

科学应对支气管哮喘 决胜春日呼吸保卫战

春暖花开时节，当多数人陶醉于盎然春意时，部分人群却饱受反复咳嗽、夜间喘鸣的困扰，这可能是支气管哮喘发出的警报。这种慢性气道炎症疾病如同敏感的安全系统，一旦遭遇特定刺激物，便会引发气道收缩、黏液分泌增多，导致呼吸困难。

数据显示，春季哮喘就诊量较其他季节增加30%，与两大环境因素密不可分：3月至5月柏树、梧桐等植物释放的致敏花粉形成“微粒风暴”，直径20微米~40微米的花粉可直达下呼吸道；同时20℃以上温度与80%湿度构成的温床，促使尘螨排泄物中的Der p1蛋白浓度达到年度峰值，这些“隐形刺客”潜伏在寝具、地毯中，随时可能触发免疫系统的过激反应。除环境诱因外，呼吸道病毒感染、运动过度、情绪波动都可能成为哮喘发作的导火索。

对于哮喘患者而言，餐桌上的选择直接影响防御能力。医学指南推荐，每日每公斤体重摄入1.2克优质蛋白（优选鱼肉、禽类），相当于体重60公斤成人每天食用300克鸡胸肉，能有效维持免疫球蛋白合成。同时要警惕“隐形地雷”——豆类、碳酸饮料等产气食物会升高膈肌压迫胸腔；虾蟹等特异性过敏原可能引发IgE介导的速发反应。建议哮喘患者在发作期平均每小时补充200毫升温水，既能稀释痰液，又能缓解气道干燥——这是成本最低的天然祛痰剂。

运动处方要“量体裁衣”，游泳为最佳（泳池水温28℃~32℃），水的垂直压力帮助扩展胸廓，规律训练可使肺活量提升15%~20%。陆地运动建议采用靶心率公式：(220-年龄)×60%~75%，如40岁患者运动时心率应维持在108次/分钟~135次/分钟。患者要避开两个相对不适宜的运动时段，一是早晨，冷空气刺激气道；二是傍晚，花粉沉降浓度升高，PM2.5数值达到中度污染时应转为室内运动。相对于干燥天气，天气潮湿对哮喘患者较为友好。但梅雨季节时，空气中霉菌孢子较多，哮喘患者应避免户外运动。

环境防控是打赢持久战的关键。哮喘患者每周用60℃热水清洗床品可灭杀99%尘螨。室内湿度控制在45%~55%能同时抑制尘螨繁殖和霉菌滋生。新风系统维持二氧化碳浓度低于1000ppm可减少气道刺激。药物管理需遵循“长治久安”原则，即使无症状也应持续使用吸入性糖皮质激素，不能“见好就收”，规律用药才能维持气道炎症稳定。

当突发喘息、胸闷时，哮喘患者应立即使用沙丁胺醇吸入剂——这种β2受体激动剂能在5分钟内打开气道“紧急通道”，同时取前倾坐位，有利于缓解呼吸肌疲劳。哮喘患者应定期就医，遵循医生的建议，规范用药，确保病情得到有效控制。春季虽然是哮喘的高发季节，但只要做好科学管理，哮喘患者依然可以享受春天的美好时光。

（据《新民晚报》）

本版组稿 李鹤



中国平安2024年营运利润稳健提升

据平安人寿周口中支相关负责人介绍，日前，中国平安保险（集团）股份有限公司（简称中国平安）公布截至2024年12月31日的全年业绩。

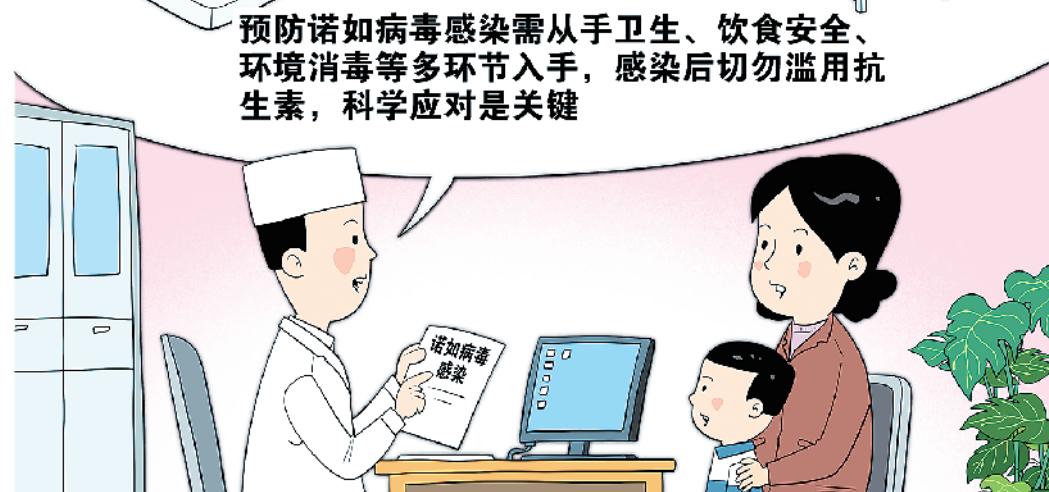
2024年，中国平安实现归属于母公司股东的营运利润1218.62亿元，同比增长9.1%；归属于母公司股东的净利润1266.07亿元，同比大幅增长47.8%；营业收入10289.25亿元，同比增长12.6%；拟派发2024年末期股息每股1.62元，派发全年股息每股2.55元，同比增长5%，基于归

属于母公司股东营运利润计算的现金分红比例为37.9%，分红总额连续13年保持增长。

据介绍，中国平安将全面贯彻党中央对做好2025年经济工作的决策部署，坚持稳中求进工作总基调，坚持服务实体经济的根本宗旨，坚决落实“聚焦主业、增收节支、改革创新、防范风险”十六字经营方针，深入推进“综合金融+医疗养老”双轮并行、科技驱动战略，为助力金融强国建设贡献“平安”力量。（②12）（平安）



预防诺如病毒感染需从手卫生、饮食安全、环境消毒等多环节入手，感染后切勿滥用抗生素，科学应对是关键



春季气温回暖，诺如病毒感染进入高发期。专家提示，预防诺如病毒感染需从手卫生、饮食安全、环境消毒等多环节入手，感染后切勿滥用抗生素，科学应对是关键。
新华社发 朱慧卿 作

工行周口分行组织开展春耕助农金融服务

2025年以来，工行周口分行围绕周口农业资源禀赋，做实普惠金融大文章，为春耕注入金融“活水”。

该行结合春耕期间信贷需求广、时间紧的特点，广泛宣传推广“种植e贷”“养殖e贷”“农资贷”等金融产品，解决客户在农资购销、农田流转、种植养殖生产、粮食收储等方面的资金需求，着力支持化肥、农药等农资生产供销，助力春季农业生产。锚定“农田建设+农机购销”，加快信贷资金投放，推进高标准农田建设、农田水利设施建设，及时跟进辖内农机装备领域

核心企业融资需求，加大对农机生产、购买、租赁、更新等领域融资支持力度。

该行主动落实小微企业融资协调工作机制，开展“暖农心惠农人”活动。抢抓春耕机遇，深入开展“千企万户大走访”活动和“兴农万里行”乡村金融服务活动，对涉农客群开展分层走访和精准对接，提高涉农领域“大中小微个”客户覆盖率和服务渗透率。依托各县域工银“兴农通”服务站，积极为县域乡村个人客户提供金融服务，以金融实效助力乡村振兴。（李玉）