

春季花粉叠加飞絮,过敏患者该怎么办?

记住6字口诀



漫天飞絮又上线,防护不当很容易引发不适。飞絮季该怎么科学防护?出现严重症状又该如何处理?

飞絮来袭 这份防护指南请收好

外出尽量避开飞絮集中时段,佩戴口罩、护目镜、面纱,做好物理遮挡。

回家后及时换外衣、洗脸、洗鼻腔,减少过敏原残留。飞絮高发期少开窗,室内可加湿清扫或使用空气净化器。

清扫飞絮时,可先喷水将其喷湿再清理,避免飞絮再次飘散。飞絮入眼切勿揉搓,用清水冲洗或棉签轻擦即可。

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表示,目前柏科花粉浓度下降,悬铃木、银杏等花粉正处于高峰时段,加之飞絮,若出现

严重喷嚏鼻塞、眼痒红肿、咳嗽、呼吸困难,应及时到相关学科规范就医。

花粉飞絮叠加 规范治疗要及时

未来一个月,华北、黄淮大部地区将陆续开启飞絮期,春季花粉与飞絮叠加来袭,相关过敏性疾病就诊量较平日明显上升。

中国天气网提醒公众外出需做好防护,牢记“躲、捂、扫、查、清、防”6字口诀。户外活动避开10时至16时飞絮最旺盛的时段,户外锻炼尽量选在早晨、傍晚、雨后等飞絮较轻时段,易过敏人群尤其是哮喘病人需远离杨柳絮密集路段,降低过敏风险。

面对皮肤、眼、鼻、呼吸道等多重过敏困扰,医生也提示,过敏人群,切勿硬扛,早识别、早干预、规范治疗,才能有效控制症状。

据央视新闻客户端

婚前房产婚后加名 离婚时能“对半分”吗?

婚前全款购置的房产,婚后在房产证上增加了配偶名字,离婚时该房产是否必然对半分?近日,广东省深圳市福田区人民法院审结一起离婚财产纠纷案,结合多重因素综合裁量,明确了婚前房产婚内加名后的分割原则。

赖女士与王先生于2020年2月登记结婚,婚后未生育子女,夫妻关系也逐渐冷淡。为缓和关系,2021年8月,王先生将婚前父母赠与自己的婚房中50%份额赠与赖女士,双方签订协议并办理相关登记,但此举并未挽回两人濒临破裂的关系。2023年4月,夫妻二人开始分居。

一段时间后,赖女士起诉离婚,主张王先生存在性功能障碍导致婚姻破裂,自己遭受生育权损失,要求按房产市场价格的50%分割案涉房产。王先生同意离婚,但辩称房产系其婚前个人财产,赖女士无任何贡献,加名仅为维系婚姻而非无偿赠与,且赖女士存在言语冷暴力、拒绝履行夫妻义务等过错,请求法院判令房产归其个人所有,无需支付补偿款。

法院经审理认为,双方夫妻感情确已破裂,准予离婚。案涉房产虽原系王先生婚前个人财产,但已变更登记为双方共同共有,王先生作为完全民事行为能力人,应对赠与房产的处分行为有充分认知,故该房产应作为夫妻共同财产分割。

关于分割比例,法院综合考量三方面因素。

一是财产来源,房产的原始取得及变更前的增值,赖女士并无直接贡献。

二是婚姻状况,双方于2020

年2月结婚,2023年4月分居,实际共同生活仅三年,符合“婚姻关系存续时间较短”情形,且未生育子女。

三是过错问题,赖女士主张王先生存在性功能障碍、自身遭受生育权损失,未提交充分医学证据,该情形不构成法定重大过错,现行法律也未将生育权损失作为财产分割的独立补偿事由;王先生主张赖女士存在过错,亦未达到影响分割比例的认定标准。

最终,法院判决准予双方离婚,案涉房产归王先生所有,王先生按房产当前市场总价的25%向赖女士支付房屋补偿款,该判决现已生效。

法官表示,婚前房产婚内加名是常见的婚恋财产处置行为,初衷多为维系感情,但由此引发的离婚分割纠纷频发。法院在界定分割比例时,会结合财产原始来源、婚姻存续时长、双方实际贡献、赠与真实目的等多重因素综合裁量,兼顾法治精神与公序良俗。

离婚财产分割中,一方主张对方存在过错需调整分割比例的,需满足两个法定要件:一是过错情形需符合民法典规定的重大过错范畴,如家暴、遗弃、赌博等;二是需提交充分有效的客观证据进行佐证。

法官提醒,夫妻婚内财产处分需基于真实意思表示,应理性看待婚内财产赠与。婚姻的核心是情感扶持与责任共担,无论婚内财产约定还是离婚纠纷处理,双方均应秉持诚实信用原则,尊重彼此合法权益,维护健康和谐的婚姻家庭秩序。

据新华社微信公众号

身份证到期更换 社保卡需要一起更换吗?

