

喷嚏不断? 秋季花粉更强悍

进入秋天,你是不是感觉到周边打喷嚏的人变多了?这可能不是感冒,而是花粉过敏。不久前,国家卫生健康委员会、中国气象局联合发布2026年秋季第1期花粉浓度预报服务提示,明确当前多地进入秋季花粉高发期,内蒙古中西部花粉浓度持续处于高等级(5级)。

为何秋季花粉的致敏性更高

北京市园林绿化科学研究院正高级工程师李俊表示,和春季的“大块头”树木花粉不同,秋季花粉大多来自野生草本植物,属于典型的“风媒花粉”——颗粒小、质地轻、表面干燥,它们随风飘散,防不胜防。春季花粉虽然浓度更高,但颗粒较大,常常掉落在地面,只有在被风吹起时才可能被人吸入。

秋季花粉,赢在“致敏性强”。更麻烦的是,空气中常常是多种花粉混杂飘散,主要来源包括蒿属植物(如艾蒿)、藜科植物(如灰菜)和豚草属植物(如普通豚草)等。

其中,蒿属植物是秋季花粉过敏的“头号选手”。黄花蒿、艾蒿、大籽蒿等植物致敏性尤其强烈。它们的花粉体积小、重量轻,能随风长途“旅行”,从城市的闲置空地、道路两旁,到公园角落,处处都可能藏着它们的踪迹。

“以毒攻毒”可行吗

过敏的发生主要跟遗传和环境等多种因素有关,通常难以根治,以至于不少人听信民间偏方,尝试用吃蜂蜜、养宠物等“以毒攻毒”的方式接触或食用过敏原,来预防过敏。比如,有些花粉过敏患者相信,蜂蜜里含有微量蜂毒和花粉颗粒,少量、循序渐进地吃,能让身体慢慢“接纳”花粉,从而减轻过敏反应。

北京和睦家医院变态反应科与脱敏治疗中心主任张燕萍解释,“以毒攻毒”的方式非常不可取。这类方式无法精准控制过敏原的接触量,一旦超过身体耐受限度,不仅不能缓解症状,反而可能诱发过敏反应,甚至让病情变得越来越重。



怎样治疗才有效

张燕萍介绍,抗组胺药、糖皮质激素、肥大细胞稳定剂等都能快速缓解过敏症状,但“见效快慢”因人而异,取决于体质和具体症状。对于中重度花粉过敏的治疗,推荐选用鼻用糖皮质激素。

“脱敏治疗,是目前公认最有效的过敏治疗方法。”张燕萍表示,它的核心是“精准控制”。治疗时,医生会把过敏原疫苗稀释到百万分之一以下,每次只注射0.1毫升。这么微小的剂量进入皮下后,能温和地刺激免疫系统产生抗体,让身体慢慢建立耐受。随后,医生会根据患者反应,逐步增加注射剂量。一般每周打1-2针,整个疗程持续2-3年。

除了规范治疗,日常防护也少不了。专家建议过敏人群先做一次过敏原检测,搞清楚自己到底对什么过敏,才能在生活中有效避免。同时,规律运动能增强免疫力,帮助身体更好抵抗过敏原,对改善过敏体质有一定帮助。

来源:科普时报

书本放久了,纸张会慢慢泛黄,尤其是经常被太阳晒到的书黄得更快。这背后的原因,其实是阳光里的紫外线。

要搞清楚这个问题,就先说说纸张的构造。绝大多数书本用纸是木质纸,以木浆为原料。木浆里主要有两种物质:纤维素和木质素。纤维素像一张大网,给了纸张韧性;木质素则像水泥一样,填充在纤维之间。

木质素的分子结构对紫外线特别“敏感”。当太阳光中的紫外线照射到纸张时,木质素会发生光氧化反应,被氧化生成一种叫“醌类”的化合物。这种新物质会吸收蓝紫色光,反射出来的光偏黄,所以我们看到的纸张就变黄了。

但有些纸不容易变黄,这又是为什么?

