

鼻炎还是感冒？辨别看三要点

专家表示，春暖花开乍暖还寒，不仅容易着凉感冒，还可能因花粉引起过敏性鼻炎，需要做好个人防护

健康福建 科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

■海都记者 林宝珍

最近，昼夜温差大，不少人出现了打喷嚏、流鼻涕等症状，有些人可能会以为这是感冒，往往忽略了另一种情况——过敏性鼻炎。感冒和过敏性鼻炎如何区分？春天，怎样预防过敏性鼻炎和流感？一起来听专家介绍。

春天里，感冒和鼻炎都高发

“过敏性疾病是一种慢性病，是外界的某种或某些过敏原进入机体，引起的机体过敏反应。”福建医科大学附属第一医院耳鼻喉头颈外科主任医师、过敏中心主任许元腾教授介绍，过敏是非感染性的炎症，而感冒则是由于外界的一些病原体，特别是病毒进入机体后引起

的炎症反应，是感染性的炎症。

“具体可以从以下几个要点来快速辨别感冒和过敏性鼻炎。”许元腾教授表示，首先是持续的时间，感冒持续时间一般为7~10天；过敏性鼻炎种类不同，病程会有所区别，一般会大于两周。

其次，症状也有区

别。感冒表现为轻度或中度打喷嚏，流黄鼻涕，无眼睛或皮肤不适；过敏性鼻炎则打喷嚏较为明显，流清水样鼻涕，眼痒，还可能有皮肤瘙痒。

最后看全身症状。感冒全身症状明显，如发烧、食欲减退、肌肉酸痛等，而过敏性鼻炎一般无发热等全身症状。

预防过敏性鼻炎，明确过敏原很关键

“过敏性鼻炎很常见，但不可轻视。”许元腾教授提醒，过敏性鼻炎严重的可合并过敏性结膜炎、鼻窦炎、中耳炎，以及分泌性中耳炎，甚至哮喘，可能会对儿童生长发育产生一定影响。

专家在此提醒，春季是多种呼吸道传染病的高发季节，要做好“御敌准备”。

养成良好的个人卫生习惯，勤洗手、常通风，出门记得戴口罩，尽量不去人群

聚集场所。如出现流感样症状，注意避免接触他人，需要就医时务必佩戴好口罩，尽量不要乘坐公共交通工具，以免传染他人。

目前，对于冬春高发的

镜，减少和过敏原接触。

如果对尘螨过敏，则要经常清洗、晾晒被褥；对霉菌过敏则需格外留意卫生间、墙角等潮湿的地方；如果对动物皮屑过敏，建议不要养宠物。

防呼吸道疾病，戴口罩、勤洗手、接种疫苗

流行性感冒，接种疫苗是保护自己和家人最为经济、有效的手段。接种流感疫苗可在就近的预防接种门诊进行接种，接种后留观30分钟再离开。

目前，对于冬春高发的

“上门代厨”火了 你下单了吗？

福厦泉莆等地掀起“上门代厨”热潮，并受到市民青睐；专家表示，要为“上门代厨”系好安全带

■海都记者 林涓 实习生 周婉怡 文/图

“湖南一女子上门代厨4菜1汤收费66元”“‘95后’年轻小伙上门代厨一周挣千元”……近段时间，全国各地都掀起了“上门代厨”的热潮，除了北上广，记者注意到，福州、厦门、莆田、泉州等地均有“上门代厨”服务，而这项服务的“横空出世”也受到了不少市民的青睐。那么，“上门代厨”为何流行，背后又隐藏着哪些风险？对此，记者进行了了解。



小杜为顾客「上门代厨」做的菜

厨师：提供“一条龙”服务，收费从几十元到上百元不等

所谓“上门代厨”，指的是厨师通过平台和顾客达成共识，根据顾客的要求有偿上门提供烹饪服务。目前“代厨”的服务模式分为两类，一类为个人接单，一类为厨师或爱好者组建的团体接单。

“四道菜以内人工费88元，六道菜以内人工费128元，八道菜以内人工费158元，买菜跑腿费、洗碗费各10~20元，15公里免车费，超过15公里加10元，累计五公里加10元。”“90后”厨师

小杜(化名)告诉记者，福州的“代厨”市场人手较为紧缺，于是他从半个月前开始尝试兼职这个行业。“到目前为止代厨工作十几天，大概有2000元的收入。在这个过程中，常常有客人提出包月代厨的需求，今年想要试着变成全职代厨。”

