

换季衣不晒直接穿引发全家鼻咽炎

专家教你应对时节如何避坑



家庭医生

“这几天，我们全家都成了天气‘受害者’。”30多岁的王女士无奈调侃。

近期，他们全家接连出现不适：丈夫整理换季衣柜后不停打喷嚏、流鼻涕，吃感冒药三天无效；王女士自己喉咙痒如“小虫爬”；女儿则因鼻塞夜不能安。

怀疑可能不是普通感冒后，一家三口上周到浙江省人民医院找到耳鼻咽喉科胡未鸣副主任医师。胡未鸣在问诊中了解到，王女士去年秋冬衣物洗晒后放樟脑丸收纳，今年秋凉遇连阴雨，厚衣未晒直接穿。结合鼻内镜（鼻腔黏膜苍白水肿）和过敏原检测，最终诊断为尘螨与樟脑丸残留引发的过敏性鼻炎。

“衣物长期密闭存放，潜藏着两种‘隐形杀手’。”胡未鸣解释，一是微生物及代谢产物：衣柜潮湿易滋生尘螨、霉菌，即便洗过，其排泄物、孢子仍粘在纤维上，穿衣时飘入空气，引发免疫反应；二是化学物质残留：樟脑丸、防虫剂含萘或对二氯

苯，挥发后既刺激黏膜又诱发过敏。而秋冬季本就是过敏季，叠加衣物未晒，症状更易发作。这段时间，耳鼻喉科、过敏科患者激增，胡未鸣给出应对建议：首先脱离过敏原，换掉可疑衣物，穿干净棉质衣；鼻咽痒用37℃生理盐水冲洗（每次200~300毫升），温水漱口，皮肤痒涂炉甘石洗剂（破损禁用）。其次清洁环境，衣柜通风30分钟以上，用吸尘器清理角落，开空气净化器强效模式。症状明显时可遵医嘱用鼻用糖皮质激素喷剂、口服第二代抗组胺药，若尘螨过敏未缓解，可评估后尝试脱敏治疗。

为防患未然，胡未鸣强调日常需要做好预防：用除菌除螨洗涤剂、30℃以上温水洗衣，洗后晒6小时以上（紫外线杀螨防霉），晒后轻拍抖掉死尘螨；选天然防虫剂（透气袋装，不贴衣物）；衣柜用除湿盒保持湿度低于50%，优先用真空压缩袋收纳。“换季衣服晒后再穿是健康习惯。”胡未鸣提醒，晒衣最佳时间为中午12时至下午3时，紫外线最强，晒3小时以上即可。“气温走低，呢大衣、羽绒服即将上身，市民要抓紧晴天晾晒。”据《浙江老年报》



动态快讯

“坐站交替”可缓解下背部疼痛

据最新一期《应用人体工学》杂志报道，来自澳大利亚的新研究为缓解下背部疼痛提供了一个简单有效的办法，即在办公中定时“坐30分钟、站15分钟”。

研究显示，这种固定的“坐站交替”模式可显著减轻下背部疼痛，对所有久坐办公人群都有益处。一项随机对照试验比较了“固定坐站比例”（30分钟坐、15分钟站）与“自我设定比例”（参与者根据个人喜好决定坐站时间）两种方式的效果。结果显示，遵循规定“30:15”比例的参与者在3个月下背部痛明显减轻，效果优于自我设定比例组。两种方法都能减轻疼痛，但固定比例组的改善幅度更大。该组参与者报告了额外收益，如压力水平降低、注意力提升等。据《科技日报》

使用多种语言或能延缓衰老

《自然-衰老》最新发表一篇论文称，多种语言能力与加速衰老风险的延缓有关。

研究发现，仅使用一种语言的人发生加速衰老的可能性会升至大约两倍，而多语言使用者的这一概率平均只有一半。论文作者还观察到，掌握额外语言能延缓衰老进程，并发现使用多语言存在剂量依赖效应，即掌握语言越多、延缓效果越显著。据中国新闻网

公婆/岳父母的寿命会影响你的健康

如果嫁娶进超级长寿家族，你通常会获得比普通人更健康 and 长寿的伴侣。同时，你自己也有机会比普通人更健康长寿。

在20岁到69岁这个时间段里，长寿家族的男性后代死亡风险仅为普通男性的44%，女性后代的死亡风险仅为普通女性57%。同样，长寿家族的男性配偶死亡风险是普通男性的66%，女性配偶死亡风险是普通女性的64%。研究发现，无论是长寿老人的配偶还是长寿老人子女的配偶，都明显比普通人更加健康长寿，患糖尿病、阿尔茨海默病及心力衰竭的风险较低。据科普中国

