

飞絮漫天惹过敏， 怎么防？

每年4~6月都是飞絮满天飞的季节，北方有杨柳絮，南方有梧桐絮。北方飞絮期一般从4月上旬持续至5月下旬，持续50天左右；南方飞絮则可以从4月份持续到6月份。

梧桐又称悬铃木，因为生长迅速、树冠巨大被称为“行道树之王”。然而法国梧桐每到春夏就会出现大量飞絮，居民因此常年难以开窗，严重的还会引发呼吸道疾病。过敏体质人群自不必说，流涕喷嚏眼红鼻肿简直“家常便饭”，即使是正常人群，如有飞絮飞到眼睛、嘴巴或鼻腔里，也是万分难受。因为飞絮严重扰民，不少地方都进行过整改，例如长沙滨河路400多颗法国梧桐树就因飞絮扰民而被迁移。

飞絮其实是个“背锅侠”

道路上常见的法国梧桐，学名二球悬铃木，是一球悬铃木和三球悬铃木的杂交种，其抗空气污染能力较强，叶片具有吸收有毒气体和滞积灰尘的作用，其生长迅速，抗瘠薄、耐修剪，且夏季遮荫效果好，冬季落叶不挡阳光，是酷暑时行人在路上悠闲徜徉的天然绿伞，十分适合作为绿化的行道树种。

飞絮是法国梧桐在特定时间内的一种生态学习性，是它在释放种子进行繁育。在果毛脱落的同时，新生的雄花序也会散落一定量的花粉。如果气温偏暖，部分悬铃木果球就会提前开裂，大风一吹，果毛就会飘散。

其实严格来说，飞絮本身是干干净净的，但是，因为它们比较轻盈，能够随风起落，所以成为了灰尘、尘螨、细菌、花粉等过敏原的绝佳“搭载工具”，而这么多东西混在一起，总有一种会让你感到不适。

梧桐絮被风吹进眼睛会出现过敏性结膜炎，进入鼻腔会引起过敏性鼻炎，触及下呼吸道，就会出现胸闷喘息这些过敏性哮喘

的表现，还有一些人还会出现皮肤过敏，出现荨麻疹。

飞絮不仅会造成身体各个器官的不适，使人记忆力和注意力下降，影响人的学习和工作效率；还会损害人的个人形象，对社交活动造成不良影响。

如何应对漫天飞絮？

中国天气网对大家提出的飞絮防护建议，有如下4点：

躲 一般上午10时至下午16时是飞絮高发时段，易过敏人群尽量避开这个时间段外出。如果一定要外出，尽可能选择飞絮比较少的早晨、晚上，或是雨后。

捂 外出时，尽量做好防护，口罩、眼镜和外套一个都不能少，做好防护再出门。

防 飞絮也是引发火灾的重要原因之一，切忌采取点燃的方式进行梧桐絮清理，应洒水湿化飞絮，然后清扫、清理，以免水分蒸发后梧桐絮再次恢复可燃性。

清 回家前，要把身上的飞絮残留物消除干净，不要带到屋内。回家后仔细洗脸，以免飞絮沾在脸上过敏。

如果飞絮落到了眼里，不要用手使劲揉搓，可将上眼皮向前拉起，使眼皮和眼球间有



空隙，让泪水向下冲刷，多试几次将其冲出来，有条件的用清水清洗。

皮肤和飞絮接触后也不要抓挠，以免造成皮肤破损，使飞絮携带的致病菌“趁虚而入”，最好及时清水洗脸，或者用消毒湿巾擦掉。

除了预防和减少过敏原暴露之外，有明显症状的患者要记得进行相应的对症治疗。过敏性鼻炎可以用奥洛他定的抗组胺滴眼液。有过敏性鼻炎的患者需要使用一些吸入性的糖皮质激素和支气管舒张剂来控制减轻症状。过敏性鼻炎患者可以使用鼻喷的药物，比如激素类的或者抗组胺的鼻喷剂，再加上阻隔剂就可以更好地减轻症状。

武汉大学中南医院过敏反应科
副主任 高亚东



厨房用品旧了及时换

厨房，是居家做饭烹饪炒菜的地方，也是卫生最难保持的地方。其中，有些用品没有经常更新就是一大原因。那些用旧了的菜板、油瓶、抹布等物件，还需及时更换，以保证健康和安全。

不粘锅 不粘锅材料可耐260℃的高温，如果超过这个温度，不粘涂层就会因不稳定而分解。虽然通常烹饪时的油温都不可能超过260℃，但不粘锅的表层涂料如果被划伤和损坏，那么中间材质的安全性也没有办法保证，当出现划痕时还需及时更换。

