

面对杨柳飞絮，如何科学防范？

市市政园林处 徐亚妮

随着气温逐渐上升，我市也迎来了漫天飞舞的“飞絮”，这些轻盈的白色絮状物虽然看起来浪漫，却让不少人饱受过敏、打喷嚏、眼睛发痒的困扰。甚至有市民怀疑这些飞絮是毛绒填充物。那么，飞絮究竟从何而来？为何春季特别多？又要持续多久？我们又该如何防范呢？

这些飞絮到底是什么？它们从哪儿来？

其实这些飞絮并不是人为的毛绒填充物，而是植物的种子纤维。在北方，飞絮主要来自两种树：杨树和柳树。杨树产生的是“杨絮”，柳树则是“柳絮”，它们都是种子成熟后，借助风力传播的自然现象。

具体来说，杨树和柳树是雌雄异株植物，只有雌株才会产生飞絮。春天，杨树、柳树开花后通过雌花授粉后发育产生种子，很小的种子上附着白色絮状物，随风传播。杨絮凝固性强一些，能团起来，感觉像棉花；而柳絮纤维较纤细、分散、轻盈，这些绒毛很轻，可以飘得很远。这就是我们看到的“空中飞絮”。

为什么飞絮在四五月份特别多呢？

这跟树木的生长周期和气候条件有关。每年春季，气温回升到一定程度（通常白天超过20℃），杨树和柳树的果实就会集中开裂，释放飞絮。安康地区一般3月下旬到5月中旬是飞絮高发期，尤其是晴朗、干燥、有风的天气，飞絮会飘得更多、更远。

飞絮还要持续多久？什么时候才能结束？

飞絮的持续时间通常受树种和天气影响。一般来说，杨絮先飘，柳絮稍晚，整个飞絮期大约会持续3-4周。如果遇到降雨，飞絮会被雨水打湿沉降，短期内减少；但如果持续干燥大风，飞絮可能会延长到5月下旬。不过，到了6月，随着种子传播结束，飞絮自然就会消失。

我们该如何防范飞絮？

飞絮本身无毒，但它的绒毛可能携带花粉、

灰尘，甚至微生物，容易引发过敏反应。建议大家采取以下措施：

减少外出：飞絮高发时段（上午10点到下午4点）尽量待在室内，尤其是大风天。

做好防护：出门戴口罩、眼镜或护目镜，穿长袖衣物，避免飞絮接触皮肤和呼吸道。

及时清洁：回家后洗手、洗脸，用生理盐水冲洗鼻腔，减少残留。

关窗和通风时间：白天飞絮多时关窗，早晚或雨后空气较好时再开窗。

特殊人群注意：过敏体质的人可提前服用抗过敏药物，严重者建议就医。

有车主朋友反映，飞絮容易堵塞汽车水箱，有什么防护建议？

建议车主：定期清理水箱散热器；可以加装防护网；尽量避开飞絮严重的路段停车；发现水温异常要及时检查。

随着气温逐渐升高，春天的气息愈发浓厚，然而，对于过敏性体质、哮喘、鼻炎的儿童来说，这漫天飞舞的飞絮却带来了不小的困扰。飞絮不仅影响出行，还可能引发一系列健康问题，如过敏性鼻炎、哮喘、皮肤瘙痒等。那么，如何有效预防和应对飞絮引起的疾病呢？

飞絮对人体的影响

呼吸道系统：飞絮吸入鼻腔后，可能引起鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状，严重时还可能导致咳嗽、喘息、胸闷等哮喘症状。对于儿童来说，由于其活泼好动，呼吸道较为敏感，不愿配合戴口罩，更容易受到飞絮的影响。

眼部：飞絮进入眼睛后，容易引起眼睛痒、红肿、流泪等过敏性结膜炎症状。如果不慎揉搓眼睛，可能会导致眼部感染。

皮肤：飞絮接触皮肤后，可能引起皮肤干燥、瘙痒、红肿、风团等过敏性皮炎症状。儿童的皮肤较为娇嫩，更容易受到刺激。

预防飞絮引起疾病的措施

（一）减少接触：避开高发时段：每天上午10点至下午4点是飞絮的高发时段，尽量避免在这个时间段外出。如果需要外出，建议选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较少的时候。

