

春季如何预防过敏性结膜炎？怎么养肝护肝？

宁夏发布“时令节气与健康”指南

本报讯（记者 安小霞）3月19日，自治区卫生健康委召开“时令节气与健康”知识发布会，为公众提供了全面的春季健康指导，涵盖过敏性疾病预防、体重管理、养肝护肝、精神心理健康以及疫苗接种等多个方面，旨在帮助公众更好地应对春季常见健康问题，提升健康水平。

春分时节过敏性结膜炎高发，怎么办？发布会上，宁夏人民医院眼科医院院长庄文娟提出五点预防建议：避免接触过敏原、保持眼部清洁、改善环境、调整饮食、提前用药。“过敏季来临前，应减少外出，勤打扫家

居环境，避免接触动物皮毛等过敏原，保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免用手揉眼睛。同时，通过饮食增强免疫力，并在医生指导下提前使用抗过敏眼药水。”庄文娟说。

“减重主要针对体脂超标或内脏脂肪超标的人群，方法包括医学营养减重、中医、药物和手术等。”宁夏人民医院临床营养科主任赵茜就减重问题进行了详细解答。她特别推荐了“限能量均衡饮食”减重法，建议超重或肥胖人群在均衡饮食的基础上减少1/3总能量摄入，并遵循“211原则”（每餐2拳蔬菜+1掌蛋白质+1拳主食）安排饮

食。她还建议反复减重失败或伴有慢性疾病的人群到医疗机构科学减重。

自治区中医医院暨中医研究院肝胆脾胃病科主任齐玉珍介绍了春季养肝的重要性。“春季是养肝的好时机，建议公众顺应春季阳气生发的特点，调整作息时间，早睡早起，并适当增加户外活动，如散步、慢跑等。”她还介绍了按摩太冲穴和拍打肝胆经等简单易行的调理方法。

“春季昼夜长短变化、花粉过敏、日照时间增加以及心理期望与现实落差等因素，都可能导致情绪

波动或精神心理疾病。”自治区宁安医院老年精神科主任张瑞莉针对春季精神心理疾病高发的问题进行了分析。张瑞莉建议公众调整生活习惯，增加户外活动时间，学会自我情绪调节，并在必要时寻求专业帮助。

对于女性关注的HPV疫苗问题，自治区疾控中心免疫规划科科长张颖详细解释了二价、四价和九价HPV疫苗的区别，强调9—14岁女孩是优先接种对象。她还提到，自治区政府已将适龄女孩HPV疫苗免费接种纳入民生实事，相关部门正在积极推进项目落实。

沙尘天气要来了，出门别忘戴口罩！

本报讯（记者 赵锐 实习生白雨夕）3月20日，自治区生态环境厅发布沙尘污染天气预报，经宁夏生态环境与气象部门综合分析预测，3月22日至24日、3月26日至27日，受多波次较强沙尘天气过程影响，宁夏大部地区将出现以PM10（可吸入颗粒物）为首要污染物的重度及以上污染时段。

根据具体预报，3月22日，地面偏北风增强，傍晚前后中卫市、吴忠市及周边区域可能出现PM10浓度上升，小时环境空气质量达轻度污染及以上，全区环境空气质量以良为主，首要污染物为PM10。

3月23日至24日，地面偏北风

增强，受河西走廊及内蒙古中西部沙尘传输影响，全区有一次沙尘天气过程，小时环境空气质量可达重度及以上污染，全区环境空气质量以轻度污染为主，局地中度污染，首要污染物为PM10。

