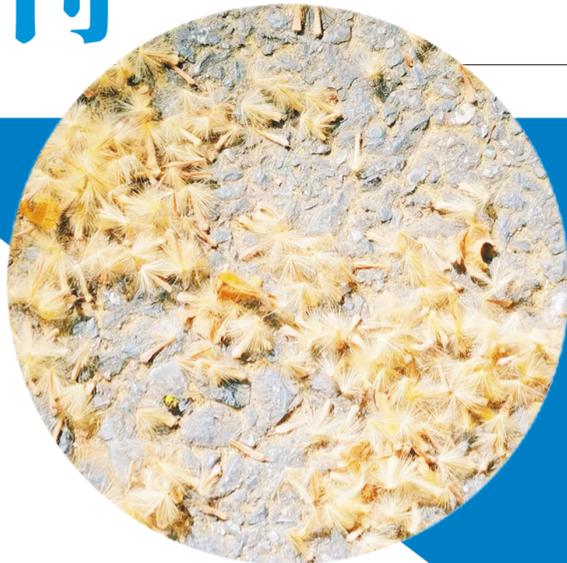


梧桐絮带来的烦恼怎么破？



如果你在路上看见我正在“呸呸呸”，请不要误会，这只是因为，梧桐絮又飞进嘴里了。

随着春季的逐渐深入，身边也多了很多频繁打喷嚏流鼻涕的朋友。一问才知道，原来是又到了街上的梧桐树开始飞毛的季节……

飞絮的梧桐树学名叫“二球悬铃木”

国内城市选择的绿化树种，北方以杨树和柳树为主，南方以梧桐和木棉为主。不南不北的武汉，主要是梧桐，少数片区有杨树和柳树。

讲个不太冷的知识，大家在武汉看到的梧桐树，学名叫“二球悬铃木”，也就是通常说的“法国梧桐”，属于外来引进品种，跟“梧桐更兼细雨”里那个是两种植物。

这个东西生长快、树荫浓、耐修剪、寿命长……作为城市行道树几乎完美，唯一的问题就是飞絮。

梧桐絮，主要有两个来源，一是最近这段时间，梧桐树新叶上脱落的芽衣絮。到5月份果实成熟后，果球破裂后又会产生大量针状毛絮。

专家曾在某个以“梧桐雨”著称的学校上学，毕业后又在某个以梧桐树密集著称的街区生活了很长时间，对这玩意的印象相当深刻。

和“一簇簇”的梧桐絮相比，杨柳絮则是“一坨坨”的，看上去比较像棉花，更容易被风吹得到处飘，正所谓“未若柳絮因风起”。

飞絮本身没有“毒性”但3大危害不可不防

社交网络上，对飞絮的吐槽一直不少。涉及园林技术和城市建设的话题，就不多说了。咱们还是接着唠健康话题。

飞絮本身没有所谓“毒性”可言，不过它们在飞舞过程中可能裹上了各种花粉，细菌真菌、灰尘等等，对人体健康的影响主要包括以下几个方面：

◎呼吸道症状

《甄嬛传》的原著小说中，皇上的表妹兼宠妃胡蕴容，在甄嬛的设计下死于柳絮引发的严重哮喘。虽然是文艺作品的情节，但像过敏人群和哮喘患者等群体，植物飞絮确实会引发更大的困扰。

裹挟致敏原的细小飞絮非常容易进入呼吸道，引发诸如过敏性鼻炎、喷嚏流涕、呼吸道水肿，乃至呼吸困难等。

◎眼睛红肿

考虑到目前不少人仍有佩戴口罩的习惯，飞絮进入呼吸道的概率降低了不少。不过，一般人没事儿不会戴护目镜。飞絮一旦进入眼中，处理不当就可能损伤角膜。部分过敏人士还可能出现过敏性结膜炎，甚至因此影响视力。

另外，用未清洁的手揉眼可能进一步刺激眼睛，让症状更加严重。飞絮入眼后最好是低头闭眼，让飞絮随泪水流出，用清水清洗，但仍觉不适应及时就医。

◎皮肤问题

有的同学说我怕过敏，护目镜也给整上。但最近天气渐热，日常服装的露肤度渐高，皮肤接触飞絮几乎不可避免。飞絮接触皮肤，不仅会造成物理刺激，还可能引发过敏性皮炎和荨麻疹，导致严重的皮肤瘙痒，并出现红斑和皮疹。

