

寒冬里，别让鼻子“闹脾气”

每年冬季，随着气温逐渐走低、空气日益干燥，不少人的鼻子开始“闹脾气”，各种鼻部不适随之而来。为什么鼻炎在冬季更容易发作？

首先是因为空气干燥。冬季空气湿度降低，尤其是在使用暖气的室内环境中，情况更为明显。这会导致鼻黏膜失去水分，变得干裂、敏感，更易引发炎症。寒冷刺激也是一大因素。冬季气温逐渐降低，冷空气刺激鼻黏膜，容易引起血管收缩和扩张，进而导致充血、水肿。这种反复的温度变化会降低鼻腔的防御能力，使其更易受到病原体的侵袭。

冬季病毒和细菌相对活跃、更易传播，因此这一季节也是呼吸道感染的高发期。病原体刺激鼻黏膜，容易诱发鼻炎或其他炎症。天气寒冷时，人们更倾向于在室内活动，增加了近距离接触和交叉感染的风险。此外，冬季人体活动量减少，可能导致免疫力下降，鼻腔也就更容易受到各种致病因素的侵袭。

那么，冬季有哪些常见的鼻部症状呢？鼻塞是冬季鼻炎的常见表现，主要由鼻黏膜充血、水肿引起。一些人在寒冷环境中会出现鼻塞，进入温暖环境后症状会有所缓解。鼻干、鼻痛也很常见。冬季气温下降、空气干燥，导致鼻腔内腺体分泌减少，容易出现鼻黏膜干燥、结痂甚至疼痛的情况。流鼻涕更是许多鼻炎患者的冬季困扰。过敏性鼻炎患者多表现为流清水样鼻涕，常呈持续性。如果是细菌或病毒感染引起的鼻炎，鼻涕通常由清水样逐渐转为黄色黏稠鼻涕，再变为白色黏稠鼻涕。若单侧鼻腔持续流清水样鼻涕，需及时就医，由专业医生排除脑脊液鼻漏等严重情况的可能。还有一种情况就是鼻出血。由于鼻黏膜较薄且血管丰富，湿度变化、上呼吸道感染、过敏性鼻炎等因素，都可能导致鼻黏膜受损出血。

天气寒冷，如何保护好我们脆弱的鼻子呢？首先，要保持鼻腔湿润。对于容易出现鼻干、鼻痛的慢性鼻炎患者，可使用生理性海盐水喷鼻，补充鼻腔水分，缓解因鼻黏膜腺体功能减弱、分泌物减少所带来的不适。其次，要做好保暖工作。对于鼻炎患者来说，及时增添衣物十分重要，避免长时间处于寒冷环境中，以减少冷空气对鼻黏膜的刺激。同时，还应加强锻炼、注意个人卫生。通过适量运动提升自身抵抗力，勤洗手、戴口罩，减少病原体传播，从而降低急性鼻炎发生的风险。

值得一提的是，虽然食物不能替代正规治疗，但一些食物有助于保护鼻部健康。例如，可适当补充富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓、猕猴桃、红椒等。维生素C具有抗氧化作用，能增强免疫系统功能，减轻过敏反应。适量摄入具有抗炎作用的食物也很重要，如三文鱼、鲱鱼等深海鱼类，以及亚麻籽、奇亚籽、核桃等坚果，有助于减轻体内炎症反应。富含益生菌的食物，如酸奶等，也有利于保护鼻腔健康。益生菌能够调节免疫系统，对改善过敏性鼻炎具有一定辅助作用。

(据《光明日报》)

本版组稿 郑伟元



科学冬泳

近年来，被誉为“血管体操”的冬泳正吸引着越来越多人参与。然而，通过冬泳健身、怡情，决不能靠一时热血或盲目跟风。安全永远是不可逾越的首要原则。专家提示，冬泳必须要结伴，游的时间也不宜过长，科学冬泳才能强身健体。

新华社发 朱慧卿 作

心理活动“三兄弟”：认知、情感与意志

如果人们的心理活动是由一个高效的团队来组织的，那么这个团队中有三位“核心成员”：认知过程、情感过程和意志行为过程。它们各司其职又紧密协作，共同编织人们每天的心理体验。

认知过程：大脑的“信息处理中心”

