



清明假期将至,不少市民的出游计划也提上日程。百花争艳的春季正是旅游踏青的好时节,但也是呼吸道疾病、过敏、心血管疾病等多种疾病的高发期,建议大家在享受大自然风光时,提前预防疾病入侵,健康出行,快乐出行。

出游季·健康行

本报记者 苏立萌

过敏高发 晾晒衣服防“中招”

春暖花开的季节,市民踏青、远足、烧烤、登山等户外活动逐渐增多。不过,此时空气中飘荡的花粉、柳絮等也有所增加,身体防御功能较低的人群尤其是儿童,极易出现过敏。

市第二人民医院耳鼻喉头颈外科主任闫保星提醒,近段时间是过敏性鼻炎高发期,常见症状是连续打喷嚏,还伴有鼻塞、头昏等。在春季,过敏性鼻炎患者尽量减少外出,清明假期出游最好不要穿亚麻、毛线等易吸附花粉的衣物,佩戴专用口罩和全封闭眼镜,外出归来后用鼻腔清洗护理器进行鼻腔生理盐水盥洗。

“花粉过敏是人被花粉致敏后引起的一系列病理生理过程,主要表现为呼吸道、眼、鼻、皮肤等器官的病变,花粉过敏很难治愈,避免接触花粉是最重要、最理想的预防方法。”河南省儿童医院皮肤科(东区)副主任医师张嫦娥表示,儿童花粉过敏会诱发或者加重原有的过敏性疾病,比如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等,有过敏史的孩子,应减少户外接触花粉,平时尽量减少高蛋白、高热量的饮食,少吃鱼虾羊肉,少食用精加工食物,多吃蔬菜水果。注意锻炼

身体,提高免疫力。

此外,春季因换季衣服过敏的市民也不在少数。郑州市人民医院郑东院区医美中心副主任黄玉成说,衣服被存放在衣柜或箱子里一个冬天,很容易滋生螨虫,未经处理就直接穿,容易导致过敏,引发皮肤瘙痒、荨麻疹等。因此,换季衣服应先清洗后放在太阳下晾晒后再穿。

踏青游玩 合理应对运动伤

温暖的天气,市民出游、户外活动的兴致逐渐高涨,但往往忽略了运动伤,使出游质量大打折扣。郑州市骨科医院运动医学科专家胡滨提醒,清明假期出发前,要掌握一些户外运动常见伤的处理办法,防患于未然。

据介绍,出游在外,肌肉痉挛是最为常见的运动伤,也就是人们常说的“腿抽筋”,它是一种强制性肌肉收缩,不能缓解放松的现象,运动时由于气温较低而多发。或未进行适当的准备活动,容易引起抽筋。发生肌肉抽筋千万不要慌,如小腿抽筋时用手握住抽筋一侧的脚趾,用力向腿部方向按压,另一手向下压住膝盖,使腿伸直,重复动作,待疼痛消失后对抽筋部位进行按摩即可。

“出去玩还要当心半月板损伤。”胡滨说,日常劳作,骑车匆忙下车站立不稳,激烈的足球、篮球运动中都可能出现半月板损伤。常见症状为膝关节疼痛,走路时明显,活动时时有弹响声,上下楼梯或登高

时可能出现打软腿症状,表现为患膝关节突然无力感。出现这些症状应该停止运动,尽可能制动休息。对于老年人来说,外出期间应注意预防膝关节滑膜炎,比如出现膝关节发生轻度水肿、疼痛、活动受限及跛行等,此时,应尽快前往医院就诊。

针对清明节假日出游高峰,专家建议,养成良好乘车习惯,登高量力而行,切忌盲目攀登,同时,应选择防滑性能好的鞋子,避免出现不必要的损伤。

换季护肤 保湿防晒要当先

“每年春季,脸上经常会出现瘙痒症状,一挠还会有红疹冒出来,出门只能戴口罩。”市民李女士告诉记者,去医院检查才得知是日光性皮炎。

面部红斑、脱屑、过敏、丘疹……每到春季,皮肤问题成为不少人的困扰。记者从市中医院皮肤科了解到,季节性面部皮炎、日光性皮炎、化妆品皮炎是最近较为多发的皮肤病症,准备出游的市民要做好皮肤清洁、保湿,以免皮肤“炎”症找上门。

