血管疾病家族史或严重高胆固醇血症或家族性高胆固醇血症家族史的儿童,建议从2岁开始筛查。

新版指南明确,青少年需定期接受健康生活方式指导;有家族性高胆固醇血症、早发心血管病家族史,或低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”)超标的年轻人,需尽早就医评估,必要时启动药物治疗,减少“坏胆固醇”对血管的长期累积损伤。

(摘自《保健时报》)



吃够维B₇,防中老年失智

近日,一项发表在荷兰《电子生物医学》杂志上的新研究发现,饮食中适量摄入维生素B₇,可降低患认知症风险。

该研究采用英国生物样本库数据,纳入20万余名参与者,年龄为40至69岁,平均随访11.54年,清华大学等机构的研究团队根据每日维生素B₇摄入量将他们分为低、中、高三组,分别为低于34.98微克、34.98至46.53微克以及高于46.53微克,研究维生素B₇缺乏与认知症

风险之间的关系。数据显示,与摄入低者相比,中等摄入人群的全因痴呆风险降低17%,高摄入人群降低22%;在阿尔茨海默病方面,中等摄入人群风险降低26%,高摄入人群降低21%。研究人员认为,维生素B₇可能通过影响大脑中淀粉样蛋白的生成和清除过程,从而对认知功能起到保护作用。建议日常通过鸡蛋、坚果、豆类等食物适量补充维生素B₇,以维持大脑健康。

(摘自《长寿养生报》)

愤怒上头,先冷静12秒

心理学中的“12秒效应”揭示了愤怒情绪的生理规律:人受冒犯、委屈等刺激时,负面情绪会在12秒内攀至顶峰。破解情绪失控,核心就是守住这12秒,方法简单易操作:

即时静默 愤怒涌上心头的瞬间,立刻停止说话、

不再开口争辩,也不仓促地做出任何决定,从源头阻断冲动。

物理抽离 可以反复攥拳头松开,调节身体紧张感,配合缓慢深呼吸,或起身倒杯水、移步窗前眺望远方,用简单动作转移注意力,缓解情绪张力。

默念数字 在心里慢数

运动降糖有“时间码”

晨练,需先吃少量食物。

什么运动效果好 推荐“有氧+力量”组合。快走、游泳等有氧运动每周至少150分钟,心率控制在“170-年龄”;配合深蹲、俯卧撑等力量训练每周2至3次,能增肌提代谢,降糖效果可持续24至48小时。

瑞典卡罗琳医学院等机构的一项新研究成果显示,老年人出现的焦虑、抑郁、易怒等变化可能与痴呆症风险相关。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,焦虑、抑郁、易怒、冷漠、激越等统称为“神经精神症状”。该机构与意大利佩鲁贾大学的研究人员合作分析了1000余名65岁及以上老年人的情况,识别出4种较为清晰的模式,分别为“无症状或症状极少”“抑郁-冷漠-焦虑型”“抑郁-焦虑型”“妄想-激越-易怒型”。这些症状模式在痴呆症患者和尚未确诊痴呆症的研究对象中均有表现,但在痴呆症患者中表现更为明显。

研究人员表示,在痴呆症患者的疾病发展过程中,神经精神症状可能在较早阶段就已出现,这一发现为更早识别高风险人群提供了线索。在上述研究对象中,尚未确诊痴呆症的人群里,已有42%的人出现某种程度的神经精神症状。这项研究还发现,上述神经精神症状与一些可干预的健康因素存在关联,如血脂、血糖、体重等。

(摘自《扬子晚报》)

1至12,同时搭配“别冲动”“先冷静”的自我暗示,逐步唤醒理性思维,避免对他人的言语、情感伤害。

把握好这12秒,既能减少人际伤害,维护好身边的亲密关系,更能让身体远离负面情绪刺激,守护身心健康。

(摘自《大河健康报》)

