



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

花粉、柳絮、小虫,了解一下春天的冷知识

春天来了,天气回暖,万物复苏。但柳絮、花粉、飞虫这些春天的“小烦恼”也影响了不少人的生活。那么关于这些“烦恼”的说法,都是正确的吗?

“风媒花”是致敏祸首

春天有不少人因花粉的大量传播而过敏。有人认为桃花、油菜花等颜色鲜艳的花,花粉含量多,是引发过敏的祸首;也有人表示,像树、草、小野花,这些由风媒授粉的植物才是主因,哪个说法正确呢?

“大家都以为春天容易花粉过敏是因为花团锦簇,其实这是一个误区。”华中科技大学同济医学院附属同济医院过敏反应科主任祝戎飞说,桃花、油菜花等颜色鲜艳的花并不容易引起过敏。这些花都是“虫媒花”,它们的花粉颗粒大、重而黏,在空气中飘不起来,只能吸引蜜蜂授粉,只有极少数人会对它们过敏。而来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”,才是导致花粉过敏的“主凶”。这些花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易致敏。

杨树、柳树雌株才会飞絮

除了花粉,春天不少人还会因为满街

飞舞的杨絮、柳絮烦恼。梨花淡白柳深青,柳絮飞时花满城。在这踏青季节,杨柳飞絮又“如约而至”。有人认为,只要是杨树、柳树就都会飞絮,是这样吗?

“并不是所有的杨树、柳树都会产生飞絮。”河南省林业科学研究院研究员李良厚说,飞絮均来自于杨树和柳树的雌株。春季空中飘散的杨柳飞絮其实是杨柳雌树的种子和衍生物,杨柳树为了传播繁衍下一代,每逢春天,就“派出”这些白色絮状的绒毛,携带着种子,以风为媒,漫天飞散。

杨树和柳树,都是雌雄异株的树种。李良厚进一步解释,到了春天,雄树的花粉花絮,会飘落在有黏液的雌株柱头上,受精之后,长成果实。而种子就在果实内包裹着,人们肉眼所看到的杨柳飞絮,其实是种子的冠毛。从生物学的角度来讲,通过冠毛的飘浮作用,杨树和柳树得以完成自然繁衍。

据了解,一棵成熟的雌树能产生约1公斤的飞絮。

昆虫也有自己的偏爱颜色

春天傍晚或者在花草密集处,有人会发现身边飞舞着不少飞虫,而身边飞虫的数量和身着衣服的颜色大有关系,如果你一身茱黄色现身草丛边,那身边必定“前呼

后拥”,出现不少“追随者”。

江西农业大学教授薛芳森解释,大家在小区花园、绿化带常见的“小飞虫”又叫蜜虫、蛄虫等,属于蚜虫的一个种类,学名叫“有翅蚜虫”,常群集在叶片、嫩茎、花蕾、顶芽等部位,靠吸食植物汁液过活,危害植物生长。“小飞虫”确有趋黄习性,因此去植物多的地方尽量别穿黄色衣服。

“不同的昆虫对不同的光波也有偏好,也就是说各种昆虫都有自己偏爱的颜色。”薛芳森称,科学研究发现,蚜虫对600—550纳米的蓝光最敏感,有趋黄反应。也就是说,人们常见的“小飞虫”特别喜欢黄色的东西,会追着黄色的东西跑。

“而蚊子对黑色情有独钟,穿黑色衣服的人是蚊子进攻的首选对象。”薛芳森称,这是因为蚊子多半是喜欢弱光的,全暗或强光它都不喜欢,由于蚊子种类不同,所喜爱光的强弱程度也有所不同,例如伊蚊多半白天活动,而库蚊和按蚊多半在黄昏或黎明时活动。但不论在白天活动的或在晚间活动的蚊子,都喜欢躲避强光,即使是白天活动的伊蚊,也往往在下午3时或4时才开始活动。

薛芳森说,要想少被蚊子咬,就尽量不要穿黑色衣服。除首选的黑色外,蚊子还喜欢夜间发射光线较暗的红、绿等颜色。

身 心 健 康



运动“过嗨”降低免疫力

2个方法教你判断正确强度

你是否有过这种体验:心血来潮去运动,结束后却出现嗓子疼、头疼、流鼻涕、咳嗽等症状?