选择合适地点：尽量避免前往杨柳树密集的区域，如公园、河边等。如果需要经过这些地方，建议加快步伐，减少停留时间。

关闭门窗：在飞絮高发期，尽量保持室内门窗关闭，防止飞絮进入室内。可以使用空气净化器来减少室内空气中的飞絮和花粉。

（二）个人防护：佩戴口罩：外出时佩戴密闭性较好的口罩可以有效阻挡飞絮进入鼻腔和口腔；佩戴护目镜或眼镜：护目镜或眼镜可以防止飞絮进入眼睛，减少眼部过敏的风险。根据孩子的配合情况，也可选择面屏遮挡。

穿长袖衣物：穿长袖衣物、长裤和帽子，减少皮肤暴露在外。选择表面光滑的衣物，减少飞絮附着。

（三）室内防护：湿式清扫，保持室内湿度：定期对室内进行湿式清扫，避免使用扫帚等容易扬尘的工具。可以使用湿布擦拭家具表面，使用加湿器保持室内湿度在50%左右，可以减少飞絮在空气中的漂浮以及在室内的积聚。

使用空气净化器：空气净化器可以有效过滤空气中的飞絮和花粉，改善室内空气质量，净化室内空气。

（四）及时清洁

清理口眼鼻：当飞絮落到口、鼻、眼处时，不要用用手揉搓，可以用生理盐水清洗鼻腔、用温水洗脸或者用纸巾擦拭；皮肤和飞絮接触后也不要抓挠，因为人的面部皮肤娇嫩，口、眼、鼻等处的黏膜防病能力较弱，揉搓和抓挠容易造成其破损，并让飞絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入，加大危害。

更换衣物：将外出穿过的衣物及时更换，并清洗干净。

若已经出现过敏反应，可在家中各添盐水放入冰箱，然后打湿毛巾敷在脸上，能起到缓解皮肤红肿的作用，过敏反应严重者应及时就医治疗。

（五）易感人群干预

提前用药：对于有过敏史的孩子，可以在飞絮季节来临前，提前使用抗过敏药物，如氯雷他定、西替利嗪等。

使用鼻喷剂：对于过敏性鼻炎患者，可以使用鼻喷剂来减轻鼻部症状。

遵医嘱治疗：如果出现严重的过敏症状，如呼吸困难、喉头水肿等，应及时就医，并遵医嘱进行治疗。

中医防治妙招

1. 手法通窍：迎香穴（鼻翼旁0.5寸）按摩（顺时针揉按50次），每天2次；

2. 代茶饮：玉屏风散改良方（黄芪5g、炒白术3g、防风2g、乌梅1枚）开水冲泡，每日200ml，分次频服；

3. 穴位贴敷：定喘穴（第7颈椎棘突下）、肺俞穴（第三胸椎旁开1.5寸），每日1贴，高发季节5-7天连续贴敷；

4. 药膳食疗：太子参10g、百合15g、粳米50g每周3次，增强肺卫之气，提高机体抵抗力。

特别提醒

关注天气预报：及时关注天气预报，了解飞絮的高发时段和区域，提前做好防护措施。

保持良好心态：过敏性疾病容易反复发作，患者应保持良好心态，积极配合治疗。

增强自身免疫力：通过合理饮食、充足睡眠、适量运动等方式，增强自身免疫力，减少过敏的发生。

防止发生火灾：杨柳絮飘飞的季节恰巧是天干物燥、易引发火灾的季节，切不可忽视消防安全，严禁乱扔烟头，严禁用明火引燃飞絮，在飞絮比较集中的地方减少停放电动车或汽车，以免电瓶或线路可能出现故障，引发火灾。

沙尘、大风天气健康防护指南

市疾控中心 金华英

近期沙尘、大风天气频繁，对人们的健康和生活影响不小，如何做好防护避免沙尘大风天气影响？

出行安全篇：

首先要关注当地天气预报，避开最大风时间段出门。出门后别在广告牌、施工围挡、围墙边溜达，这些物体在大风作用下，很容易倒塌或坠落。要是开车，需要放慢速度，和前车保持安全距离，别靠近大货车。