现代造纸工艺中,有一个重要步骤就是深度去除木质素。比如用化学法制浆,可以去除绝大部分木质素,再配合漂白处理,相当于提前把“变色原料”清除了,纸张的耐光性极大增强,就能长久保持洁白。

所以,书本变黄是紫外线引发了木质素产生化学变化。防止书本变黄,把它放在避光的地方是最简单有效的方法。

来源:《中国妇女报》

● 人物

以体育人守初心 热血丹心育桃李

记武冈市司马冲镇九年制学校教师王慧玲

通讯员 李会文

武冈市司马冲镇九年制学校教师王慧玲,坚守体育教学一线,凭扎实专业素养、无私奉献精神与独特育人智慧,在平凡岗位书写不凡教育篇章。

深耕课堂的她,打破传统体育教学枯燥模式,结合学生身心特点创新教法:篮球课将技巧转化为趣味游戏,田径教学融入情境模拟,让学生在欢乐中掌握技能。她因材施教,为体质薄弱学生定制训练计划,为体育特长生挖掘潜力,有效激发学生运动热情,助力其提升身体素质。

课外,她常年带队训练,坚守操场,不畏寒暑开展科学指导。在省级姚基金篮球比赛中,她全程陪伴鼓劲,助校队斩获季军,多名学生在各类赛事获奖,她本人也多次荣获市级“优秀教练员”“优秀教师”等荣誉。

生活中,她亦师亦友,用爱心温暖学生。曾耐心开导因家庭变故消沉的学生,以运动帮其释放压力、重拾自信。秉持“选择体育教育即选择责任”的信念,王慧玲默默耕耘,以坚守与热爱培育体育之花,激励同仁为新时代人才培养助力。

微光暖乡土 初心育童心

——记洞口县花古街道田家学校卿红艳老师

通讯员 杨丽艳 覃赞

自2012年参加工作以来,卿红艳老师扎根乡村教育一线,从青涩青年教师成长为务实担当的教导主任、家庭教育与防性侵教育宣讲员。她以温柔初心守护每一位乡村孩子的成长,用平凡坚守书写师者担当。

刚到洞口县高沙镇松华完小时,不少孩子家境清贫、缺少家长的陪伴。她主动对接社会爱心资源,利用休息时间多方奔走,争取公益帮扶,以点滴善意,为留守孩子撑起温暖的蓝天。

调入花古街道田家学校后,卿红艳深耕教学管理,用心改善校园育人环境。为丰富孩子们的精神世界,她整理图书、规范分类、完善借阅制度,牵头建成标准化校园图书室,让乡村孩子在家门口就能博览群书、开

阔视野。

为丰富学生课余生活,她精心策划诗词诵读、趣味运动会、文艺汇演、劳动技能比拼等体艺德育活动,只为丰富乡村孩子的童年体验,增强孩子们的自信心与获得感。

教育路上,她始终坚守“一个都不能少”的育人初心。学校一名重度残疾学生无法正常入校就读,卿红艳主动承担送教上门任务。她温柔擦拭孩子口水,手把手教孩子识图认字,耐心陪伴、细致教学,每次坚持一两个小时。哪怕孩子进步微小,她始终温柔坚守。她说:“教育不是挑选完美的孩子,而是用心接纳每一个生命,温暖每一份成长。”她用耐心与善意,让特殊孩子也能触摸教育的温度。

作为县防性侵教育宣讲员,她走进多所乡镇学校开展安全宣讲,为乡村儿童筑牢安全防护网。作为家庭教育宣讲员,她走进校园、走进乡镇,普及科学育儿知识,化解家长教育困惑,疏通亲子矛盾,搭建温暖坚实的家校共育桥梁。

日常教学中,她用心关爱每一个学生。对内向自卑的留守孩子,她耐心谈心、温柔鼓励;对基础薄弱的学生,她无偿利用课余时间查漏补缺、耐心辅导。在孩子们心中,她是严谨负责的老师,更是温暖可靠的亲人。

十余载深耕乡土,十余载初心不渝。卿红艳以微光暖童心,以初心守教育,用热爱、温柔与担当,在平凡的岗位上绽放最美的育人光芒。