

经常鼻塞、流涕不一定是感冒

可能是鼻炎、鼻窦炎在作祟

□记者 王元卓 通讯员 谢美君

4岁的女孩莉莉看电视总是将音量调到最响，妈妈带她到医院检查发现，孩子因分泌性中耳炎导致中度耳聋。4月7日上午，莉莉在鄞州二院做了手术。

鄞州二院耳鼻咽喉科主任医师杨有雄介绍，鼻部疾病已经成为危害大众健康的一个严重问题。在该院耳鼻咽喉科门诊病人中，一半左右是鼻病患者，其中2-10周岁的孩子占到1/3左右。今日是我国第14个“全国爱鼻日”，专家提醒市民，关爱鼻子应从预防做起。

孩子听力障碍竟是由鼻炎引起

莉莉就是因中耳炎引起听力障碍的。别人20分贝就能听到的声音，她得调高到40分贝才能听到。原来，近半年来莉莉一直有张口呼吸、夜间打鼾、睡不踏实、头晕等症状。医生通过对莉莉的视频鼻内镜检查，发现莉莉存在“腺样体肥大”，而这才是所有症状的根源。“腺样体肥大大多由慢性鼻炎引起，但往往又能加重鼻炎鼻窦炎病情，形成互为因果的恶性循环。”杨有雄说，儿童因鼻咽腔狭小，如腺样体肥大堵塞后鼻孔及咽鼓管咽口，可引起耳、鼻、咽、喉等多处症状，如中耳炎、气管炎等。所以，小儿鼻炎鼻窦炎还应及早治疗，以免小问题耽误成大问题。

6岁的明明，也是腺样体肥大的患者，明明两个鼻孔都堵塞，睡觉时打鼾有好几年了，并且听力也明显比一般孩子差。前不久到宁波市第一医院耳鼻喉门诊。医生检查后发现，孩子的双侧扁桃体不大，鼻咽部可见橘瓣样新生物，上有粘涕附着，是典型的腺样体肥大。该病症可引起鼻塞，睡眠时打鼾，严重者可能出现咽鼓管闭塞导致分泌性中耳炎，从而导致听力下降。因为也是因腺样体肥大引起分泌性中耳炎迁延不愈，医生建议家长让孩子接受手术治疗。

鼻塞、流涕、打喷嚏不一定是感冒

除了孩子，成人如果长期鼻塞、流鼻涕，也不能轻视。一般人会将鼻塞、流涕、打喷嚏等症状认为就是感冒。然而，很少有人知道，这些“感冒”症状其实也可能是鼻炎、鼻窦炎在作祟。39岁的陈师傅家住鄞州区石碶街道，近6年来他反复出现鼻塞、流脓涕症状，每次他都会自行买点感冒药吃吃，倒也能缓解。前阵子，他再次“感冒”，照例吃了药，但症状持续了半个多月非但没有好转，鼻塞反而更严重了，睡觉只能靠嘴巴呼吸。忍无可忍的他这才到鄞州二院做了详细检查，结果医生告诉他，多年来他自以为的“感冒”症状实际上是“慢性鼻窦炎”。

鼻腔也应该时不时清洗一下

逐渐严重的大气污染对身体健康的危害已形成了共识。PM2.5已成为呼吸道及全身多种疾病的元凶，而它对鼻部疾病的影响更是严重。因此，专家建议，天气雾霾严重的时候尽量避免户外活动；如需从事户外活动，应做好个人防护，有条件可佩戴防PM2.5口罩。

此外，增强体质，预防感冒是预防鼻病发生的另一个重要环

节。平时应注意鼻腔卫生，避免过度疲劳，适当进行体育锻炼，养成健康的生活和饮食习惯。另外，适当的鼻腔清洗可改善鼻腔清洁状况，改善鼻腔生理功能。一旦出现鼻塞、流涕、头痛头胀、嗅觉减退等鼻炎或鼻窦炎症状，应尽早到正规医院耳鼻喉科接受专业检查和诊疗，在诊断不明下，切不可盲目用药，长期使用不适宜的滴鼻剂，随意用滴鼻剂可能导致药物依赖性，反而会引起药物性鼻炎。



新教师“特殊一课”

前天，宁波市直属高中70多名新教师走进特教中心职业技能专业教室，观摩特殊教育教师上课，与听障学生交流，接受了一次特殊的师德培训。据了解，新教师到特殊学校培训可能成为一项“常规程序”。

记者 徐叶 通讯员 陈静 摄

我市将举办第十二届发明创新大赛

本报讯（记者 罗湘波 通讯员 王虎羽） 记者昨天从市科技局获悉，宁波将举办第十二届宁波市发明创新大赛。本次大赛由宁波市知识产权局、宁波国家高新区管委会主办，网上申报5月30日截止，书面材料6月10日截止。

参赛对象，要求一件专利作为一个独立项目申报，专利权人地址位于宁波市行政区域内的有效中国专利，专利授

权公告日在2013年1月1日至2015年12月31日期间。

大赛分发明奖和设计奖。其中，发明奖金奖不超过5项，每项给予奖金5万元，优秀奖不超过100项，每项给予奖金4千元；设计奖金奖不超过3项，每项给予奖金2万元，优秀奖不超过50项，每项给予奖金2千元。

