

加重过敏的六个错误做法



过敏是机体对某些药物或外界刺激的感受性不正常增强的现象。春夏季过敏主要由花粉、霉菌等引发，常见症状包括鼻塞、眼痒、咳嗽等。

很多人在日常生活中忽视一些不良习惯，这些行为可能无意中加剧过敏症状，甚至诱发严重并发症。以下是需要警惕的六个错误做法及科学应对建议。

错误做法一：过度清洁或不当清洁

过度使用刺激性清洁剂：频繁使用酒精、消毒液或强力去污产品会破坏皮肤屏障，使皮肤更敏感、易引发皮炎，并使过敏原穿过破坏的皮肤屏障诱发过敏出现。

错误清洁方式：扫地时扬尘、未使用防尘口罩或湿抹布擦拭，会增加室内过敏原(如尘螨、霉菌)的暴露风险。

衣物未彻底干燥：潮湿衣物易滋生霉菌，成为室内过敏原的重要来源。

建议：选择温和的洗护产品，清洁时注意戴好口罩；每周用带高效滤网的吸尘器清理房间；衣物待完全晾干后再收纳。

错误做法二：不理睬饮食禁忌

明知过敏仍摄入致敏食物：如海鲜、坚果、小麦等，可能引发全身荨麻疹甚至过敏性休克。另外，部分人群在食用小麦、芹菜等食物后剧烈运动，可能诱发严重过敏反应，导致喉头水肿、休克等危急症状。

经常吃高糖食物、冷饮等：经常吃高

糖、冷饮等食物可能刺激咽喉黏膜，加重咳嗽，尤其是干咳。

建议：避免摄入已知过敏食物，尤其在运动前4—6小时禁食高风险食物；有严重过敏反应病史者，应随身携带急救药物。

错误做法三：不重视室内环境清洁

杂物堆积：灰尘和尘螨易吸附在杂物表面，后者还能成为霉菌的温床，会加重鼻炎或哮喘。

建议：定期更换空气滤芯或使用净化设备，导致花粉、宠物皮屑等

悬浮颗粒浓度升高。

建议：定期清洗寝具(60℃以上水温可灭螨)，减少使用地毯。

错误做法四：错误用药或延误治疗

不恰当使用药物：如滥用抗生素或解热镇痛药，会增加诱发药物过敏风险。

建议：遵医嘱用药。过敏季节前，在医生的指导下，做好预防用药。

错误做法五：不注意避开隐形过敏原

二手烟暴露：烟雾残留物附着在衣

物或家具表面，长期接触可诱发呼吸道过敏。尤其是家有过敏儿童，家长不要吸烟。

建议：回家以后，要及时更换外衣并淋浴。过敏季节，减少隐形眼镜的佩戴时间。

错误做法六：忽视情绪与作息

长期压力过大：压力、紧张会削弱免疫系统功能，使过敏症状反复发作。

建议：通过冥想、瑜伽等方式减压，保证每日7—8小时优质睡眠。

2025年3月萧山区食品安全监督抽样检测情况通报

2025年3月食品安全监管主要职能部门从生产、流通、餐饮等环节共抽取样品407批次进行定量检测，其中根据省局“你点我检”及“百姓点检”小程序投票问卷统计结果，开展了“315你点我检专项”监督抽检。3月份具体抽样检测情况如下：

一、样品分类及合格率情况

全区各职能部门抽检样品共24个类别407批次，合格398批次，不合格9批次，总合格率97.79%。样品分类及合格率详见下表：

样品类别	抽检批次	不合格批次	合格率
食用农产品-畜禽肉及副产品	11	0	100.00%
食用农产品-蔬菜	9	0	100.00%
食用农产品-水产品	3	0	100.00%
食用农产品-水果类	8	1	87.50%
食用农产品-鲜蛋	10	2	80.00%
茶叶及相关制品	2	0	100.00%
糕点	8	0	100.00%
饮料	7	0	100.00%
酒类	9	0	100.00%
蔬菜制品	8	0	100.00%
冷冻饮品	1	0	100.00%
调味品	57	3	94.74%
粮食加工品	50	0	100.00%
糖果制品	9	0	100.00%

样品类别	抽检批次	不合格批次	合格率
速冻食品	7	0	100.00%
水果制品	6	1	83.33%
饼干	5	0	100.00%
炒货食品及坚果制品	9	1	88.89%
豆制品	7	0	100.00%
罐头	4	0	100.00%
餐饮食品	138	1	99.28%
肉制品	4	0	100.00%
食用油、油脂及其制品	18	0	100.00%
淀粉及淀粉制品	5	0	100.00%
乳制品	6	0	100.00%
方便食品	1	0	100.00%
食糖	1	0	100.00%
水产制品	4	0	100.00%
合计	407	9	97.79%

二、检测检验机构

海检检测(浙江)有限公司、浙江省检验检疫科学技术研究院、浙江方圆检测集团股份有限公司、浙江华才检测技术有限公司、绿城农科检测技术有限公司、杭州市萧山区质量计量监测中心等。

三、分析及评价

2025年3月抽样的糕点、饮料、蔬菜制品、粮食加工品、糖果制品、食用油、油脂及其制品等共19大

类食品经检验全部合格，总体情况良好。本次抽检部分类别因样本量过少，故该类别本次合格率无统计学上意义，不能代表市场上产品的平均水平。对抽检中发现的不合格产品，我局已依法予以查处。