多巴胺戒断能“重置”你的大脑吗

英国网站近日刊发报道称，不使用社交媒体、不赌博、不喝酒、不吃垃圾食品，当然，还要远离性欲。听起来很无趣吗？欢迎开启你的多巴胺戒断。这是一种在硅谷颇受欢迎的理念，旨在通过戒断即时奖励，找回更纯粹的快乐。

有人认为，不良嗜好会过度刺激大脑多巴胺系统，导致“反应钝化”，让人陷入幻灭和倦怠状态。支持多巴胺戒断的人认为，多巴胺过度使用会被消耗殆尽。但完全“戒断”将带来严重后果，例如，帕金森病就是由产生多巴胺的神经元坏死引起。据参考消息网

教授掏600万元借儿孙名字买别墅 如今房子要不回来，儿子儿媳还闹离婚



以案说法

自付600多万元借儿孙的名字买房，事后却要不回来了！近日，上海七旬王教授的一桩“借名买房”纠纷，不仅让原本就暗藏矛盾的家庭彻底陷入困境，更引发了“老年人财产权益保护”的热议。

借名买房埋下隐患

今年70岁的王教授，退休前是某三甲医院护理部主任。多年来，王教授夫妇一直和儿子儿媳住在同小区。然而，儿子与儿媳频繁的争吵让老两口不堪其扰。2023年，王教授决定去郊区买套房子，安心养老。

然而，当时老两口名下共三套住房，不具备再买房的资格。情急之下，王教授想到向儿子求助，希望以他的名义购买奉贤的房产。儿子提出希望能加上小孙女的名字，王教授同意了。

产权变更起争端

在买下期房别墅后，王教授与老伴陆续卖掉了自己名下的两套住房，二人也重新具备了购房资格。王教授随即向儿子提出，按照当初的约定，将奉贤房屋的产权变更登记至自己名下。

这时经过协商，儿子与王教授一同前往公证处签署了《借名买房协议》。然而，当他们办理房屋过户的时候，房产交易中心要求小孙女（未成年）的监护人代她签字的时候，儿媳妇不同意了。

一审：“微信聊天”成为关键证据

说好的借名买房，结果却不还给自己了。2025年4月，王教授无奈向奉贤区法院提起诉

讼，将儿子、小孙女、儿媳一并告上法庭，要求将房屋产权变更至自己名下。

奉贤区法院审理后认为，王教授与孙女的微信聊天记录中曾提到“奉贤房屋我们住15年或20年以后再留给你爸与你妹”，据此认定王教授已将该房屋赠与儿媳。

这一判决让王教授与老伴难以接受，更让他们无法理解的是，涉案房屋明明是二人的夫妻共同财产，一审法院却将其认定为王教授的个人财产，且未追加老伴参与诉讼。

老伴因此事与王教授爆发激烈争吵，甚至提出离婚；而儿媳与儿子的离婚诉讼也在同步进行；更让王教授心寒的是，大孙女在法庭上直接指证奶奶“索要房产”。原本还算和睦的家庭，如今因一套房子陷入多方诉讼，亲情彻底破裂。

二审：老人愿让渡5%份额，儿媳拒绝

王教授向上海市第一中级人民法院提起上诉。法院受理后，主审法官多次组织双方进行调解，并提出折中方案：将涉案房屋50%的份额变更至王教授名下，另外50%登记在小孙女名下。

对于这个方案，王教授与老伴明确表示不同意。他们认为，即便法院坚持认定“赠与”，也没有任何证据证明二人曾同意赠与小孙女50%的份额，不能强制要求老人将房产大额份额赠与儿媳，更何况所谓的“赠与”根本没有确实充分的证据支撑。

为了息事宁人，也出于对晚辈的疼爱，王教授与老伴最终作出让步，同意赠与小孙女5%的房产份额，还承诺待小孙女成年后，若能知书达理、孝敬长辈，未来会留下可继承的财产。然而，这一让步方案仍未获得儿媳的同意，二审调解陷入僵局。据新闻晨报