单位或个人都可以申报，登录宁波市发明创新大赛项目申报与管理系统注册并填写材料。

新城建档案馆今年开建

本报讯（记者 张颖 通讯员 吴培均） 城建档案馆，保留着城市里每一座建筑、每一块地、每一间房子的“出生证”。1981年，宁波市城市建设档案馆成立。36年后，它将迎来新址待迁建。

昨日，市住建委传来消息，宁波市城市建设档案馆迁建工程初步设计方案已出炉。方案中，携带城市记忆的档案馆融入了工业化建筑的理念，其整体装配率超过50%。建成后，它将成为我市首个装配式高层框架公共建筑。

作为我市社会转型三年行动计划的重点项目，市城建档案馆新馆位于东部新城核心区，北临百丈路，东临福清路，西靠杨木碶河，其中地上十一层，地下两层。与一般的住宅项目比，其建筑功能复杂，体型多变，建筑平面也较为不规则。从设计上看，由于城建档案馆是城市建设的“筑城史”，因此新馆设计采用“砌块”概念的基本建造方式，以表现出通透、厚重和文化感，从而营造出建筑的诗意感。

城市建设档案馆是集中统一保管宁波市住房和城乡规划、建设和管理活动中直接形成的对国家和社会具有保存价值的文字、图纸、图表、声像、电子文件、实物等各种形式和载体的历史记录基地。对于市民来说，可以查询自家房屋的最原始图纸与信息，当然，房屋建造的年代需在20世纪80年代后。

足跟痛

足跟痛(足跟症)的典型表现就是早晨起床后站立或走路时疼痛较重，行走片刻后疼痛减轻，可是休息一会再次行走又会出现疼痛。足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。中医灸法的【足跟康复贴】牌痛就贴针对足跟痛问题。其特点是具有灸疗作用，它运用了远红外技术，通过局部穴位贴敷，体表施用，皮下吸收，激发人体穴位和经络产生综合调节作用，促进局部血液循环，促进机体的新陈代谢，达到散寒通络、活血止痛的效果。【足跟康复贴】牌痛就贴适用于各种原因引起的足跟部疼痛。

【足跟康复贴】使用简单方便，只需晚上泡脚后轻松一贴。上市买3盒赠2盒泡脚粉。据悉，我市宁波信谊药店(解放南路55号、外运大厦南100米)引进销售，可拨打健康热线400-015-8115咨询，或发送短信地址+数量至13758958115免费送货、货到付款。

鸡眼脚茧

脚部皮肤表面长期角质化堆积会形成老茧、硬皮和鸡眼，主要是皮肤癣菌、酵母菌和霉菌的混合感染，多年不愈，越长越多，疼痛难忍、坏死及恶变，并且传染健康的脚。

【茧康】牌鸡眼专用盒针对脚茧、鸡眼、硬皮、脚裂问题研制而成，它巧妙运用了中医外敷理念，通过局部贴敷，体表施用、皮下吸收，有效抗击深层细菌和消除毒素刺激的同时软化消除茧组织，使之与正常皮层自然分离。【茧康】使用简单方便；只需每晚泡脚后轻轻一贴，茧组织迅速软化脱落，让您轻松搞定老茧、脚垫，脚裂和鸡眼，消除残余真菌，柔嫩足部皮肤恢复正常弹性。

【茧康】据悉已在宁波信谊药店(解放南路55号、外运大厦南100米)引进销售，上市买2盒赠1盒泡脚粉，可拨打健康热线400-015-8115咨询，或发送短信地址+数量至13758958115免费送货、货到付款。

教你一招

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下使用

抗战胜利70周年纪念币免费送 不收一分钱！

现在主动打进电话，一分钱不用花，抗战胜利70周年纪念币免费送过来。领到健康，领到和睦，领到高兴，让您心想事成，让家人幸福美满，让我们赢在猴年。

隆重纪念抗日战争胜利70周年，权威机构限量发行的“抗战胜利70周年纪念币”响应“中国梦，国家富强，民族复兴，人民幸福，文化兴国”战略，抗战胜利70周年纪念币，今天正式向本报读者免费发放，现在主动打进电话，一分钱不用花，抗战胜利70周年纪念币免费送过来，每天仅限前100名，赶快拨打报名热线400-157-1133吧！

送自己，送家人，送亲朋好友！小收藏，大乐趣。

“收藏到文化，收藏到价值，收藏到好礼，送给自己收藏，送给家人当做传家宝，送给亲朋好友，夫妻和睦开颜笑，事业顺利步步高，收藏带来品味，带来友谊！”

“这套抗战胜利70周年纪念币我是非常看重！这套藏品有不一的收藏意义和纪念价值，比很多藏品都有纪念意义！”

对免费领取者有以下要求：

第一是年龄必须在35岁以上，有爱国主义热情的读者；第二热爱收藏，喜欢收藏的读者，第三每人最多免费领取一套，而且同一个家庭只能领取一套！

【抗战胜利70周年纪念币】免费领取 报名热线：400-157-1133 全国免费送 不花一分钱