

春天有太多值得期待的东西,身体不用24小时冻得开启震动模式、早上起床再不像生离死别一样难、黑白灰之外的衣服终于可以上身、惊蛰之后终于想主动出去游山玩水……只不过,你一路雀跃地拥抱大自然,谁知美不过三秒,瞬间就尝了一道内含花粉、粉尘和柳絮的“时令过敏杂烩”,落魄地仓皇逃窜回家。如果多年的反抗让你身心俱疲,来来来,今天教你如何有范儿地赢得胜利。



花粉粉尘正在派件

今年过敏战这么打最有范



拯救过敏性鼻炎有三宝

首先,咱们来拯救一下参战人数最多的过敏性鼻炎人群吧!这类人群比较凄凉,因为全天24小时都在饱受鼻塞和喷嚏的摧残,只能依靠脱敏药维系生活质量。

口罩是很多人的救命稻草,智能口罩的诞生解救过敏星人于危难之间。它自带的风扇可以第一时间排出呼出的二氧化碳和水蒸气。而且,它的材

质非常柔软,摘下口罩之后,脸上一定不会有文身一般的尴尬凹痕。除此之外,它还可以有效防御PM2.5。

另外,不要冷落空气净化器,除了用它在雾霾天保命之外,它也能有效地过滤掉粉尘和花粉。还有就是加湿器。封闭的办公室外加中央空调,让办公室的湿度一般维持在30%左右,所以在这样的环境里每天8小时,往往会加剧鼻炎。所以,可以考虑入手这一款桌面加湿器。

皮肤过敏做减法保湿为主

皮肤过敏也是很多人对于春天的全部记忆。不时的灼热和疼痛以及肿胀让你面露楚楚可怜的表情。难道春天的你只能被林黛玉附体吗?

很多人顺其自然地以为,既然皮肤受伤这么严重,一定要好好呵护。殊不知,冷暖交替的应激反应外加花粉粉尘的刺激,此时的皮肤非常脆弱,所以你应该做些减法,尽可能减少护肤品的使用,以保湿为主。

如果你的皮肤已经“中招”,那么就要开启呵护和修复工程了。首先,防晒不能停。企图用粉底和彩妆掩盖过敏泛红肌肤的小心机也可以算了,因为你的皮肤可能因此“窒息”,所以还是素颜示人吧!

水可能会被很多人遗忘,虽然起到清洁和镇定皮肤的作用,不过自来水中的氯的残留,以及水垢会刺激你的皮肤,所以建议大家用过滤后的水做清洁。虽然有些抓马和矫情,不过面子工程怎么做都不过分。

过敏食补 蜂蜜最合适

对于过敏的食补,没有什么比蜂蜜更合适的啦!它含有不同浓度的多酚物质,这些成分大多是抗氧化剂,可以进而提升身体的抵抗力。

□荐读

父母的恩爱程度等于家的温度

1 知乎上有一个问题,叫“父母恩爱是一种怎样的体验”。

下面挤满了“吐槽”父母的孩子,他们列举父母种种花式秀恩爱的故事,控诉父母只顾恩爱,忽视甚至无视自己,他们嗔怪父母给单身的自己造成了一万点伤害……

然而,他们的言语间却无不透露着满满的幸福,口吻里全是对父母恩爱的艳羡。

的确,没有一种恩爱的规格,高过父母的恩爱,没有一种幸福的温度,超越家庭的和睦。父亲能为孩子做的最好的事,就是爱TA的母亲,父母给孩子最好的教育,就是彼此恩爱!

2 多年前的一个暑假,我和小黑在回家的火车上,对面坐着一家三口,如今他们的样子早已模糊,但他们的举动却让我们记忆犹新。

那是一对衣着朴素、面容平常的中年夫妻,相拥而坐,旁边是他们七八岁大的女儿。火车一开,丈夫就掏出大包小包的零食,铺满了小桌,妻子拿出了一本书。妻子斜躺在丈夫怀里,一边聊天看书,一边互喂零食,他们讨论书中的情节、零食的口感、窗外的景色……不像秀恩爱,而是满满的真情流露。他们的女儿,时不时扑到父母身上撒撒娇,偶尔加入父母的话题胡乱说上两句。更多的时候,女孩儿都自顾自地看着手里的儿童读物,嚼着零食自言自语,眼神里闪烁的都是童真和可爱,还有幸福!

女孩儿显然对于父母的恩爱司空见惯,对父母的“忽视”习以为常。亲昵的夫妻、懂事的孩子,一家三口其乐融融、恩爱和谐的画面,成了别人眼中的风景。

以至多年以后,我和小黑还时常提起这一幕,也经常提醒对方,要做一对和他们一样,在孩子眼里,恩爱的父母。

3 夫妻是人生伴侣,是命运共同体。所有家庭关系中,夫妻关系是第一位的。当你以夫妻关系为第一位时,孩子自然就不会以自我为中心。

父母给孩子最好的成长教育和童年礼物,莫过于一个和睦幸福的家庭。父母恩爱,会给孩子发自内心的安全感、归属感,让孩子更自信开朗、豁达乐观。

所以,爱你的孩子,从爱你的伴侣开始。因为幸福,也会遗传。

市场星报

中国最具成长性媒体

市场星报

新闻热线: 0551-62620110

广告热线: 0551-62815807

发行热线: 0551-62813115

安徽财经网: www.ahcaijing.com