塑料容器 很多人装食品会使用到塑料容器，但要注意含有双酚A的塑料制品，也称BPA。自上世纪60年代以来，双酚A就被广泛用于制造矿泉水瓶、食品和饮料罐的内侧涂层等。但它可渗入到食物和饮料中，并会严重影响到我们的健康。在使用塑料容器时要留意看瓶身上的标记，注明不能反复使用的塑料容器一定要及时扔掉，不要为了节约装各种调料。

菜板 无论是木材的或是塑料的，都需要定期更换。肥皂和水可以清洁其表面上的细菌，但你使用菜刀时对菜板的切割，留下的缝隙里仍会藏有大量细菌。

海绵 洗碗用的海绵因为多孔，很容易长期保持着潮湿状态，这会令海绵成为最舒适的细菌生长基地。虽然可以用消毒液漂洗或者用热水烫一下，但定期更换洗碗用具更健康。

抹布 抹布如果在擦菜板、灶台的同时，还拿来擦手，那很可能因感染细菌而生病。因此还是频繁一点换新的抹布比较安全。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

手机亮度调整 以舒适为宜

日常使用手机时，手机屏幕亮度该如何调整？屏幕调得亮些好还是暗些好？

屏幕过亮 对眼睛的刺激性比较大，瞳孔紧张收缩，引起眼睛疲劳。另外，持续的刺激还会破坏泪膜层，使眼睛出现刺痛、流泪、畏光的问题，也可以引起干眼症。过亮的蓝光持续照射眼睛还会对视网膜上的感光细胞造成伤害，诱导黄斑变性等视网膜病变，也会加快白内障的发生。

屏幕过暗 弱光下会导致瞳孔张大，此时寻找目标物体会因为过度调节而引发视觉疲劳；弱光对感光细胞的刺激不足，还会导致看清东西更费力，最终加深近视度数。

手机屏幕的最佳亮度没有标准答案，可以根据周围的环境亮度，和个人的视力情况作出相应的调整。

当周边环境都比较暗的时候（夜晚或雷雨天气），尽量把手机亮度调暗一点。有时候亮度自动传感器不会那么灵活来适应周边环境，可以手动调节，比如夜晚在普通办公室环境下使用手机，亮度调节到40%左右即可。

在比较亮的环境下使用手机，屏幕就需要亮一点，因为周边环境太亮，而手机屏幕太暗，就需要更多精力才可以看清，此时将亮度调整到60%~80%左右即可。此外，老花眼使用者可以将屏幕调得亮一点，青年人视力较好的，就不需要那么亮。

调节手机屏幕亮度其实是一个动态过程，自己把握好度，以求看得清、看得久、看得舒适。

刘姿含

飞絮易燃，这些防火知识要记牢

5月4日，河南郑州一男子在打电话过程中，因无聊玩弄打火机点燃杨柳絮，致一二手车市场30余辆汽车被烧毁。现在正是杨柳絮、梧桐絮这类飞絮漫天飞舞的高峰期，它们不仅给大家的出行带来一定影响，而且存在一定的火灾隐患。以下预防飞絮火灾的措施请收好。

1. 加强清除力度。相关部门可加大路面洒水的力度，并及时清除飘落在地面上的飞絮；及时对街道、小区内的飞絮进行清扫（先洒水，再清扫），以免留下火灾隐患。

2. 谨慎点燃飞絮。不要随意点燃飞絮，不要将柴垛、树枝等易燃物放在建筑物周围，对于附着在易燃物上的飞絮，可采取先用水泼、再清扫掩埋的方式进行及时清理。禁止将烟头等可燃物品随地扔掉，要确保烟头等明火熄灭后再离开。

3. 加强儿童教育。学校和家长要加强对儿童的教育，预防儿童玩火点燃飞絮而引发火灾，造成人身伤亡和财产损失。

4. 加强防控措施。木制加工厂、加油站等单位更要

严加防范，加强防控，勤打扫、配纱窗，防止飞絮诱发火灾。一旦发现火情，及时拨打报警电话。家中、院内积攒的大量的飞絮要及时清理，以免飞火将其点燃。居民家中的厨房窗户最好配置纱窗以防室外飞火。

5. 安全停放车辆。室外设置电动自行车充电设施的，要及时清理可燃物，消除隐患；私家车主要及时对爱车进行保养，车辆停放时，要选择空旷的场地，远离可燃物。

来源：国家应急管理部