在小红书、闲鱼、抖音等平台，记者搜索发现，不少用户发布了提供不同菜系“上门代厨”服务的宣传广告。根据菜品数量，“代厨”们的收费标准从几十元到上

百元不等，如有买菜跑腿、清理厨余垃圾等额外需求，则另外收费10至30元不等。

原本从事职业形象与化妆的小橙(化名)目前也兼职提供“上门代厨”服务。“我们团队20人都比较年轻，20到30岁左右，除做饭外还提供收拾厨房、清理垃圾、洗碗等一条龙服务。”小橙告诉记者，她认为这个行业对于喜欢做饭的人是一个很好的机会。“许多客户因为工作忙碌无暇做饭、对餐馆食材的担忧以及节

假日外出吃饭十分耗时，所以对代厨的需求量比较大。”小橙的团队“代厨”服务价格通常在98~200元不等，根据客户的需求量、所花费的时间以及食材的价格，会有不一样的价钱。有些客户需要大闸蟹、帝王蟹等名贵费时的菜，服务价格也会随之波动。客户提前在平台下单并且告知就餐时间，通过和顾客的沟通商定食谱，做好时间规划，“代厨”们就会提前一两个小时上门做菜。

走访：通过平台接单，不少市民青睐，回头客挺多的

“我是厨师出身，健康证是必备的。”小杜告诉记者，截至目前，还没有出现顾客质疑食品安全的情况，对健康证也没有什么明确要求。“顾客一般都在社交平台上和我沟通菜品与价格，对健康证什么的要求不高，除了个别一两个会问。”

“我们团队里大多数人是兼职厨师，少部分是烹饪爱好者。”回忆起第一次“代

厨”经历，小橙十分感慨。第一次“代厨”就是挑战海鲜大餐，客户一早便开车带她去海鲜批发市场买海鲜，买了大闸蟹、帝王蟹、大龙虾等食材。同时，在“上门代厨”的过程中，她常常受到顾客的夸奖，有些顾客觉得做饭辛苦，会邀请她坐下来一起吃饭，“遇到的客户都很好”。

不同于叫外卖、请保姆

的方式，新颖的“上门代厨”让不少市民青睐。“回头客的情况也是不错的，有的是今天定了明天又续上，多的时候一天三单，少的时候一天一单。但目前没有包月包年的服务，因为大部分厨师都有自己的工作。”小橙表示，团队不和家政挂钩，都是通过抖音平台来进行接单，然后再加微信和客户沟通需要

的菜品和是否有忌口等一些细节。“目前福建市场上还没有做这个的APP，我们直接利用社交平台接单与客人沟通，灵活性高，服务性也会更强。”除了保证顾客的安全，小橙也会注意保证厨师自身的安全，会通过交流的过程去判断对方的人数、性别、地区来分辨是否安全，再决定是否“上门代厨”。

与人便利的同时 也存在不少风险

虽然“上门代厨”成了新潮流，但市民徐女士却有些许担忧。她认为“代厨”的出现虽方便了生活，但安全性还有待商榷。“现在很多年轻人不会做饭，比如我自己就不会，‘上门代厨’确实是懒人的‘福音’，只是这种服务刚刚兴起，如果出现纠纷怎样明确责任？这些问题解决之前我会再观望要不要用它。”市民郑先生也表示，目前“代厨”没有规范的价格，需要有一套完善的评定机制和配套定价。

对此，福建新世通律

师事务所康国俊律师表示，“代厨”在与人便利的同时，确实存在很多风险，集中体现在食品安全、人身安全上。食品安全主要是厨师的身体健康状况、操作是否符合卫生要求、操作是否规范以及菜品质量是否过关，在提供服务前都应确认。人身安全主要是厨师上门服务是进入到消费者住宅进行的，对消费者而言也存在一定风险。此外，“代厨”与消费者之间的关系，是雇佣关系还是承揽关系，还需要法律进一步加以明确。

专家：“上门代厨”服务将持续升温 健康安全是发展的关键因素

福建江夏学院经济贸易学院副院长刘名远认为，不同于其他家政服务，“上门代厨”服务目前的行业规模不大，商业管理和运营模式不够成熟，还没有专业服务平台，主要依托网络社交平台的沟通便利，直接联系“私下”达成交易，存在人身安全、健康安全、事故安全、纠纷安全等问题。

那么，要如何为“上门代厨”系好安全带？“上门代厨”行业的形成和发展是社会分工细化深化的结果，上门代厨服务是一种市场行为和自洽行为，长期来看，健康安全的考虑

而非服务费用的高低是该行业发展的关键因素。”刘名远介绍。

刘名远说，随着城市生活节奏的加快和社会分工的细化，“上门代厨”服务的规模将会持续升温，行业规模将增大，将成为现代城市生活家政服务新行业。规范“上门代厨”服务，要发挥数字经济技术优势，建立专业服务平台，实现线上下单(评价)、线下服务；线下服务要持健康证和“厨师证”上门；相关部门要为此类灵活就业和行业发展提供政策支持，以社区为服务节点，构建和形成“上门代厨”服务网络。