

新增限高杆 挡住公交车

相关部门:将加装“自动升降”设备



本报讯（记者 李林润）4月1日，市民向记者爆料称，在市区黄河东路与东山路交叉口附近，新增了一处限高杆，途经此处的102路公交车过不去了。随后，记者赶往现场看到，一辆由东向西的102路公交车由于车顶空调设备高于限高杆，导

致无法通过。记者观察发现，限高杆限高3.2米，横跨黄河东路南北，机动车道南半部分的限高杆上方，有一个口子，由西向东超出3.2米高的部分车辆可以从此处通过。“这是昨天晚上装的。”一位102路公交车司机向记者透露，

由西向东的公交车虽然可以从这里通过，但由东向西无法正常返回。只能行驶至召陵区人民医院的站牌处调头返回。

“本来坐公交车去那边的，没想到会过不去。”“这也太不方便了吧。”……一些不知情的市民乘坐102路公交车到此处后，只能无奈下车，换乘其他交通工具。

记者从102路公交车线路图上看到，102路公交车到达召陵区人民医院站牌后，向东走还有8站，但由于过不去，只能行驶到限高杆处。

4月1日下午，记者联系了安装限高杆的漯河市生态环境保护局召陵分局。一名工作人员高告诉记者，安装限高杆，是为了防止货车过境。目前已经接到市公交集团的反馈，将派人加装“自动升降”设备，在保证限高设施作用的同时，不影响公交车、消防车等车辆正常通行。

特别提醒

花粉过敏“元凶”是树和草

打喷嚏、流眼泪、流鼻涕，鼻子眼睛发痒……春天万物生发，一些植物花粉也开始肆意飘散。可你知道吗，导致过敏的元凶并非那些可爱的花朵，而是树和草。

在过敏高发的季节，到底该如何做好防护呢？专家提醒，过敏体质人群在花粉期出门时应注意佩戴口罩，回家后及时清洗鼻腔，刮风天减少室内开窗。

应性鼻结膜炎、哮喘为主的一系列临床症状。简单来说，花粉过敏需要两个前提条件，即本身是过敏体质，再加上过敏原，也就是花粉。

专家介绍，花粉过敏和其他过敏一样，过敏体质的人过敏原各有不同，如食物、花粉或尘螨、宠物的皮屑都可能引起过敏，花粉过敏者则是针对某些植物花粉出现过敏症状的人群。

的人发作时间比较固定，过敏症状随着每年的花粉期开始而来，到花粉期结束，症状也就消失了。

可提前选择药物预防

每到花粉期，过敏患者就要经历一次痛苦的过程，有什么办法能够提前预防吗？专家建议，花粉过敏者可在花粉期到来的前两周选择使用抗过敏药物。这可以让患者的症状开始时间推迟，或过敏发作时症状减轻，而且这些药物可一直用到花粉期结束，包括整个预防和治疗的过程。需要注意的是，无论是花粉过敏，还是其他的过敏，当症状出现时首先需要到医院进行过敏原采血检测，在明确了是否过敏及致敏原后，医生才能根据患者的具体情况确定该如何用药、如何治疗。

清洗鼻腔减少通风

过敏体质人群在外出时还要做好防护，戴好口罩、佩戴眼镜等。回家后立即清洗鼻腔、面部，以减少花粉在面部、鼻腔滞留的时间。遇到刮风天气要尽量减少开窗，因为开窗通风可能会让室内花粉量变大，增加致敏几率。在屋内时，可使用空气净化器和有过滤功能的空调。

目前，针对过敏治疗有一代、二代抗组胺药物，但患者适合使用哪类，需由医生决定。哺乳期的妈妈不建议使用口服药，可采用清洗鼻腔、鼻部喷药的治疗方式，以免进入乳汁影响宝宝健康。 据新华社

青壮年是过敏集中期

花粉过敏的高峰年龄集中在15岁-45岁的青壮年时期。专家说，5岁以下的儿童，因为花粉造成过敏性鼻炎的并不多，50岁后的新发病例也比较少。

花粉过敏并非一蹴而就。致敏本身需要一个过程。如果对花粉过敏，人们也至少需要经过1-2个花粉季节以上才会过敏。出游时，如果吃的是平时没吃过、没接触过的东西，一般也不会过敏，需要反复刺激才会出现过敏反应。

花粉期结束症状消失

有些人会出现流涕、流眼泪、打喷嚏，鼻子、眼睛发痒等症状，也有部分下气道的反应，如咳嗽甚至哮喘。有些人则表现在皮肤上，如皮肤发痒、出现风疹块或湿疹等皮疹，总的来说，症状主要集中在眼睛、鼻腔、咽喉等处。