人社部解答

身份证到期更换,社保卡需要一起更换吗?人社部4月8日通过官方微信公众号作出解答。具体如下:

身份证到期更换,社保卡并非必须一起更换。

仅当社保卡记载的姓名、社会保障号码、照片、服务银行等关键信

息发生变更时,才需按换发流程办理新卡。若身份证到期但未变更上述信息,则无需主动换卡。但因证件有效期差异可能会影响部分金融功能,可通过银行服务渠道更新证件信息,不涉及换卡。换卡流程与新申领一致,支持线上及线下“立等可取”服务。

据中新网

被狗咬伤如何妥善处置?

目前在全球范围内,狂犬病依然是病死率最高的人畜共患传染病。狂犬病的病死率接近100%,规范的暴露后预防几乎100%有效,因此,掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。

中国疾病预防控制中心主任医师余文周介绍,如果不幸被犬、猫等动物致伤后,一定要及时前往专业的医疗机构进行规范处置,尽早全程接种狂犬病疫苗。

如果伤口不大,可先用流动的清水、肥皂水或其他弱碱性清洁剂清洗伤口约15分钟,然后就近就医。如果伤口较大、出血较

多,可先用干净的布进行压迫止血,再尽快前往医院处置。

猫、狗等宠物是多种人畜共患疾病的中间宿主,可能传播狂犬病、弓形虫病、猫抓病等多种疾病。家中有孕妇、婴幼儿、老年人、备孕女性以及对宠物皮毛过敏的人群,建议尽量减少接触宠物,或者最好不养宠物,以防被抓伤或咬伤,避免感染疾病或引发过敏,降低健康风险。

养有宠物的家庭要及时给宠物进行免疫接种,并切实管好宠物,以免其伤人。

据国家卫生健康委新闻发布会

不吃早餐可加速减重 是真是假?

早晨,身体需要能量启动代谢。长期不吃早餐可能导致身体的基础代谢率下降,使脂肪更难“燃烧”。同时,不吃早餐可能会造成午餐时暴食,更容易让人肥胖。研究显示,长期不吃早餐者,肥胖风险更高。早餐应包含优质蛋白质和富含纤维的碳水化合物,如1个水煮蛋+50克燕麦片+200克水果+250毫升纯牛奶。

科学管理体重,可以从这几点做起。

1. 理性设定减重目标。建议肥胖患者根据基线体重和并发症的个体化情况,初始目标可以确定为3~6个月减掉当前体重的5%~15%,这个程度的减重已能显著改善血压、血糖和血脂水平。

2. 变“节食”为“会吃”。优化饮食结构,警惕隐形能量,注意掌握烹饪技巧,合理安排三餐。

比如,将每餐餐盘划分为四等份,其中,2份非淀粉类蔬菜(如

绿叶菜、西兰花、番茄),1份优质蛋白质(如鸡胸肉、鱼、豆腐),1份碳水类主食(米饭、馒头、土豆、红薯、山药、玉米等),按照体积估测,每餐主食体积不超过自己的拳头大小。在选择食物时,要学会阅读食品标签。建议采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式,减少油炸、红烧,使用香料、香草、柠檬汁等天然调味品替代高盐高糖酱料。规律三餐,避免长时间空腹后暴饮暴食。

3. 当心睡眠和压力影响。长期睡眠不规律、焦虑、精神压力大,会导致中心性肥胖。

有效的压力管理策略,包括每天做10分钟正念冥想,帮助减少情绪性进食;规律运动不仅能增肌燃脂,还可帮助缓解压力;争取社交支持,与亲友分享感受,替代用食物安抚情绪;合理安排工作与休息,避免过度疲劳。

据《大众健康》