

又到一年花粉季,这些知识点你要知道

啥植物引起过敏? 春游时如何防护?

进入3月,恼人的春季花粉过敏期又来了。近日,北京市一公园侧柏树花粉雾的短视频引起人们对花粉过敏的关注。根据中国天气网发布的全国春季花粉预报地图,河南已经进入花粉过敏季节。目前郑州正是百花盛开、春光无限的最美季节,也到了过敏人士害怕的一年一度花粉季,哪些植物会引起花粉过敏?春游时应如何做好防护?

哪些植物会引起花粉过敏?

眼下的郑州,春和景明,桃红柳绿,各个公园玉兰、海棠、桃花、樱花、郁金香、紫荆争奇斗艳,令赏花人目不暇接,人们赏花热情高涨,西流湖公园、碧沙岗公园、人民公园等都是人流如织。在公园赏花会引起花粉过敏吗?

园林专家称各类花卉通常不会引起过敏,不必谈花色变。

“花粉是高等植物的雄性生殖细胞,是植物为了繁衍生息而产生的自然现象,具有明显的季节性。”据郑州市园林局规划建设管理处处长全群喜介绍,春天是万物复苏的时节,也是植物繁殖的季节,郑州每年3月中旬到4月中下旬进入花粉高峰期。但花粉过敏并非由各类花卉引起,鲜花会吸引蝴蝶、蜜蜂来传播花粉,这样产生的花粉被称为虫媒植物花粉,不但颗粒较大,也相对较重,不易在空中飞散,引起人们过敏的现象非常少。真正容易引起过敏的,其实是柏树、桑树等木本类植物,以及蒲公英、芦苇、狗尾草、蒿草等草本植物的花粉,这些植物为风媒植物,其花粉颗粒相对较小、质量轻,容易随风飘散,尤其是松树和杨树等风媒植物的花粉可以在空中飘浮、飞散。

“特定人群可能会对特定植物的花粉过敏,但郑州建成区没有种植能引起所有人过敏的植物,这一点请大家放心。”全群喜说,在郑州市各大公园广场中,除了碧沙岗公园、人民公园、紫荆山公园等栽植有一些柏树,后几种木本植物并不多见,为遏制花粉飘散量,公园还常采用修剪花枝、洒水喷淋、地面湿化等措施,会做好重点地区易致敏树种的更新替换。

值得注意的是,毛白杨作为农田防护林、工业原料林,枫杨具有水源涵养、用材等功能,垂柳、旱柳等柳树因有景观、用材价值在我市铁路沿线、河湖沿线及部分公园水系旁多有种植,4月中旬起,随着杨柳飞絮的增多,会形成新的过敏原,可能会引起过敏体质人群的面部或暴露部位皮肤的瘙痒、红肿、痒感以及眼睛红肿和痒痛。

提高自身抵抗力,做好防护和脱敏

近日,河南省人民医院过敏反应科门诊患者明显增多。医生提醒市民,花粉主要通过呼吸道、黏膜及皮肤等渠道进入人体,花粉过敏重在脱敏,有效预防的措施包括:

远离过敏原。易过敏人群要及时关注花粉监测预报,过敏指数较高时段减少户外活动。特别是即将到来的杨柳絮飞舞的日子,最好选择在早晨或傍晚杨柳絮较少的时段进行户外活动。通常,上午10点至下午4点是杨柳絮最为密集的时段,最好避免在这个时间段进行长时间的户外活动。

物理防护。必须外出时可佩戴口罩、眼罩、面纱、长袖衣服等进行防护,减少接触花粉的概率,特别注意保护好易受侵犯的眼睛、鼻子,回家后及时清洗皮肤裸露部位,也可以用生理盐水进行鼻腔冲洗,必要时备一些抗组胺类的应急药品。尽量不要在室外晾衣服、床单等,可在家准备一台空气过滤器,一定程度上降低花粉浓度。

提前服药。若处于过敏高发区,易过敏人群可提前遵医嘱服用扑尔敏、氯雷他定等抗过敏药。

中医认为预防花粉过敏重在扶正祛邪、培养正气。中医建议以中药健脾、益气、固表兼顾清热、去风、化湿为法,改善过敏体质。也可常揉按两鼻翼外侧中点的迎香穴、拍合谷(第二掌骨的中点桡侧)、搓肺经(从肩部前侧、锁骨下缘的中府穴,到大拇指尖端的少商穴),同时通过饮食调理、运动锻炼、情志调节等,增强身体抗病能力。

不慎患上花粉过敏怎么办?

春季花粉过敏一般会持续至5月,在此期间出现流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等症状,如果排除感冒,很有可能是花粉过敏了,因为花粉过敏会引起鼻窦炎、分泌性中耳炎、口腔变态反应综合征等并发症。

如不慎发生花粉过敏,也不必过于紧张,过敏反应较轻时,脱离过敏原环境可较快恢复,其间要注意保持皮肤完整性,不要随意抓挠。洗澡时不用力搓洗,发病时不抓挠,如发生皮肤脱屑时可用润肤露加强保湿,滋润皮肤,穿衣建议选择柔软的贴身衣物。症状严重者要及时到医院过敏反应科或变态反应科就诊,接受系统治疗。

面对花粉过敏可能带来的困扰,保持一个平和的心态同样重要。过度紧张和焦虑都有可能加重过敏症状。平时可以通过深呼吸、瑜伽或冥想等方式放松身心,有助于减轻身体对过敏原的反应。 记者 裴其娟 刘德华

郑州天气 为啥变脸这么快?

专家:冷暖空气
频繁交汇所致

本报讯(记者 张华)今夜,冷空气就要来了,29日凌晨最低气温仅有3℃到4℃,刚穿上的短袖又要换棉袄了。为啥郑州的天气变脸这么快?官方给答案了。

市气象台预报员冯慧敏解释,3月19日以来我市气温持续走高,25日郑州站最高气温为31.2℃,26日最高气温仍会超过30℃。受强冷空气影响,3月26日夜里至29日,我市将先后出现大风沙尘和强降温天气。大风主要集中在26日夜里到28日白天,有4级左右偏北风,阵风6到7级,受上游传输和大风共同影响,26日至27日我市还会有浮尘或扬沙;27日至29日最高气温相比今天将会剧烈下降,最高气温由30℃降至15℃~18℃。29日凌晨的最低气温将降至3℃~4℃。30日起气温将会逐渐回升。

3月份郑州气温有两个明显特点:第一个特点是气温变化剧烈,是因为3月冷暖空气在我市上空频繁交汇,暖空气主导就升温,冷空气反扑就降温。最近几天郑州的气温逐渐回升,春暖花开,27日遭遇强冷空气南下,气温像坐过山车似的忽上忽下,导致大家短袖棉袄交替换。第二个特点是昼夜温差大,日温差大约在15℃。白天太阳大升温快,夜间地面散热快,就好比烧水壶,火大了热得快,火一关凉得也快。大家最好使用洋葱式穿法应对温差,热了脱,冷了套,早上穿衣参考最低气温,中午穿衣参考最高气温。

汉服社的学生在郑大赏花、拍照 记者 马健 图