



□专家支招

夏季防过敏

现在正值夏季，也是过敏性疾病如湿疹、荨麻疹、日光性皮炎等的高发期。近日，市民贺女士身上出现过敏的症状，她拨打本报热线2600000询问如何摆脱夏季过敏。记者针对贺女士的疑问，特地询问了德州市真爱医院皮肤科专家韩女士，给市民支招防过敏。

防螨：螨虫是过敏原之一，夏季的温度和湿度十分有利螨虫的生长繁殖。因此，夏季要使用床罩，避免使用绒毛毯及丝质床单；以木制品或塑料制品代替填充式家具；尽量不要使用地毯，或是选择毛较短的地毯。加快室内空气流通，降低室内空气湿度也可以杀死微尘螨。

防晒：日光性皮炎是由光线引起、发生于暴露部位的过敏性疾病，当皮肤受光线照射后形成抗原物质，使机体致敏，导致过敏反应。建议夏季不宜在强光下呆太久，采取避光措施，戴太阳帽或涂些防晒霜等。另外，一些纤维类的衣物可能也会引起过敏症状。

慎吃：食物是诱发过敏的因素。荨麻疹是一种容易由食物引起的过敏性皮肤病，许多患者常在食用了鱼、虾、蟹、蛋、牛肉、草莓、可可、番茄、大蒜等食物后发生过敏，因此，预防荨麻疹要对可能引起过敏的食物忌口。

备药：对于夏季常见的过敏性皮肤病，外用的药主要有皮炎平等。专家提醒，如果出现比较严重的过敏症状，最好去医院皮肤科就诊。

本报见习记者 邹成玉

今明两天有雨

“桑拿天”暂告一段落

本报7月28日讯(记者 徐乐静) 28日，德州市区天气依旧炎热，这种高温天气在29日将过去。28日下午，德州市气象台发布预报，29日局部地区有雷阵雨，30日全市大范围有大雨，雷雨时阵风7级，气象专家提醒市民注意避雨防雷。

“桑拿天”总是让人很不舒服，幸而这种天气暂时要告一段落，29日天气转阴，德城区、宁津、陵县、武城、夏津有雷阵雨，届时最高气温32℃，

略有下降。30日，天气更加舒适，全市范围内将有大雨，部分地区是中雨或暴雨。

气象专家提醒市民，夏季多雷阵雨天气，30日降雨过程中会有雷电，阵风7级，室外工作者要注意防雷电。

具体天气预报：29日白天多云转阴(德城区、宁津、陵县、武城、夏津多云转雷阵雨)，南风2～3级转3～4级，雷雨时阵风7级，最低气温25℃，最高气温32℃。30日，阴有大雨(夏津、禹城、齐河有

中雨)，局部有暴雨，东南风3～4级，雷雨时阵风7级，最低气温22℃，最高气温30℃。31日，阴转多云，南风3～4级，最低气温24℃，最高气温33℃。8月1日，多云，南风2～3级，最低气温23℃，最高气温34℃。2日，多云转晴，南风转北风2～3级，最低气温24℃，最高气温33℃。3日，晴转多云，北风2～3级，最低气温22℃，最高气温32℃。4日，多云，北风2～3级，最低气温23℃，最高气温32℃。



李云峥 6个月。父母寄语：望闺女健康快乐地成长！
投稿邮箱：jinridezhou@163.com；QQ群：15313508。本报记者 徐乐静 整理



- 过敏气象指数:极不易发**
天气条件极不易诱发过敏,可放心外出,享受生活。
- 空气污染扩散条件指数:较差**
气象条件较不利于空气污染物稀释、扩散和清除,请适当减少室外活动时间。
- 感冒指数:少发**
各项气象条件适宜,发生感冒几率较低。但请避免长期呆在空调房间中,以防感冒。
- 紫外线指数:中等**
属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15,PA+的防晒护肤品,戴帽子、太阳镜。
- 穿衣指数:炎热**
天气炎热,建议着短衫、短裙、短裤、薄型T恤衫,敞领短袖棉衫等清凉夏季服装。
- 舒适度指数:很不舒适**
白天天气晴好,但烈日炎炎您会感到很热,很不舒适。
- 洗车指数:不宜**
不宜洗车,未来24小时内有雨,如果在此期间洗车,雨水和路上的泥水可能会再次弄脏您的爱车。
- 交通指数:良好**
天气晴朗,路面干燥,交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。
- 逛街指数:较不宜**
天气晴朗,炎热,较不宜逛街,若坚持出门,请避免长时间在阳光下暴晒,并采取降温措施。
- 晨练指数:较适宜**
早晨气象条件较适宜晨练,注意选择通风凉爽的地点。适量饮水以及时补充体内水分。
- 本报记者 徐乐静 整理



鲁信影城,天天半价。鲁信影城工作日16点之前、节假日中午12点之前、每天21点以后、周二全天所有电影场次一律半价。凭学生证、军官证观影半价优惠(情侣座除外)。不要忘记哦!每天10点10元电影体验场,周六、周日亲子特价电影等着您!

本周末放映影片:《变形金刚》、动画大电影《赛尔号之寻找凤凰神兽》、黄渤主演的喜剧电影《蛋炒饭》以及《热浪球爱战》、草根喜剧电影《像小强一样活着》等。10元看2D,20元看3D,《变形金刚3》连连看。

暑期送清凉,欢乐看电影。(观影热线2375666)

本报记者 高倩倩 整理