四、不合格指标情况

- 食用农产品水果类中的龙眼(桂圆)检出1批次二氧化硫残留量不符合食品安全国家标准规定。
- 调味品类中的白芷检出3批次二氧化硫残留量不符合食品安全国家标准规定。
- 食用农产品鸡蛋类中的鸡壳花生检出1批次过氧化值(以脂肪计)不符合食品安全国家标准规定。
- 水果制品类中的荔枝干检出1批次二氧化硫残留量不符合食品安全国家标准规定。
- 食用农产品鸡蛋类中检出1批次多西环素超标、1批次恩诺沙星超标。
- 餐饮食品咸猪五花肉检出1批次过氧化值(以脂肪计)不符合食品安全国家标准规定。

五、关于部分不合格项目的说明

1、二氧化硫(sulfur dioxide)是食品加工中常用的漂白剂和防腐剂，对食品的褐变有抑制作用，对细菌、真菌、酵母菌也有抑制作用。少量二氧化硫进入人体不会对身体带来健康危害，但若过量食

用会引起如恶心、呕吐等胃肠道反应。二氧化硫不符合标准的原因可能是使用时不计量或计量不准确所致。

2、过氧化值(Peroxid value, POV)为油脂中不饱和脂肪酸被氧化形成的过氧化物的含量，是油脂酸败的早期指标。过氧化值一般不会对人体的健康产生损害，但过多食用，严重时会导致肠胃不适、腹泻等症状。一般情况下，如果食品氧化变质，消费者在食用过程中能辨别出哈喇等异味，需避免食用。

3、多西环素(doxycycline)是半合成四环素类抗菌药物，别名强力霉素。具有抗菌谱广、长效、组织穿透力强、吸收快、体内分布广、生物利用度高等优点。对多西环素敏感的菌种有金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌、大肠杆菌、产气杆菌、淋球菌、脑膜炎球菌、化脓性链球菌、志贺菌属、耶尔森菌、单核细胞李斯特菌等。另外，多西环素对衣原体、支原体、衣原体、放线菌等也有一定作用。

动物产品的多西环素残留，一般不会导致对人体的急性毒性作用；长期大量摄入多西环素残留超标的食品，可能在人体内蓄积，引起胃肠道症状、皮疹、嗜睡、口腔炎症、肝肾受损等。

鸡蛋中检测出多西环素超标可能原因是养殖过程中在蛋鸡产蛋期时未禁用。

拍卖公告

受委托，将采用有底价增价拍卖的方式对以下标的进行公开拍卖，现公告如下：

一、拍卖标的：萧山区宁围街道潮遇宁新里共富邻里芯一楼邻里食堂房屋五年租赁权，位于潮遇宁新里中区共富邻里芯(红馆)一楼，建筑面积约650.0平方米，起拍价56.94万元。

起拍价指该标的第一年的租金，实际租金以成交价为准，租金每年不变，一年一交。房屋用途仅限于餐饮，兼顾邻里食堂的日常服务功能，具体方案必须经委托方同意。

竞买人必须同时满足以下条件：1、经营餐饮的企业法人，且注册地在萧山区宁围街道范围内；2、经营餐饮时间在3年(含)以上；3、现有的经营餐饮的场所总面积在3000平方米(含)以上。

二、2025年4月11日9:30在杭州市萧山区限额以下公共资源交易电子监管服务平台(<https://xsxejy.xiaoshan.gov.cn/xe/login>)进行网络拍卖。

三、标的物2025年4月3日至9日现场展示。

四、竞买人必须在2025年4月10日15:00之前，在杭州市萧山区限额以下公共资源交易电子监管服务平台(<https://xsxejy.xiaoshan.gov.cn/xe/login>)完成注册并报名成功，报名时，须缴纳保证金10万元，将规定资料上传。咨询电话：82828900、17758023002。

五、保证金缴纳账户：浙江汇丰拍卖有限公司，开户银行：上海浦东发展银行萧山支行，账号：9504122111858。保证金必须于2025年4月10日15:00以前到账。

浙江汇丰拍卖有限公司 2025年4月3日

欢迎刊登 分类广告 地址：道源路188号萧山区融媒体中心 便民服务部 电话：82659300

便民热线

金点子推介 13735826379
15382309608
拥有万名青中老会员包括机关企事业单位、国企工作人员以及白领、工程师等。
杭州南站医院大药房科技健康馆
帕金森、渐冻症、小脑萎缩、老年痴呆等，不吃中西药保健品、不手术。
天天看94频道广告200元可免

费保守治疗 预约15397130139。
●**遗失**杭州萧山路桥工程处开具给杭州市萧山区人民政府蜀山街道办事处浙江增值税普通发票一份，发票代码：033001800104，发票号码：81190331，金额：192816元，声明作废。
●**遗失**杭州萧山宁围二桥股份经济联合社开具关于沈永老年过渡房租金收据号为4694703，杭州萧山宁围二桥股份经济联合社开具

关于方条娟老年过渡房租金收据号为4694705，声明作废。
●**遗失**本单位户名杭州市萧山区瓜沥镇人民政府党费户，账号1202090329900018338，开户银行中国工商银行股份有限公司杭州萧东支行，不慎遗失开户许可证，开户许可证号码Z3310000580503，特此登报声明。

通告

杭州市萧山区之江绿道萧山东段丰北社区地块、彭埠街道兴隆社区地块的租赁权已于2025年3月28日公开拍卖。上述场地内遗留的物品及作物请于2025年4月7日前

完成清理或迁移，逾期不自行清理或迁移的，上述物品将作无主物处理，所造成的损失及后果自行承担。特此通告！
杭州萧山科技城投资开发有限公司 2025年4月2日

位置	4月3日晚潮时间	高潮位(米)	4月4日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	17:05	5.20	04:30	5.30
城市阳台(奥体)	18:13	5.00	05:38	5.10
闻家堰	18:58	4.90	06:20	5.00
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

公益广告

缅怀亲人 重于心

文明祭扫 践于行