没时间运动怎么办 等电梯时踮脚尖、看电视做深蹲、接电话时边走边说,把运动拆碎。

切记要运动起来,就是在给血管做大扫除。

科学降糖 (本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

看《惊蛰无声》筑安全防线

日前,由国家安全部指导创作、张艺谋执导的国安题材电影《惊蛰无声》热映,讲述我国重要情报遭到外泄,国安小组迅速行动抓捕间谍的故事。本期,让我们聚焦《中华人民共和国国家安全法》,解读剧情背后的法律知识。

技术专家的“一念之差”

雷佳音饰演的李楠,是我国最新研发的战斗机隐身材料的核心技术专家。他在境外势力的金钱诱惑下,泄露国家机密,最终从受人尊敬的科研工作者沦为悔恨终身的泄密者。

《国家安全法》第七十七条规定,公民和组织应当履行下列维护国家安全的义务:保守所知悉的国家秘密;任何个人和组织不得有危害国家安全的行为,不得向危害国家安

全的个人或者组织提供任何资助或者协助。李楠泄露的“战斗机隐身材料”属于国防领域的国家秘密,作为掌握核心技术的科研人员,李楠对国家秘密负有法定的保密责任。当他在私利驱使下突破这一底线时,已经踏入了违法的禁区。

国安干警的“底线崩塌”

朱一龙饰演的黄凯,是国安部门的副队长,他因个人生活问题被境外女特务抓住把柄,在恐惧和侥幸中置国家利益于不顾,被要挟后利用身处关键岗位的职务便利为境外势力提供信息,最终走向无法挽回的深渊。

《国家安全法》第十三条规定,国家机关工作人员在国家安全工作和涉及国家安全活动中,滥用职权、玩忽职守、

徇私舞弊的,依法追究法律责任。

境外特务的“温柔陷阱”

杨冪饰演白帆,表面温柔体贴,实则是境外势力派来的女特务。她通过精心设计的情色陷阱,逐步接近并试图操控黄凯,最终目的是利用黄凯的职务之便,窃取国家秘密。

《国家安全法》第十五条规定,国家防范、制止和依法惩治窃取、泄露国家秘密等危害国家安全的行为;防范、制止和依法惩治境外势力的渗透、破坏、颠覆、分裂活动。白帆的行为正是典型的境外势力渗透活动——策反关键岗位人员,窃取国家秘密,这种行为不仅违反了法律,更是对国家安全的严重威胁。

(摘自《北京青年报》)

为他人扫码骑行不能作为免责事由

2025年4月,齐女士之子(已成年)骑行上海哈啰普惠科技有限公司(以下简称“哈啰车”)运营的助力车时,因车辆质量问题发生单方交通事故。

哈啰公司以骑行订单《保险合同》中“非通过本人实名账户扫码结算骑车过程中发生的意外事故不在保障范围”为由拒绝承担赔偿责任。齐女士遂向河北省沧州市消费者权益保护委员会投诉。

沧州市消保委调查后认为,该案中的中国大地财产保险股份有限公司(以下简称“大地财险公司”)将“为他人扫码骑行”作为免责事由,实质上不合理地限制了消费者的理赔权利,免除了经营者应承担的赔偿义务。

据此,沧州市消保委发函建议国家金融监督管理总局纠正大地财险公司的行为,督促其更改格式条款。经调解,大地财险公司于2025年7月9日按保险合同约定全额赔付齐女士5000元,哈啰公司支付剩余医疗费1.4万余元。同年7月底,哈啰助力车APP中《保险合同》内显失公平的条款已删除。

中消协相关负责人指出,涉案《保险合同》中的“非通过本人实名账户扫码结算骑车过程中发生的意外事故不在保障范围”条款,排除了作为实际使用人的消费者在使用车辆过程中遭受人身或者财物损害时享有的求偿权,违反消费者权益保护法第二十六条规定,属于不公平格式条款,应作无效处理。

(摘自《工人日报》)