身体防护篇：

呼吸道：沙尘天气空气中含有可吸入颗粒物，还带着细菌、病毒，特别容易引发呼吸道疾病，加重支气管炎、哮喘等疾病的发作风险，出门要戴医用口罩或者N95及以上防护口罩。

眼睛：外出戴上防风眼镜，进了风沙不要揉，用流动清水冲洗，要是冲洗后还是不舒服，眼睛出现红肿、疼痛、视力模糊等症状，得马上就医。

皮肤：出门穿长袖长裤，戴帽子，减少皮肤暴露在风沙中。回家洗手、洗脸、漱口、清理鼻腔、洗澡、换衣服。日常用保湿霜锁水，涂防晒霜增强皮肤抵抗力，还要多喝水，让皮肤保持水润健康。

室内环境篇：

关紧门窗，有缝隙就用胶条密封，防止沙尘进屋。清洁时用湿抹布、湿抹布，减少尘土飞扬。室内湿度保持在40%-60%，有空气净化器的可以打开，高效空气过滤器能有效净化空气。

特殊人群篇：

老人、小孩、孕妇、患有呼吸道或心血管疾病的人，身体敏感脆弱，尽量别出门；哮喘患者最好不要出门或在陪同下出门，别忘了携带沙丁胺醇、布地奈德气雾剂等急救药物。

目前的沙尘大风天气短期内还会持续，大家一定要重视起来，做好防护，保护好自己和家人的健康。



科学应对花粉过敏

新华社发 德德德 作

科学认识 积极防护 系统治理

——春季花粉过敏面面观

新华社记者 顾天成 屈婷 徐鹏航

草类植物。

2008年北京夏季奥运会召开之前，北京协和医院曾专门针对花粉过敏做了一项研究。结果显示，对比上世纪80年代，北京本世纪初的花粉量增加了三倍，春季乔木花粉、秋季杂草花粉的绝对数量增多，种属多样性增强。

“从北京区域来讲，历史上栽种的很多树木都进入到成熟期，在繁殖期花粉传播量大增。”国家林业和草原局城市森林研究中心研究员王成说，圆柏、侧柏等一些有花粉致敏问题的树木被比较广泛地栽种到了公园、居住区、办公区、马路旁等人群聚集活动区域附近，加剧了花粉向人群的传播。

此外，“钢筋水泥”的城市空间无法吸附四处飞散的花粉，也“助推”了花粉的传播。值得注意的是，花粉过敏高发还与城市化、大气污染、气候变化等因素有密切关系。

将视线放眼全国，这个“新世纪流行病”呈现出鲜明又复杂的地域性特征。

华中科技大学附属同济医院过敏反应科主任祝戎飞介绍，从全国过敏原的分布看，有“南螨北蒿”的趋势，即在湿润温暖的南方，尘螨过敏的患者多；在干燥寒冷的北方，蒿草花粉过敏的患者多。

当花粉过敏在北方地区整体更为严重、部分南方城市因特殊植被成为花粉症“飞地”时，在华东、华南地区，尘螨、霉菌、蟑螂才是最常见过敏原。

过敏管理是“持久战”，个人防护、医疗资源、城市规划都要跟上

打赢过敏“保卫战”，短期重在个人防护与医疗资源下沉。

从医学角度应对过敏，个体目前普遍采用“三级防护法”——药物控制、避免接触、免疫治疗。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良每年在过敏季来临前，都积极参与科普，向“敏感”人士提出三大关键措施。

这些措施包括药物预防“早行动”，比如过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物；物理防护“全方位”，要关注每日花粉指数预报，必要时外出佩戴N95口罩和护目镜，回家后及时清洗鼻腔、更换衣物；急救药物“随身带”，哮喘患者需随身携急救吸入剂，若症状加重应立即就医。

过敏到底与免疫力有着怎样的关系？北京协和医院变态（过敏）反应科主任关凯提示，花粉过敏，并不意味着免疫力低下，而是缘于免疫紊乱，简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙，还有可能进一步加重过敏反应。