认知过程是人们认识世界、获取知识的过程。它就像大脑的“信息处理中心”，包括感知（通过眼睛、耳朵等感官接收外界信息）、记忆（存储和提取过去的经验）、思维（分析、推理、解决问题）、注意（选择性地关注某些信息）。

情感过程：心灵的“温度计和调色板”

情感过程是人们对事物表达态度的过程，包括情绪（短暂而强烈的反应，如喜悦、愤怒、恐惧）、情感（持久而稳定的体验，如爱、责任感、归属感）。

意志行为过程：行动的“决策与执行官”

意志行为过程是我们确定目标、克服困难、实现意图的过程，包括动机（推动行为的内在动力）、决策（在多个选项中选择）、执行（将决定付诸行动）、坚持（克服困难，持续努力）。

“三兄弟”如何协作

这三大过程并非各自为政，而是相互影响、密切配合。

认知影响情感：对一件事的认知会影响人们

对它的感受。情感推动意志：对家人的爱（情感）可以成为努力工作（意志行为）的强大动力。意志调节认知与情感：通过意志努力，人们可以调整注意力（认知），也可以调节情绪反应（情感）。

如何发挥“三兄弟”的作用

提高自我觉察能力：当情绪低落时，可以问自己“现在的认知过程是不是只看到了消极面”。自我调节情绪：人们可以不被情绪完全控制，而是有意识地调节它。增强行动力：理解意志行为过程，可以帮助人们设定合理目标，分解步骤，提高行动成功率。

心理健康的维护建议

给认知过程“升级系统”：保持学习习惯，接触新观点，避免思维固化。为情感过程“定期梳理”：学会表达情绪，培养积极情感，必要时寻求专业支持。对意志行为过程“合理期待”：设定切实可行的目标，小步前进，庆祝每一个进步。

认知、情感和意志“三兄弟”的和谐运作构成了人们丰富而完整的内心世界。人们要记住，关注心理活动就像关注身体健康一样，是关爱自己的重要方式。愿每个人都能与自己的心理“三兄弟”和谐相处，创造更加美好的生活。(12)

(周口精神康复医院 孙伟)

招标公告

一、项目基本情况与招标范围 1.项目名称：建睿·新筑前期物业服务项目，位于项城市花园街道人民路南、项城大道东、体育路北、富兴路西，占地面积34541.4平方米，总建筑面积76299.97平方米。2.招标范围：建睿·新筑前期物业服务项目物业管理的全部内容。

二、项目预算 招标控制价为每年大约185万元。

三、服务期限 按年度计算，从签订合同之日起至本物业首次业委会确定物业服务企业并签订物业服务合同之日起终止。

四、投标人资格要求 1.有效的营业执照，经营范围包含物业服务，具有独立法人资格和承担民事责任的能力（包括获得总公司授权的分公司）。2.具有履行物业服务合同所必需的物业服务设备和专业技术能力。3.有依法缴纳税收的良好记录，参加招标活动近3年内，在经营活动中无重大违法记录。4.投标人拟派项目经理须持有物业项目经理证或物业管理师证。5.投标人须在河南省物业管理综合监管平台注册登记，或纳入周口市物业服务行业协会监管。6.本项目不接受联合体投标。7.法律、行政法规规定的其他条件。

五、报名信息 1.报名方式：在河南省物业管理综合监管平台线上和实际报名地点同步进行。2.报名时需提供资料：企业营业执照、开户许可证、法定代表人身份证件（或被委托人身份证件）及投标人资格要求中的全部资料。上述证件均需提供原件，另提供加盖企业印章的复印件一份（网上可查）。投标人应对报名资料的真实性、合规性负责，开标后由评审委员会审核，不符合该项目资格条件的投标文件将被拒绝。3.报名时间：2025年12月23日至2025年12月29日（不少于5个工作日）8时至12时、14时至18时。报名地点：周口市昌建新世界A栋1101室。4.招标文件售价：300元/本，售后不退。

六、发布公告的媒介 本次招标公告在河南省物业管理综合监管平台、周口市物业服务行业协会网站、《周口晚报》同步发布。

七、开标时间及地点 1.开标时间：2026年1月14日10时。2.开标地点：项城市物业协会会议室。

八、招标联系事项 招标人：项城市建蒙置业有限公司，联系人：刘冬生，联系电话：15138348711。招标代理机构：河南盛博工程管理有限公司，联系人：付春峰，联系电话：19034200620。

2025年12月23日