“季节性面部皮炎,好发于春季,大多是由花粉等引起的皮炎,多见于女性。一般会出现面部和颈部轻度红斑、丘疹、肿胀,并伴有瘙痒,部分患者是每年反复发作。”市中医院皮肤科医生张琳琳表示,建议检查明确过敏原,同时,要注意皮肤的清洁、保湿。

应对日光性皮炎,做好防晒是最有效的方法,同时,避免吃光敏性食物或药物,如香椿、香菜、芹菜、黄泥螺、皮皮虾等。专家介绍,日光性皮炎是一种常见的对日光中紫外线过敏的疾病,多出现在春季和夏初,患者皮肤会出现红斑、丘疹、水疱或皮肤肥厚,自觉瘙痒,一般日晒后数小时或数天出现。

专家提醒,清明出游,做好皮肤防护举措至关重要,易过敏的人更要注意饮食

营养的均衡摄入,多喝水,多吃水果、蔬菜,少吃辛辣、油腻、甜食。皮肤的保湿和防晒非常重要。如果皮肤比较敏感,不要过度频繁地换用护肤品,尽量不用祛斑、除皱的护肤品,保持皮肤清洁,尽量不化妆。出门在外,应打伞、戴帽、合理使用防晒霜。

假期出行 呼吸疾病提前防

“因为天气变化、早晚温差大,近期,气管炎、感冒、哮喘等呼吸疾病进入高发期。”市第七人民医院呼吸内科主任王金亮表示,病因主要是受凉之后导致机体抵抗力下降,再加上季节性过敏,患者明显增多。

据了解,外出游玩容易劳累、受凉、缺水,此时,自身抵抗力就会有所下降,稍不留意,就会出现鼻塞流涕、咳嗽等呼吸道疾病症状。“如果症状较轻,多喝水、注意保暖、按时休息,就有可能好转。但如果不予理会,或许会引起下呼吸道感染,加重病情。”王金亮说,另外,哮喘也是春季多发的呼吸道疾病之一。哮喘患者要注意戒烟、加强耐寒锻炼、增强体质、提高抗病能力,外出游玩应注意保暖,避免受凉,预防感冒。同时,避免烟雾、粉尘及花粉等物质对呼吸道的刺激。

“春天较为干燥,还易导致鼻腔毛细血管破裂,引发出血。”闫保星说,大家平时要多喝水,清淡饮食,多吃瓜果蔬菜等,可起到给鼻子“保湿”的作用,以达到预防出血的效果。

另外,气温转暖后,空气中的病菌和细菌也随之增加,这些会对咽喉黏膜产生刺激,使呼吸系统防御功能降低,从而出现咽喉干燥、疼痛、灼热、异物感等不适。保护嗓子,要摒弃一些不良的生活习惯,早晚可用淡盐水漱口,清洁和湿润咽喉部,避免细菌感染。

消费相对论

栏目记者 陈茜

特价机票迎来“退改签时代”

新闻:3月31日起,国航国内机票退改手续费实行“阶梯费率”,至此国内四大航空公司以及首都航空、春秋航空等多家航空公司开始执行票务新政。据了解,2018年7月,民航局下发《关于改进民航票务服务工作的通知》,要求航空公司合理确定客票退改签收费标准,规定退票费不得高于客票的实际销售价格,要制定机票退改签“阶梯费率”,不能简单规定特价机票一律不得退改签。

清明和五一假期即将到来,计划坐飞机出行的人越来越多。根据此次各航空公司发布的方案,退改签政策的时间节点由此前的两档,即起飞前2小时(含)前和起飞前2小时(不含)内,调整为多个档位。总体来看,各航空公司时间、费率设定略有差别,但简单地讲,越早退改签,费率越低,乘客实惠越大。