人在突然高强度运动之后,有时会出现上呼吸道不适或感染的现象,这种就是高强度运动后免疫力降低的“开窗理论”。大量研究表明,超过90分钟的高强度运动,会让运动者的免疫力降低15%—70%。

为什么高强度运动后免疫力会短暂降低?

研究发现,高强度、长时间运动会使机体很多免疫细胞的功能受到抑制,使血液中的自然杀伤细胞的细胞毒性效应下降,中性粒细胞功能受损,淋巴细胞和单核细胞的计数下降。从免疫细胞凋亡的角度来讲,外周血淋巴细胞凋亡率在运动后会显著升高,而免疫细胞凋亡的异常增多或减少都可能给机体带来不利的影响,所以便出现了短暂的易感疾病侵袭的“开窗期”。

那么高强度运动会降低免疫力,我们还要运动吗?

答案是肯定的。虽然高强度的运动短时间内会让我们免疫力降低,但如果长期保持适量的运动,能够非常有效地提高人体的免疫力,这是一个“欲扬先抑”的过程。

研究表明,规律的中等强度运动,可使外周血中许多重要的免疫细胞数量增多、功能增强,清除病毒的能力提高。同时,抗炎因子产生的数量增多,抗炎基因的表达上调,从而增加了机体的免疫功能。还有研究显示,适量运动还能刺激强大再生潜能的前体细胞从骨髓中释放入血,从根本上增强人体的免疫力。

长期有规律的中等强度有氧运动能有效提高心肺耐力,从而提高人体免疫力。那么,应该如何判断有氧运动是否达到中等强度?北京体育大学运动医学与康复学院运动医学教研室教师李雪梅对这个问题进行了解答。

春季天气忽冷忽热,此时湿疹容易来凑热闹。不少人在一夜之间,身上很多部位出现了皮疹瘙痒,越抓越痒。为什么会这样?

广州医科大学附属中医医院皮肤科副主任医师潘慧宜介绍,湿疹的病因比较复杂,致敏因素也很多,有的是受外在的环境影响,如日光、寒冷、潮湿、炎热、干燥的气候对皮肤屏障功能的影响;有的是对花粉、尘螨、皮屑等吸入性的过敏;或者疫情期间宅家不运动,生活作息不规律,饮食不忌口,吃太多辛辣、油腻、海鲜等食物导致;还有对疫情的担忧,对复工的烦恼,精神紧张也会诱发湿疹;有的街坊想通过洗热水澡杀死病毒,反而刺激原来的湿疹加重,瘙痒更加剧烈。

那么,日常应该如何预防湿疹呢?潘慧宜支招如下:

1. 远离过敏原。过敏原种类极多,常见的过敏原有花粉、尘螨、海鲜、动物毛发等。大家可以到医院进行过敏原测试,尽量找到过敏原加以注意和远离。过敏体质者还要减少到花草树木多的地方游玩。

2. 穿着舒适的衣物。根据气温变化,适当增减衣物,穿太厚或太薄,容易使皮肤受到汗水或冷风的刺激,易发生湿疹。同时,最好穿柔软舒适的棉质衣物,以宽松为宜。

3. 避免过度清洗皮肤。日常不注意皮肤清洁的话,容易滋生细菌刺激皮肤,引发感染或过敏反应。但过度频繁地洗涤也会破坏皮肤的保护屏障,诱发湿疹。所以应避免过热烫洗和过度使用碱性过强的香皂或沐浴露。