“正常情况下，当病原体进入身体时，我们的免疫‘小士

兵’会把病原体清除掉。但对于过敏人群来说，身体的免疫系统会将无害的花粉‘错认’为有害物质，进行攻击，从而产生过敏反应。”关凯解释，这也是为什么有些人年轻时过敏反应严重，随着年龄增长反而有所减轻。

除了上述个人防护外，背后还需要可及、便利的卫生教育和医疗服务作为支撑。更重要的是，面对快速迭代的疾病谱，医疗系统应及时作出相应的顶层设计和体系调整，才能从根本上解决过敏患者的防护难题。

多位医生表示，从长远来看，随着疾病谱的变化，适时改变现有的临床医学课程内容和专科体系设置，为这场长久战役储备更多的医生，提升基层过敏诊疗服务水平，迫在眉睫，否则“等10年后，可能已经来不及应对高发的过敏疾病了”。

打赢过敏“保卫战”，中期重在城市规划与过敏原监测。

花粉过敏发作时使人痛苦不堪，以致有患者发问：“就不能把北京的圆柏全拔了吗？”我国柏树的种植历史悠久，北京现存古树中有侧柏古树22000株、圆柏6000株。诚然，解决过敏源头是一种思路。但受《北京市古树名木保护管理条例》严格保护，砍伐或大规模改造古柏几无可能。

除了法律法规不允许，“一砍了之”也不现实。北京的过敏原远远不止圆柏，柳树、杨树、悬铃木、白蜡等常见行道树也都是过敏原树种。如果发现一种过敏原就立刻消灭掉，可能会带来严重的生态影响。

为逐步改善柏树花粉量过大的问题，北京市在2021年修订了《北京市主要林木目录》，刺柏属（含圆柏属）将替换为白蜡属。相关部门也表示，未来将科学地更新替换重点地区易致敏树种。实施树种替代是治本之策，可以从源头减少过敏原，但其实施需要时间，不可能立竿见影。

免疫发育需要接触自然，系统治理还需跨部门合作、多措并举

有专家认为，从长远看，与过敏共生，并辅以全社会系统治理，可能是更理性、科学的应对态度。

关于过敏，有一个著名的“卫生假说”，即暴露于非致病性微生物中可能是建立良好免疫功能的重要因素。

向莉经常叮嘱患儿父母带孩子去生态农业园等场所玩耍，享受在大自然环境下的体育活动，并多晒太阳。“检测发现，大部分过敏患者体内的维生素D含量低，且皮肤微生物的多样性明显减少。这是缺少日晒、过度清洁的结果。而这些都是诱发过敏和哮喘的危险因素。”作为“卫生假说”的实践，生态暴露疗法启示我们：适度的自然接触能给免疫系统建立梯度适应的机会，让我们与各种过敏原实现

飞絮漫天舞，如何呵护孩子健康？

市中医医院 欧静琳

随着气温逐渐升高，春天的气息愈发浓厚，然而，对于过敏性体质、哮喘、鼻炎的儿童来说，这漫天飞舞的飞絮却带来了不小的困扰。飞絮不仅影响出行，还可能引发一系列健康问题，如过敏性鼻炎、哮喘、皮肤瘙痒等。那么，如何有效预防和应对飞絮引起的疾病呢？

飞絮对人体的影响

呼吸道系统：飞絮吸入鼻腔后，可能引起鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状，严重时还可能导致咳嗽、喘息、胸闷等哮喘症状。对于儿童来说，由于其活泼好动，呼吸道较为敏感，不愿配合戴口罩，更容易受到飞絮的影响。

眼部：飞絮进入眼睛后，容易引起眼睛痒、红肿、流泪等过敏性结膜炎症状。如果不慎揉搓眼睛，可能会导致眼部感染。

皮肤：飞絮接触皮肤后，可能引起皮肤干燥、瘙痒、红肿、风团等过敏性皮炎症状。儿童的皮肤较为娇嫩，更容易受到刺激。

预防飞絮引起疾病的措施

（一）减少接触：避开高发时段：每天上午10点至下午4点是飞絮的高发时段，尽量避免在这个时间段外出。如果需要外出，建议选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较少的时候。

