

杨柳絮纷飞如何应对?

每年4月至5月上旬是杨柳絮的高发期,为何春季多飞絮?飞絮会带来哪些困扰?应该如何做好健康防护?近日,中疾控发布相关提示。

什么是杨柳絮?

杨柳絮指的是杨树的种子,当杨树的果序要成熟的时候,果就会开裂从而导致杨絮四处飞舞。而柳絮则指的是柳树种子,柳树种子上的白色绒毛,经常会随风飞散,就如同飘絮一样,所以又被称为柳絮。二者的外形是不一样的,通常杨絮的质地较为凝聚,和棉花比较相像,而柳絮相较于杨絮会更加的纤细分散,因此可以随风飘的更远。

为什么春天会多发杨柳絮?

杨柳絮飞舞和气象条件的关系密不可分,

气温升高、光照充足、空气湿度小以及一定的风速都有利于飞絮的飘散。

以华北地区最早开始飘絮的白毛杨为例,当日平均气温达到14℃、相对湿度小于75%时,杨絮就开始在风中飞舞。在华北一带,往往4月上旬前后达到这一标准,杨絮开始飘飞。杨絮飘飞10余天后,柳絮也会进入飘飞期。

杨柳絮有哪些健康危害?

虽然杨柳絮本身没有毒,但对于容易过敏的人,这些飘絮更有可能造成过敏反应的发生,如频繁打喷嚏,眼泪横流等等,严重时还可能诱发哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,特别是孩子、老人和本身有呼吸道疾病的患者,往往对杨柳絮的反应特别强烈。

由于杨柳絮本身质地很轻,常随风或起或

落或飘,当杨柳絮飘舞时,就会带起地上的尘土等杂质,从而影响空气质量。而且杨柳絮含有大量油脂,如果杨柳絮遇到明火就会引起轰燃,且蔓延速度极快,火势很难控制,容易引起火灾等次生灾害。

应该采取哪些措施进行健康防护?

首先,过敏体质的人群应避免上午10时至下午4时这个飞絮高发时段外出,尽量选择杨柳絮出现比较少的早晨、晚上或是雨后外出。外出时,戴好口罩、眼镜和穿好外套;平时习惯戴隐形眼镜的可以换一副有镜片的眼镜,以防杨柳絮飞入眼睛;担心裸露的手臂过敏,可以套一件薄外套或者冰袖保护好自己手臂。

其次,杨柳絮高发期应减少开窗时间,开窗时间尽量避开杨柳絮高发的时间,同时还

要及时清理或喷水雾化飞入室内的杨柳絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的杨柳絮。

最后,易过敏人群平时要多注意锻炼,加强自身体质。平时多吃水果,三餐适当补充维生素C和维生素E能帮助减轻因过敏导致的身体炎症;过敏人群必要时要在医生的指导下服用抗过敏的药物。

有过敏性鼻炎、对花粉、杨柳絮敏感的人,可以每天清洗鼻腔2-3次。在正规医院或药店都可以买到专门的洗鼻器和洗鼻盐水,来清除鼻腔里的花粉成分,缓解过敏反应。

如果杨柳絮不慎飞进眼,切记不要用手直接揉搓,如果直接用手揉搓很容易划伤角膜,增加感染概率。应使用清水冲洗眼部,如果飞絮不慎进入眼睛深层,请及时就医处理。

(乔业琼)

银发对垒聚赛场



4月21日,合肥市第十三届运动会门球比赛在包河区常青体育公园门球场举行。来自该市的6个代表队四十多名老年运动员汇聚公园,在比赛中挥杆对垒,斗智斗勇,尽享门球之乐。近年来,合肥市不断加大赛事供给,积极回应广大中老年群体日益增长的健身需求,大力发展门球、气排球等适宜中老年人的体育项目。

范柏文 摄

巢湖市安巢经开区——

开展“VR初体验 乐享科技感”主题科普阅读活动

本报讯 近日,为提高青少年儿童对VR科技的认识,科普科学知识,培养青少年儿童的创新精神和实践能力,营造浓郁的科学氛围。巢湖市安巢经开区新时代文明实践中心、巢湖市图书馆在世纪新都小学(半汤校区)开展“VR初体验 乐享科技感”主题科普阅读活动。

活动开始,图书馆工作人员用简洁易

懂的语言讲解了VR的种类、技术原理和操作方法,帮助同学们打开了VR知识学习的大门,同学们认真听讲,对这类新兴科学技术充满了好奇。随后,孩子们头戴VR眼镜身临其境体验火场大逃生、遨游浩瀚宇宙、感受红军爬雪山过草地等不同场景,脑袋、身体、手臂也随之上下左右晃动。“感觉所有的东西都是真实在我眼前