坐飞机分不同舱位,由乘客根据自身情况做选择,机票价格和服务有差异,这无可厚非,乘客也理解。可过去,有的航空公司规定,特价机票一律不得退改签。这一规定给购买特价票的乘客造成诸多不便,既然推出特价票,乘客就可以购买,但服务不应打折。实践证明,对于企业而言,要在市场经济中获取更大利益,本质上还是需要企业自身提高服务意识。现在,“阶梯费率”不仅可以让乘客有更多的选择,提供了便利,更规范了民航票务市场,能够更好地为消费者服务。

有了阶梯,就有了选择;阶梯越多,选择余地越大。对于有机票退改签需求的乘客来讲,就会根据自己的实际情况与费率多少来统筹考量,选择最适合的时间段,支付最少的退改签成本。同时,对于航空公司来讲,科学合理的“阶梯费率”不仅仅是改进服务的具体体现,而且有利于提高上座率、降低“空座率”,让今后的机票退改签不仅更便捷,而且更划算。但由于各家航空公司制定的“阶梯费率”退改签规则不同,有的还对乘客产生了一定的不合理损失。执行“阶梯费率”退改签规则只是第一步,若要获得乘客长久的信赖和认可,则不应在费率标准上设置难题。在当今高铁和公路客运日益强大的时代,航空公司快捷优势已日渐减弱,企业要想发展,还是要靠其主动适应市场服务消费者,做足服务课,“阶梯费率”开启了特价机票“退改签时代”,但只有兼顾了公平与效率,才能让更多的乘客满意。

资讯速递

工商银行郑州分行 金融知识普及走进校园

本报讯(记者 张慧)为进一步增强青年金融消费者的风险识别能力、自我保护意识和责任意识,日前,工商银行郑州分行深入郑州测绘学校开展金融知识走进校园活动。

活动中,该行工作人员通过派发折页、现场讲解、互动交流、有奖问答等形式,为大学生讲解违法违规校园贷、消费者权益、防范金融电信诈骗、安全用卡等知识,针对与大学生密切相关的个人信息保护、资金安全、自助设备使用、网络诈骗等问题,工作人员均进行了重点讲解。在场大学生还积极提出了真假币识别技巧、金融诈骗防范措施、理财产品知识以及金融消费者权利及救济途径等问题,该行工作人员一一解答并赠送精美礼品,现场互动气氛热烈。

本次走进校园活动得到师生一致好评。活动使得广大青年师生的金融认知水平、风险防范意识和金融消费者维权能力得到进一步提升,同时彰显了该行积极履行社会责任的良好形象。



观察家

栏目记者 苏立萌

日前,财政部、工信部、科技部、发展改革委联合下发《关于进一步完善新能源汽车推广应用财政补贴政策的通知》(以下简称《通知》),明确今年新能源车补贴标准,其中,2019年新能源汽车补贴平均退坡50%,引起业界广泛关注。

按照新政,今年3月26日至6月25日为过渡期。过渡期后,地方不再对新能源汽车(公交车和燃料电池汽车除外)给予购置补贴,转为用于支持充电(加氢)基础设施“补短板”建设和配套运营服务等方面。

此次新能源车补贴新政与之前相比,有哪些具体变化,将给消费者以及新能源车企业带来怎样的影响?行业发展将呈现出怎样的趋势?采访中,行业参与者各抒己见,把脉行业走向。

新能源车补贴退坡 车企变革加速

江淮新能源乘用车营销公司副总经理 余丛祖 将促使车企降低生产成本

和去年相比,今年新能源补贴幅度是大幅退坡,而且在续航里程、能耗、电池能量密度等方面的标准也都有所变化。2018年,250公里以下续航的车型还有补贴,但是按照今年新政要求,250公里及以上才享有补贴,而且地补也将被取消了。