惹不起躲得起！这样做和飞絮物理隔绝

根据自然规律，梧桐飞絮季通常会从每年的4月中下旬持续到5月之后。武汉市第四医院的专家，也为在这段时间饱受梧桐飞絮困扰

的朋友们，提供了一些建议：

◎物理隔绝

俗话说惹不起躲得起。晴好天气下，通常10点到16点是飞絮的高发时段。容易受到飞絮困扰的人群，这个时段最好避免在户外长时间逗留。

如果实在是需要外出，需要使用口罩、护目镜、纱巾等。呆在室内或驾车的时候，最好也关闭门窗，并及时对内部陈设进行擦拭清洗。

◎做好清洁

外出回家后，需要及时洗脸、冲洗鼻腔，更换衣服，最好将室外的衣服单独放置，避免将飞絮带入生活空间。

有过敏性鼻炎等的群体，可以每天对鼻腔进行清洗。可以在药店或医院购买洗鼻器，也可以自行用淡盐水冲洗鼻腔。

◎就医治疗

在目前的医疗水平下，过敏性疾病彻底治愈的难度较大。但通过规范化的综合防治，各种症状是可以得到长期控制的。过敏发作时，可以使用一些抗过敏药物，比如地氯雷他定片。皮肤瘙痒红肿可选用地奈德乳膏、莫米松乳膏等药膏。具体用药方案需根据病情，在医生的指导下选用。如果过敏的季节性比较明显，还可以在医生的指导下，在过敏季到来前就进行预防性用药，减轻和遏制症状。另外，医院还可以根据过敏原不同，提供过敏原特异性免疫治疗，也就是脱敏治疗。通过从低剂量到高剂量用药的方式，培养患者对过敏原的耐受。

据《武汉晨报》

春夏交替如何区分过敏咳嗽和感冒咳嗽？

草树知春不久归，百般红紫斗芳菲。”晚春依然是鸟语花香；呼吸道病毒也到了繁殖的活跃期，甲流、呼吸道合胞病毒等络绎不绝。春夏交替之际气温又变化莫测，忽冷忽热的气温变化，使机体调节失去平衡，容易感冒患病。因此过敏性咳嗽和感冒咳嗽都常常发生。两者都会导致喉咙痒、咳嗽等症状，容易被混淆。如何区分过敏性咳嗽和感冒咳嗽呢？

过敏性咳嗽通常干咳会持续数周或数月

很多人往往以为咳嗽是感冒了，买点感冒药来吃就解决问题，殊不知自己可能患的是过敏性咳嗽，吃感冒药无法治愈。记者采访了上海交大医学院附属上海儿童医学中心呼吸科主治医师董文芳，她告诉记者，区分过敏性咳嗽和感冒咳嗽，可以从以下4个方面入手：

1.病因不同

过敏性咳嗽是由于人体对特定过敏原产生过敏反应而引起的，如花粉、尘螨、宠物毛发等。而病毒感染引起的咳嗽则是由病毒感染引起的，如鼻病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。

2.症状不同

过敏性咳嗽通常是阵发性的干咳，没有痰，伴随其他过敏症状，如鼻塞、流涕、眼痒等。而病毒感染引起的咳嗽则可能是湿咳，伴随其他感冒症状，如发热、头痛、全身不适等。

3.咳嗽时间不同

过敏性咳嗽通常持续时间较长，可以持续数周或数月，而病毒感染引起的咳嗽通常在一周左右就会消失。

4.咳嗽频率不同

过敏性咳嗽通常是在接触过敏原后出现咳嗽，而病毒感染引起的咳嗽则可能出现在任何时候，尤其是在感染初期。

董文芳表示，对于过敏性咳嗽，需要避免接触过敏原，同时可以服用抗过敏药物进行治疗。而病毒感染引起的咳嗽需要治疗感染，常见的治疗方法包括休息、补充水分、服用退烧药、抗病毒药等。

保证睡眠别疲劳感冒不会找上你

天气变化是引起感冒的主要原因之一，因为温度、湿度等气象条件的改变会导致身体免疫力下降，从而容易感染病毒。因此，董文芳建议大家做到以下几点来预防感冒：

保持充足睡眠。

睡眠不足会导致身体免疫力下降，容易感染病毒。

多喝水。

保持充足的水分摄入可以保持身体水平衡，防止喉咙和鼻子干燥，减少感染病毒的风险。

避免过度疲劳。

身体疲劳时，身体的免疫力会下降，从而容易感染病毒。适当休息，保持身体的健康状态。

注意饮食。

多吃新鲜的蔬菜和水果，补充身体所需的维生素和矿物质，增强身体的免疫力。

注意保暖。

在天气变化大的季节，穿适当的衣服，保持身体的温暖，预防感冒。

注意个人卫生。

勤洗手，避免接触病毒，减少感染的风险。

保持室内通风。

定期开窗通风，减少室内空气中病毒和细菌的数量。

总之，预防感冒的关键在于保持身体健康，增强身体的免疫力。在天气变化大的季节，建议采取以上措施，避免感染病毒。如果已经感染了病毒，应该及时就医，接受相应的治疗。 据《重庆晨报》

