

阳春三月,春暖花开,桃红柳绿,莺飞草长。利用双休日或假日,举家或携友结伴出行,到郊野、山村去,走进大自然,一定会使你心旷神怡,更添生活情趣。但是也有不少

出游提示

赏花踏青 留神患过敏症

本刊 综合

症状

敏感体质鼻子发痒打喷嚏

随着春季的到来,花粉、尘螨、霉菌也随之逐渐增多,日光照射时间变长,加上更多的蔬果品种逐渐上市,过敏症也进入了高发期。据专家介绍,对花粉过敏的人都是属于敏感体质的人。因为花粉过敏属于一种免疫性疾病,主要是因免疫力下降而引起的。因此一些免疫机能比较差的人也容易出现花粉过敏的症状。另外,患有哮喘病的人也会对花粉过敏。对花粉过敏的人在皮肤上的主要表现是皮肤发红、皮肤出现瘙痒。严重的人皮肤上还会起小疙瘩、小丘疹等炎症的反应。花粉一旦通过鼻黏膜进入到呼吸道,就会有流鼻涕、打喷嚏、鼻子发痒、嗓子发憋、堵闷等症状。另外,花粉过敏的人在眼部的症状表现为眼睛红肿、发痒,出现流眼泪等症状。花粉过敏症状发病急,而且皮肤会出现红斑。对花粉比较敏感的人在花丛密集的地方时,花粉会通过鼻黏膜进入到呼吸道,这样全身就会出现过敏的症状。

诊断

补充维生素可以抗过敏

随着春季过敏患者的逐年增多,提早预防比治疗更加迫在眉睫。应该

从注意生活起居、饮食调理得当和适当的体育锻炼做起。首先,在早春时节,气温仍然寒冷,在寒冷空气的刺激下,甲状腺功能亢进,消耗热量,使人体耐力和抵抗力减弱。因此,饮食上仍以高热量为主,除多食豆类制品外,还可食用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,还要增加补充优质蛋白质,如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉等食物。此外,要摄取足够的多种维生素和矿物质,如维生素D具有抗病毒能力,而维生素A则可以保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸道上皮细胞的功能,从而能抵抗各种致病因素的侵袭。

医嘱

搞清楚是不是过敏体质

过敏与遗传有关,同时也受环境的影响。过敏源可以是吸入性的花粉、尘螨或冷空气,可以是食物中的葱、姜、海鲜或牛奶,可以是阳光、化妆品或细菌、病毒,也可以是某些药物,如阿司匹林或受体阻滞剂,甚至可以是紧张、精神压力等刺激因素。因此,要判断自己是否为过敏体质,首先应了解一下自己的家族史,看看自己的亲属中是否有过敏性疾病患者。其次,应仔细回想一下自己是否曾有过敏发作的病史,比如接触哪些东西后,出现过“呼吸不畅、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、喘憋”等不适症状。第三,去医院作血清特异性过敏源检测和过敏源测

定,也能帮助判断是否属过敏体质。

处方

4招应对花粉过敏

1.大风天不出游

对于过敏体质的人来讲,就是要切断过敏源,在出游时要尽量远离花草密集的地方,也不要随便地触摸花卉。在大风天气时应避免出游。

2.化妆品用前测试

在选择化妆品方面我们应该选择经过皮肤敏感测试的化妆品。由于花粉过敏后皮肤会出现一些炎症,还会脱皮、发痒。因此我们应该选择一些保湿和补水的产品。另外,我们还可以多摄入一些维生素A和维生素E。

3.敏感肌肤别用香皂洗脸

外出回来时,一定要对全身做一个彻底的清洁。在洗脸时不要用碱性的洗脸产品(如香皂)洗脸,因为皮肤表层有一层脂膜,如果用碱性的洗脸产品洗脸,会破坏这层脂膜,这样脸部就失去了保护作用,使皮肤受到刺激,会加重病情。

4.不要吃刺激性食物

首先应该避免吃辛辣的食物,因为辛辣的食物会使血管扩张,皮肤发红。而且也要远离一些引起过敏的刺激性食物,比如羊肉、海鲜、酒、辣椒等食物。除此之外,专家还建议我们要慎食野菜。因为吃野菜会引起对紫外线的敏感,使皮肤红肿,加重过敏的症状。

西候幽谷

走在春天里 远离尘世 返璞归真

胜日寻芳泗水滨,无边光景一时新。等闲识得东风面,万紫千红总是春。

跟随着宋代理学家朱熹的诗名,我们开启春日赏花踏青、登山的第一站??西候幽谷。泗水文化的发祥地,素有海岱明珠之称的泗水县,风光旖旎,景色迷人,西候幽谷位于泗水县中册镇,山势雄伟,幽谷深邃,松柏蔚郁,每至雨季,瀑布直下如白练飘垂,声如雷鸣蔚为壮观,故称之为??西候幽谷?景区内生态环境优美,气候宜人,被誉为“天然氧吧”。这里春秋季节山花烂漫,果实累累,香飘四

溢,夏日绿阴蔽日,凉风习习,是天然的生态旅游佳地。每年春天这里成了花的海洋,桃花、槐花、石榴花姹紫嫣红,争奇斗艳,徜徉花海,让美景走进心里,留下一个色彩斑斓无嘈杂的春天……