3月25日，地面受鞍形场控制，风力减弱，银川市、石嘴山市可能受浮尘天气影响，小时环境空气质量达轻度污染，全区环境空气质量良至轻度污染，首要污染物为PM10。

3月26日至27日，受强偏北风及上游沙尘传输影响，全区有一次强沙尘天气过程，小时环境空气质量可达严重污染，全区环境空气质量以轻度至重度污染为主，首要污

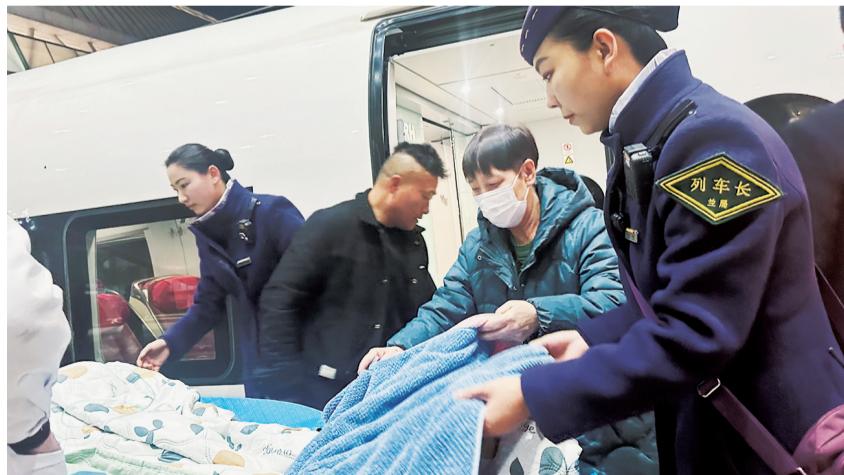
染物为PM10。

3月28日，地面高压控制，空气污染气象扩散条件较好，全区环境空气质量以良为主，首要污染物为PM10。

针对即将出现的沙尘污染天气，自治区生态环境厅提示五地市及宁东能源化工基地加强扬尘源管控，降低本地扬尘污染，提前做好沙尘天气防护工作。提醒儿童、老年人和病人留在室内，避免体力消耗，一般人群避免户外活动。



守护九旬老人2100公里回家路 G3174次列车变身“移动病房”



医护人员与列车乘务人员一路守护老人。 银川客运段供图

本报讯（记者 赵锐 实习生白雨夕）3月19日，在上海虹桥发往银川的G3174次列车上，一场暖心接力正在上演——90岁旅客张女士在医护人员和列车乘务人员的守护下，通过医疗转移垫顺利登上高铁，平躺在由8号车厢商务座展开而成的“临时病床”上，踏上从上海返回

银川的2100公里回家路。

“老人骨折术后要绝对平卧，普通担架无法承受长途颠簸。”当日，急救医生向G3174次列车乘务组详细说明了老人的特殊情况。该班组立即配合，将8号车厢1A商务座座椅展开，并为老人铺好垫毯，调整好头枕，确保周边座

椅、行李空间宽敞，保证途中平稳放置制氧机。“老人术后行动不便，饮食、如厕也要格外小心才行。”旅途中，银川客运段高铁车队列车长王锐琦特别嘱咐乘务员王薇薇，要随时关注老人及其家属的需求和动态。为保证老人到达后能以最快速度转运回家，王锐琦联系银川火车站值班人员，协调救护车进站路线、交接位置，确保老人顺利转运。

3月19日21时许，G3174次列车即将到达银川火车站，王锐琦一边在8号车厢为老人整理被褥，防止下车时因温差导致身体不适，一边再次联系车站，得知救护车已就位，才放下心来。

21时40分，列车提前3分钟抵达银川。医护人员使用担架无缝对接，顺利将老人转运至救护车。“这一路多亏了你们，让我母亲免去了路途中的苦楚。”临别时，老人的家人向乘务组工作人员诚挚致谢。

甘电入浙特高压 直流输电工程 宁夏段开工

本报讯 3月19日上午，甘肃至浙江±800千伏特高压直流输电工程（宁1标）基础首浇工作在西吉县启动，标志着甘电入浙工程宁夏段进入实质性施工阶段。

作为国家“十四五”电力发展规划重点项目以及世界首条送、受两端均采用柔性直流输电技术的特高压输电工程，该工程起于甘肃武威，止于浙江绍兴，途经6个省区，线路全长2370公里，输电容量800万千瓦，总投资约353亿元。投运后，每年可向浙江输送超360亿千瓦时电量，新能源电量占比超50%，对促进甘肃新能源外送、满足浙江用电需求、保障能源安全及推进能源结构调整等意义重大。

据了解，宁1标段全长158.07公里，途经全区2市4县（区），主要地貌为黄土山地和河谷平地，沿线跨越电力线路23处、河流水库32处、国道及高速公路11处，共新建铁塔295基。该标段由国网宁夏电力有限公司建设分公司建管，国网宁夏送变电工程有限公司施工。为确保工程顺利开工建设，各参建单位精心组织、周密部署，克服天气、交通等不利因素，高标准、高质量完成了各项准备工作。 （马英武）



宁报集团新闻职业道德

监督热线

0951-6030129 6033843