经过多年政策推动,新能源车市场已经进入快速发展期,各个厂家在电池技术、续航能力等方面也取得了较大突破,随着补贴退坡,将倒逼车企提升自身实力,加快技术创新、产品升级,而且随着时间推移,补贴将逐渐退出历史舞台,车企将告别对补贴的依赖,进入产品较量的竞争期,加速产品更迭,促进市场向好发展。在三个月过渡期之后,市场形势也会更加明朗。

对消费者来说,退坡幅度增大,同等价位车型可能要多花几万元钱。不过,汽车厂商也在积极调整新能源车战略,迎合市场需求,主动降低生产成本。

未来,有望通过降低造车成本来控制整车费用。由于各个厂家在补贴退坡后的应对举措有所不同,所以不排除个别车型会出现涨价的可能。目前,江淮正积极提高技术研发,提升控制成本的能力,今年还将推出两款高续航里程的新能源车型,为消费者提供更多选择。

比亚迪河南迪汇店副总经理 张志安 技术升级将成制胜关键

《通知》表示,根据新能源汽车规模效益、成本下降等因素以及补贴政策退出的规定,降低新能源乘用车、新能源客车、新能源货车补贴标准,促进产业优胜劣汰,防止市场大起大落。据了解,今年最新纯电动乘用车补贴标准由此前的5档削减到2档,分别为续航大于等于250公里小于400公里的和续航大于400公里两类。续航里程低于250公里的乘用车不再补贴。续航大于400公里的乘用车补贴标准降低至2.5万元。

按照2020年以后补贴退出的制度安排,2019年补贴标准在2018年基础上平均退坡50%,至2020年底退坡到位。补贴退坡将会倒逼新能源汽车制造企业主动参与市场竞争。技术水平落后的新能源车企终将被市场淘汰。尽管补贴退坡,会让部分消费者放弃购车打算,但长远来看,有助于促进车企产品更新动力,为消费者提供更多高性价比产品,形成丰富的产品矩阵。同时,也将使更多车企和经销商关注到售后服务方面,提升客户用车体验,增强自身综合实力。

广汽新能源销售运营部销售业务科科长 张迎乐 行业洗牌加剧

补贴退坡将加速行业洗牌,在车企中,首先受到影响的是续航里程低、技术革新缓慢的厂商。而且在补贴退坡之后,产品成本的竞争也将更加激烈,此时,新技术的应用、高续航里程开发以及创新技术实现降本等措施将成为企业应对变革的关键,而动作慢的企业则会面临着发展困境。同时,汽车厂商的竞争也将逐渐影响到电池厂商和上游原材料商的洗牌,行业格局将重塑。

补贴退坡政策出炉之后,消费者最关心的就是价格问题,在我看来,过渡期内,价格便宜的新能源车可能会价格上涨,而过渡期之后,中高端车型价格也有可能呈现小幅度上涨,不过,如果车企后期降本措施得当,可能就不会出现涨价情况,所以消费者无需过于担忧价格问题。总体来看,新能源车趋势已成定局,尽管补贴退坡会影响销量,但依然会出现正向增长。



中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

河南体彩支持体育和公益事业 一季度筹集公益金约9.84亿元

昨日,记者从河南省体育彩票管理中心获悉,3月25日—3月31日,中国体育彩票在河南省销售约2.80亿元,通过销售体育彩票为社会筹集公益金约0.70亿元。

据了解,上周公益金中的一半约0.35亿元用于支持河南省以人民为中心的体育事业及其他社会公益事业;另一半上交中央用于全国公益事业。其中,上缴中央的体彩公益金60%用于补充全国社保基金,约0.21亿元。

今年一季度,河南省已销售体育彩票总量约42.08亿元,通过销售体育彩票为社会筹集公益金约9.84亿元,其中,用于我省和上交中央的体彩公益金各约4.92亿元。其中,上缴中央的体彩公益金60%用于补充全国社保基金,约2.95亿元。

据介绍,体彩公益金广泛用于补充全国社保基金、建设遍布城乡的健身路径及开展社会体育活动,来支持全民健身和群众体育、扶贫、教育助学、城乡医疗救助、农村养老服务、奥运争光等。