挂靠车司机出工伤,被挂靠方担责

曹某买了货车后,因没有运输经营资质,将涉案货车挂靠在某公司名下,之后雇佣白某当货车司机,负责日常货物运输。

一天,白某驾驶途中发生交通事故,身体受伤。经交警认定,白某在这起事故中无责。事后,白某申请工伤认定,当地人社局认定该公司对白某所受伤害承担工伤保险责任。公司方不服,诉至北京市通州区人民法院,认为自己不应承担工伤保险责任,原因在于自己与受伤员工不存在劳动关系,且曹某未以该公司名义对外经营而是自主对外经营、自负盈亏。

法院经审理认为,白某受到的事故伤害属于《最高人民法院关于审理工伤保险行政案件若干问题的规定》第三条第一款第五项规定的被挂靠单位应承担工伤保险责任的情形,应认定由被挂靠人承担工伤保险责任。

本案中,白某虽然与所挂靠公司不存在劳动关系,但是白某所受伤害可以依据上述规定认定该公司承担工伤保险责任。据此,法院一审判决,由被挂靠公司对司机白某所受伤害承担工伤保险责任。一审判决书后,双方均未提出上诉,现判决已生效。

(据光明网)

未成年人偷偷购买演唱会门票,平台部分退款

原告陈禾(化名)是一名初中生,因喜爱某明星,在未经监护人同意的情况下,使用其母亲手机号注册的票务账号购买了两张演出门票,购票所填的观演人信息均为未成年人。后来,因为同行人行程变动,陈禾先就该订单申请退票退款,随后重新购买了一张供自己单独观演的门票。再次购票后,陈禾收到学业考试安排通知,考试时间与演出时间冲突,再次向平台申请退款。

但购票条款中有“同一

购票人、同一购票账户,在产生一次退票后再次购买同场次活动票后不再享有退票权益”的规定,平台拒绝了陈禾的退款请求。陈禾将运营该票务平台的某文化传媒公司起诉至北京互联网法院,主张其作为学生,经济完全依赖监护人,购买演唱会门票的行为超出其年龄、智力和经济能力范畴,且未经法定代理人同意,依法应属无效。

北京互联网法院综合审判三庭(少年法庭)法官毛春联分析,本案中,原告的家长

在日常驾驶中,不可避免地会遇到坑洼不平的路面,有时会导致爆胎或轮毂损坏。车主如果有此遭遇,应该由谁来承担赔偿责任呢?云南省威信县人民法院近期审理了一起关于此类事件的财产损害赔偿纠纷,一审判决道路管理方承担八成责任。

2025年8月22日22时55分许,陈某驾驶小型轿车,沿GXX国道由某地方方向往县城方向行驶,至某大道与GXX国道交叉口260米处,其所驾车行驶过程中遇路面坑洼,造成车辆左前方后轮受损的交通事故。事故经威信县某局某大队认定,出具了《道路交通事故证明》。之后,陈某更换受损的轮胎及钢圈,产生费用1500元。另查明,案涉路段属城市道路,被告威信县某局负责该路段的管理工作。事故发生时,坑洼处未设置锥形桶、警示灯等警示标志。

法院经审理认为,威信县某局作为案涉事故发生路段的管理维护义务人,在道路出现坑洼的情况下,未及时发现并设置警示标志,足以认定被告未完全尽到对案涉路段的管理或维护义务,对案涉事故的发生存在过错,应对原告的损失承担主要的赔偿责任。另一方面,事故发生路段地面湿滑,且是夜间行车,陈某未尽到谨慎注意义务,对损害的发生存在一定过错。综上,法院酌情确定威信县某局对本次事故造成的损失承担80%的责任,陈某对本次事故造成的损失承担20%的责任。最终,法院判决威信县某局赔偿陈某车辆维修费1200元。

(摘自《扬子晚报》3.30)

路面坑洼导致路过车辆爆胎,谁之责

未尽监护责任,没有对未成年人消费行为进行必要引导与约束,也疏于对其可支配钱财的管理,存在一定过错;涉案平台没有设置合理机制确保监护人知情同意,未尽到保护未成年人的合理注意义务。

考虑双方过错程度及损失情况,法院酌定被告退还原告部分门票费用,驳回原告的其他诉讼请求。该案例判决后,原被告均未上诉,判决已生效。

(摘自《中国青年报》)