喜欢运动的朋友可邀三五好友来一次畅快淋漓的登山比赛,舒展筋骨,开始充满活力之旅。抑或者什么也不做让自己置身在这淳朴的青山绿水间,用心感受万物复苏,生机勃勃的春天。除此之外,自驾游、帐篷节、篝火晚会等内容丰富,参与性强的活动等您来参加!(本记)

“乐游亳州·健康长寿”大型主题活动启动

看过三国演义的人都知道,曹操让华佗医治头痛,但害怕华医生的开颅手术有“不轨之心”,随后将其处死。但很少有人知道这俩人其实是老乡,他们都来自安徽亳州。他们之间说不清道不明的秘密,就埋藏在那座小小的城里……

地下运兵道 曹操的空城计

亳州地下运兵道,就是曹操当年在家乡修筑的地下军事防御战道。整个地道长6000余米,纵横交错,被称为“地下长城”。古地道内设有猫耳洞、掩体、障碍墙、绊腿板、陷阱等军事设施,还有一间指挥室,供曹丞相使用。

花戏楼 天下第一戏楼

花戏楼原名歌台,是一座演戏的舞台,是明清时山西、陕西的商人在亳州的联络之地,因此称“山陕会馆”。会馆之所以叫花戏楼,是因为院中

报名还送“养生花果茶、长白山人参”

去趟省外,单路费就两三百,何况是吃饭、住宿、观赏一条龙。这次亳州之行是亳州市旅游局和济宁市旅游局联合推出的。所以原价388元/人的行程才会降到248元/人。作为亳州市政府旗下的企业,亳州文化旅游演艺公司这次也是大力度惠及游客,凡是到亳州的游客均能得到神秘礼品,据说价值挺高。(悠游)

“2013首府家装文化月”完美落幕

3月30日下午2点,“2013首府家装文化月”颁奖典礼在首府售楼中心隆重举行,六家知名家装设计单位及设计师和首府的业主、客户朋友们欢聚一堂,一同见证了“2013首府家装文化月”的完美落幕。追求卓越完美,缔造家装文化,是首府和业主共同追求的时尚和目标。首府举办此次“2013首府家装文化月”活动,搭建起一个行业间互动的良性平台,为业主完

成实实在在的家居梦想,展示了首府深度关怀业主的生活和居住品质。

据悉,首府在售楼盘所剩不多,且多为高楼层,众所周知,人在高处心自远,高楼层视野开阔,空气清新,古时登高望世,而今坐观天下,平视灿烂星辰,俯视繁华都城,

别有一番尊贵和舒适惬意。但高层一定比低层贵吗?首府不是,首府最近推出新的优惠政策钜惠全城,以低层的实惠价格,拥有高层的尊贵享受,好比是20层的房子10层的价格,这对于喜欢居高望远、视野开阔的客户来说必然是喜事一件。(马敏)

践行低碳出游万人骑行新泰莲花山活动全省十地同时启动

“践行低碳出行,共建美丽中国”万人骑行新泰莲花山大型公益活动于3月30日隆重启动,本次活动由新泰莲花山景区承办,大众网发出倡议。此次活动打破了“一城一市”的固定窠臼,而是在济南、济宁、临沂、枣庄、东营、潍坊、日照、德州、淄博、泰安十个地市统一时间拉开了活动帷幕,由十个不同城市在同一时间共赴新泰莲花山,打造了一种新颖的“全省联动”模式。这种活动模式吸引了大批骑行爱好者以及摄影达人参与,从而形成了一种具有一定影响力和规模性的公益活动。活动将持续至4月30日。

本次活动旨在宣扬环保意识,鼓励低碳出行。提出了“践行低碳出行,共建美丽中国”的出行口号。这也是本次活动得到了众多爱好者支持并参与进



万人骑行莲花山大型公益活动

来的原因。为了鼓励环保意识,在活动结束后参加活动的骑行爱好者可以把自己的骑行经验与网友分享,通过论坛、博客、微博等方式发布自己的骑行过程和照片,更会有机会参与新泰莲花山生态形象大使的角逐,并获得一定的奖励。

新泰莲花山主峰千米,绵亘百余里,大小禅院历史上千,山地林景、泉瀑溪湖纵横交错,拥有世界独一无二的巨型天成观音,是知名的遗产

级旅游目的地,北方最大的观音道场。由于植被覆盖良好,景观系统完善,服务设施齐全,莲花山目前已成为理想的“慢游”景区和踏青赏花、春游度假的旅游目的地,成为省内及华东、华北地区新兴的综合性旅游目的地。如果你厌倦了城市的喧嚣,那就来吧。来于尘,归于静,听风、看雨、醉云、迷雾…坐看菩提落,心似莲花开…(莲花山)

“乐游亳州·健康长寿” 亳州养生探秘二日游 亳州两日游原价388元/人 现在“惊爆价”248元/人 另有神秘礼物相送 济宁各大旅行社均可报名 活动日期:4月5-6号(仅此一班) 咨询电话:2339887 2876199

www.fangte.com 400-166-0006 我和春天有个约会 方特踏青 欢乐走起 方特欢乐世界 FANTAWILD ADVENTURE 山东·泰安 方特梦幻王国 FANTAWILD DREAMLAND 山东·青岛 济宁春秋国际旅行社 海安路 2395616 邹城市快乐同行旅行社 5237777 济宁各大旅行社均可报名