的,科技真是太奇妙了!”体验后的同学纷纷感慨道。

此次活动,以沉浸式、体验式、探究式的方式,让青少年走近科学、热爱科学、探索科学,为孩子们带来了充满趣味与挑战的科学展品与互动体验,让孩子们在“玩”中学科学,“乐”中涨知识,探索科学的奥秘。

(杨波)

运动护膝要分年龄



在走、蹲、跑、跳等不同运动形式中,膝关节发挥着吸收震动、减缓冲击的作用。人体约80%的重量由膝关节承担,运动过程中如果忽视对膝关节的保护,就可能引发相关损伤,如

半月板损伤、交叉韧带损伤等。要想在强身健体的同时避免受伤,运动时就不能缺少保护膝盖的意识。各年龄段人群的膝关节结构特点不同,在保护上也应有所侧重,且行且珍“膝”。

儿童青少年阶段(18岁以下):选择适宜强度。儿童青少年处于生长发育期,可能出现生长痛(发育过程中因骨骼生长迅速引发的疼痛),且膝关节周围肌肉力量较弱,稳定性不足,容易发生膝关节损伤。锻炼有助青少年身心健康发展,但需注重强度循序渐进、运动前充分热身,进行反复起跳、冲刺、急转急停的运动时,注意选择合适场地,可佩戴护膝帮助预防膝关节损伤。

青年阶段(18-45岁):强化肌群力量。在该阶段,膝关节功能逐渐达到最佳,但不少人因学习或工作时总是久坐不动,容易导致周围

肌肉、韧带变得无力,从而催生膝关节炎、慢性膝关节疼痛等问题。推荐多进行腿部力量训练,如深蹲、弓箭步等,帮助加强膝关节周围肌群力量。平时也可交替进行一些对膝关节刺激较小的运动,如骑自行车、游泳等,以提升膝关节滑液的流动性,营养膝关节内的组织。若为久坐族,注意隔段时间起身做一些简单的腿部伸展动作,帮助促进膝关节周围血液循环。

中年阶段(46-59岁):提升膝关节稳定性。45岁后人群面临骨质逐步流失的问题,膝关节的坚固程度也会随之下降,更易发生磨损,活动时可能伴有“咔嚓”的弹响声或摩擦声。建议多进行股四头肌强化训练,以提升膝关节稳定性,延缓肌肉和骨质流失,平时注意避免长时间站立、行走和下蹲,以免加速膝关节老化。

老年阶段(60岁以上):避“重”就“轻”对抗

老化。“人老先老腿,腿老先老膝”,步入老年阶段后,膝关节会出现退行性改变,表现为膝关节肿胀疼痛,甚至行走困难等。据统计,全球超1/3的65岁以上老人受膝关节炎困扰。对于老人而言,应避免进行加大膝关节负担的运动,如举杠铃、冲刺跑、爬山等。日常建议采取走路、打太极拳、做瑜伽等低强度、非负重的锻炼方式来保持膝盖活力。生活中注意膝关节保暖、规律补钙、适当按摩热敷,若出现明显的关节疼痛症状,应当及时就医。

同时,任一阶段的人群都不应忽视膝关节周围肌群的力量训练,这对提升膝关节稳固性、预防运动损伤非常关键。研究发现,肌力增强练习中,股四头肌力量训练在改善膝关节功能方面效果最好。此外,强化小腿后侧肌群力量也有助稳定膝关节。(甘霖琪 姜秀颖)

燃气安全 你了解吗?

燃气在家庭、饭店等场所广泛使用,其具有易燃易爆特点,燃气安全使用要点请严格遵守,防止悲剧发生。

用气勿离人:使用燃气时,应保持室内通风良好,不要远离厨房,防止火焰熄灭造成漏气或燃气失控引发事故。

用完关阀门:每次使用燃气具后,要立即关闭燃气具前阀门;如长时间不用,应关闭燃气表前阀门,防止发生燃气泄漏。

经常查泄漏:用户应该定期进行安全自检,可用洗洁精水涂抹在燃气表、燃气管道、阀门等各连接处检查是否漏气,如有气泡证明有漏气现象,需及时报修。

定期查软管:用户要定期检查连接燃气具的软管是否脱落、老化、漏气、磨损,发现问题要及时联系燃气公司进行更换。

管道禁挂物:不要在燃气管道上缠绕电线或悬挂物品;不要包裹燃气管道和设备,不要私拆、私装、私改、私接燃气管道和设备,如有需要,应由专业人员负责维修、改造等。

泄漏勿开电:闻到天然气臭味,严禁开启任何电器开关,立即关闭燃气表前总阀门,轻轻打开门窗通风,到室外拨打燃气公司报修电话。

厨房禁用第二气源:使用天然气的厨房严禁使用其他气源,一旦泄漏将易引发恶性爆炸事故。(据科普中国网)



应急科普
知识窗