跟感冒不同的是，花粉过敏除了明显的打喷嚏、流鼻涕等症状外，并不会出现发烧等全身症状，而且很多花粉过敏

花粉浓度迎来高峰期

每年春季，是3月下旬至5月中下旬，是花粉浓度的高峰期。很多人认为，造成过敏的是那些美丽的花朵。专家介绍，桃花、杏花等颜色鲜艳的花，并不容易引起过敏，因为它们是虫媒花，花粉在空气中飘散的较少，但少数人也会对油菜花、百合花粉过敏。

导致花粉过敏的“主凶”其实是花旁边的树和草，还有路边不起眼的小野花。这些来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”。因为它们不起眼，花粉小到肉眼看不见，很轻，数量也多。所以风一吹，花粉在空气中大量漂浮，人接触和吸入后很容易致敏。

专家介绍，花粉过敏发生的时间与树的生长周期有关。春天引起过敏的植物主要有杨树、柳树、榆树等。

主要症状为鼻炎哮喘

花粉过敏也就是花粉症，是指具有特异性遗传素质的患者吸入致敏花粉后引发的以变

教你一招

这些3分钟法则,让你更健康

紧张而忙碌的生活，常常让现代人觉得身心疲惫。每天，人们跟陀螺一样不停地“旋转”，短暂的休息都成了奢侈，原本健康的身体也在不知不觉中走着下坡路。如果你能从繁忙的生活中抽出3分钟，掌握以下“3分钟法则”，就能让你收获意想不到的健康。

刷牙持续3分钟。牙科医生建议，要保护好自已的牙齿，保障口腔健康，最基础的就是从每天刷牙开始。每天最好刷牙三次，每次刷牙要保证达到3分钟。刷牙的基本原则是面面俱到，也就是说，牙齿的外面、里面、咬合面等各个角度都要考虑到。另外，刷牙最好在饭后3分钟内进行，避免细菌在牙齿表面沉积，防止龋齿。其他时间用清水、盐水或漱口水即可。

睡醒后赖床3分钟。统计数据显示，在中风和猝死病例中，近25%的人是在清晨起床发病的，这个时段因此被称为一天中的“魔鬼时间”。建议有高血压、心脏病的中老年人，睡醒后不要急于起身，应先在床上闭目养神3分钟再起床。身体可保持原来的姿势，并适当活动一下四肢和头颈部，这样血压不会有太大波动。

生气不超过3分钟。研究发现，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次

3000米赛跑。更严重的是，生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比其他任何情绪分泌的都复杂，且具毒性，因此爱生气的人很难长寿。所以，生气不该超过3分钟，即使有气也要来得快去得快，尽快宣泄，竭力保持情绪的稳定。

如厕不超过3分钟。消化科专家强调，排便时，肠道每平方厘米承受着十几到几十公斤的压力。排便时看书或抽烟，往往导致排便时间过长，如果经常如此，就会造成肠黏膜下垂，导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。所以，如厕时间最好控制在3分钟以内。

运动间隙歇3分钟。很多人都有运动时上气不接下气的经历，这时应稍微歇歇，其实只要短暂的3分钟，人的肌肉就能完成足够的能量补充，以备下一次运动使用。

每天腹式呼吸3分钟。呼吸内科专家建议，在空气新鲜的户外，每天做3分钟的腹式呼吸。具体方法是：先慢慢地由鼻孔吸气，吸气过程中，胸廓上提，腹部会慢慢鼓起，再继续吸气，使整个肺充满空气，这时肋骨部分会上抬，胸腔会扩大。做腹式深呼吸运动，可使机体获得充足的氧，也能满足大脑对氧的需求，使人精力充沛。

据《扬子晚报》

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售

厂房整栋出租
湘江路东段经济开发区厂房，四层5000平方米，有院，交通便利，水电齐全，价格面议。
电话：13849499938 赵先生

售房信息

107国道与柳江路交叉国际建材汽配城一商铺，上下共3间121平方米（8-112号房），位置佳，79万元，联系电话：15503959019

欢迎刊登 分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年-2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

●**征婚：**男（61405）38岁，1.74米，本科学历，教育系统，无不良嗜好，离异无孩。寻年龄相当、身高1.60米以上、贤惠会持家、带一孩子、职业不限的女士为伴。电话：18839527539 微信：luohe6179

●**征婚：**征婚：男（32059）29岁，大专学历，1.70米，无婚史，银行上班，性格温和，长相帅气。寻29岁以下、1.59米以上、大专学历、性格开朗的女孩。电话：2116177 微信：13569691097

●**征婚：**征婚：女（33072）28岁，1.58米，本科学历，相貌俊美，性格温和。寻年龄相当、1.70米以上、性格随和、人品好的男士，职业不限。电话：2121213 微信：13523953597

●**征婚：**征婚：女（33102）28岁，1.65米，本科学历，政法系统，肤白苗条，性格温柔，多才多艺。寻30岁左右、大专以上学历、1.75米以上、行政事业单位工作的男士。电话：18839527539 微信：luohe6179

起名命名

起名就找李治明

—— 95年开办至今 ——
起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。
地址：文化路南段 微信：L18239561370