4. 注意皮肤保湿。润肤剂和保湿剂最少每日外用(最好全身使用)1~2次,尤其在温水淋浴后应即刻使用,可以保持皮肤的水合状态,从而保护皮肤屏障功能和减轻瘙痒症状。

5. 避免用力搔抓和摩擦。搔抓会破坏原本受损的皮肤屏障功能,导致湿疹加重或继发感染。

6. 饮食宜清淡易消化。忌肥甘厚腻避免辛辣、鱼虾及牛羊肉等发物,根据南方潮湿的环境,可以根据个人的体质选择一些祛湿的食物,如玉米、薏米、扁豆、陈皮、赤小豆、云苓、土茯苓、冬瓜、马齿苋、鲫鱼等。而像荔枝、龙眼、芒果、榴莲等易导致湿热产生的热带水果,则不宜多吃。

7. 情绪稳定。心态要放松,尽量避免紧张、焦躁、压抑、恐惧等不良情绪,学会自我调节情绪。

8. 生活规律。合理的作息方式,不要熬夜,适当锻炼。

9. 保持清洁的生活环境。减少如屋尘、尘螨、动物皮毛、花粉、真菌等变应原;室内注意通风透气,拉开窗帘采光。南方天气潮湿,还可以开空调或抽湿机,保持室内的干燥。

本版文字摘自人民网、新华网

吃降火药得先分清「虚」「实」

说到上火,就会想到如何下火。不少人感觉自己上火了,习惯自己去买些有清热降火功效的药物来服用。这样的做法可行吗?可行不可行,首先建立在分清这把“火”是实火还是虚火的基础上。

如何区分实火和虚火呢?

实火多由外感邪气(风、寒、暑、湿、燥、火等)内侵,导致脏腑功能活动失调引起。这是阳热亢盛的实热证,以肝胆、胃肠实火多见,具体可表现为高热、头痛、面红、目赤、口唇干裂、口苦、口舌糜烂、咽喉肿痛,或牙龈和鼻出血、耳鸣耳聋、身热烦躁、尿少、便秘、舌红苔黄、脉实滑数等。

虚火因内伤劳损所致,久病耗损精气,劳伤过度,导致五脏失调。虚弱致内热,内热产生虚火,虚火分阴虚火旺和气虚火旺两种证型。阴虚火旺表现为潮热、盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、舌红少苔、脉细数;气虚火旺表现为全身燥热、畏寒怕风、喜热怕冷、短气乏力、小便清长、大便稀溏、舌淡苔薄、脉大无力。

分清实火和虚火,需要对照上述症状,对于中医知识不了解的患者,建议到专科医院由中医辨证诊断,并开具对症的处方。我们不建议患者自行购药服用,因为清热降火药针对的是实火,而不是虚火,而且对于不同体质的人效果也有差别,不能一概而论。

中医认为“实则泻之”,实火上炎者,可采用清热泻火、凉血解毒的原则和方法,所涉及的常用中药材为金银花、金莲花、菊花、玫瑰花、葛根、蒲公英、苦丁、麦冬、女贞子、生地黄、丹皮等。此外,还要注意修身养心保持精神愉快,规律饮食起居,适度体育锻炼。如果是虚火,阴虚火旺者治疗时应以生津养血、滋阴降火为治疗原则;气虚火旺者应以补中益气、甘温除热为治疗原则。

为什么不建议大家自行服用清热降火药呢?举例来说,大家熟知的六味地黄系列是典型的滋补肝肾、滋阴降火方剂,但对于阳虚及湿邪偏重的人群则有损伤阳气和“碍湿”之嫌。而清实火的牛黄上清、清火、解毒丸系列方药,其药性偏寒凉,不宜常服、久服,恐伤脾胃。部分药物中还含有雄黄等成分,滥用可能导致肾功能受损。

另外,春天容易上火的人,虽然可以适当吃些味苦的食物以降燥、除湿,如苦菊、苦瓜等,但不宜久用,防止苦寒伤脾胃。绿豆汤、菊花茶、金银花泡水等下火方法,也不适合脾胃虚寒之人,可遵医嘱配伍后应用。