选择合适地点：尽量避免前往杨柳树密集的区域，如公园、河边等。如果需要经过这些地方，建议加快步伐，减少停留时间。

关闭门窗：在飞絮高发期，尽量保持室内门窗关闭，防止飞絮进入室内。可以使用空气净化器来减少室内空气中的飞絮和花粉。

（二）个人防护：佩戴口罩：外出时佩戴密闭性较好的口罩可以有效阻挡飞絮进入鼻腔和口腔；佩戴护目镜或眼镜：护目镜或眼镜可以防止飞絮进入眼睛，减少眼部过敏的风险。根据孩子的配合情况，也可选择面屏遮挡。

穿长袖衣物：穿长袖衣物、长裤和帽子，减少皮肤暴露在外。选择表面光滑的衣物，减少飞絮附着。

（三）室内防护：湿式清扫，保持室内湿度：定期对室内进行湿式清扫，避免使用扫帚等容易扬尘的工具。可以使用湿布擦拭家具表面，使用加湿器保持室内湿度在50%左右，可以减少飞絮在空气中的漂浮以及在室内的积聚。

使用空气净化器：空气净化器可以有效过滤空气中的飞絮和花粉，改善室内空气质量，净化室内空气。

（四）及时清洁

清理口眼鼻：当飞絮落到口、鼻、眼处时，不要用用手揉搓，可以用生理盐水清洗鼻腔、用温水洗脸或者用纸巾擦拭；皮肤和飞絮接触后也不要抓挠，因为人的面部皮肤娇嫩，口、眼、鼻等处的黏膜防病能力较弱，揉搓和抓挠容易造成其破损，并让飞絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入，加大危害。

更换衣物：将外出穿过的衣物及时更换，并清洗干净。

若已经出现过敏反应，可在家中各添盐水放入冰箱，然后打湿毛巾敷在脸上，能起到缓解皮肤红肿的作用，过敏反应严重者应及时就医治疗。

（五）易感人群干预

提前用药：对于有过敏史的孩子，可以在飞絮季节来临前，提前使用抗过敏药物，如氯雷他定、西替利嗪等。

使用鼻喷剂：对于过敏性鼻炎患者，可以使用鼻喷剂来减轻鼻部症状。

遵医嘱治疗：如果出现严重的过敏症状，如呼吸困难、喉头水肿等，应及时就医，并遵医嘱进行治疗。

中医防治目标和路径日益清晰，仍需向科学寻求突破

北京协和医院变态（过敏）反应科副主任医师师利平在《摆脱过敏》一书里写道：“过敏现象虽然是偶然发生的，但过敏一旦发生，这种机制就不会再离开你的身体。或者说，在你身体的免疫系统里，藏着一套敏感机制，时刻准备着，只要一接触过敏原，它就自动发生，呈现出过敏反应。”

人体的免疫系统就是这么复杂而神奇。时至今日，我们还没有搞清楚过敏的机制，治疗手段也不多。与过敏性疾病不断升高的发病率相比，过敏的整体控制率低。

但这并不意味着人们对过敏束手无策。从2016年开始，中国将每年八月的第二周定为“过敏防治周”，其主题从“关注环境”逐步发展到“预防过敏”，再到“发展过敏专科、培养专科人才、深入基层医院、惠及过敏患者”，其防治目标和路径日益清晰。

许多问题的解决，最终需要向科学寻求突破。比如，发展应对过敏免疫反应靶点的精准治疗，开发微生态制剂等。

目前，科学家迎战过敏的路径主要有：通过生物手段来调控过敏特异（IgE）抗体，或通过特定益生菌调节TH1/TH2平衡。对此，我国科学家已有不少高质量的成果，比如一些针对季节性过敏性鼻炎的生物制剂研发等。

“中国正站在防治过敏的关键路口。”中国医师协会变态（过敏）反应医师分会名誉会长尹佳说，在了解致病原因之后，过敏性疾病是可预防可治疗的。只要尽快行动，构建有效的过敏防治体系，提高公众对过敏的科学认知，我们完全有机会为攻克这一世纪难题提供“中国方案”。