

春日“防絮秘籍”

——杨絮柳絮的春日“作妖”实录与防御攻略

薛慧玲

山西太原的春日，像一场盛大的变装秀：前脚刚褪去冬日的灰蒙，后脚便披上杏花粉、连翘黄的薄纱。汾河公园的垂柳轻摇、双塔寺的桃花灼灼，连街角的老槐树都冒出了嫩绿的新芽。

但如果你是一个“过敏星人”，这场春日盛宴可能瞬间变成“生存挑战”——风起时，漫天飘飞的白色绒毛像一群狡黠的“刺客”，它们钻进鼻腔、糊住眼镜、黏在毛衣上，甚至趁你打喷嚏时“偷袭”喉咙。上一秒还在感慨“春风如酒”，下一秒已泪流满面、喷嚏连天。

没错，太原的春天是“白色小妖精”的“狂欢季”。它们看似人畜无害，实则暗藏杀机，专挑免疫力“薄弱”的过敏体质人群下手。今天，就让我们揭开这群“白色小妖精”的真面目，教你如何在这场“春日攻防战”中全身而退！

第一章：谁是“白色小妖精”

春日的太原城，本该是杏花微雨、柳绿桃红的诗意画卷，可偏偏有一群“不速之客”搅局——它们是杨絮和柳絮，一群顶着“毛茸茸”外表、实则“心机深沉”的春日小妖精！

杨絮是杨树妈妈派出的“飞行特工”，果实成熟后裂开，白色绒毛裹着种子随风飘散，像极了撒欢的蒲公英种子；柳絮则是柳树姑娘的“飘逸秀发”，细如蚕丝、白若初雪，随风起舞时连空气都变得“仙气飘飘”。但别被它们的颜值骗了！这些看似无害的小绒毛，实则是过敏体质人群的“头号公敌”——它们不仅自带静电，吸附花粉、灰尘、霉菌等“隐藏BOSS”，还会钻进鼻腔、眼睛、皮肤，甚至“入侵”呼吸道，引发一场场“过敏大作战”。

第二章：过敏星人的春日“噩梦”

在太原，每年4月中旬至5月中旬是杨絮柳絮的“高光时刻”。它们像一群调皮的“捣蛋鬼”，专挑过敏体质人群下手，引发

以下“灾难现场”：

- 1.鼻腔保卫战：喷嚏连环击**
症状：鼻腔像被塞了棉花，痒得直挠鼻尖；紧接着，喷嚏像机关枪一样“突突突”发射，清水鼻涕止不住地流。
真实案例：太原市民小李吐槽：“每天上班路上，我像在和杨絮打‘喷嚏擂台赛’，10个喷嚏起步，同事都以为我得了‘不治之症’！”
- 2.眼睛保卫战：红眼病警告**
症状：眼睛突然奇痒无比，像进了“小虫子”；眨眼时像有砂纸摩擦，眼白泛红，泪水像开了闸的洪水。

科学解释：柳絮中的油质和多糖物质，会刺激结膜释放组胺，导致血管扩张、红肿。
3.皮肤保卫战：瘙痒红疹大爆发
症状：裸露的皮肤突然冒出“小红包”，越挠越痒，严重时皮肤红肿、脱皮，仿佛被“荨麻疹大军”包围。

过敏机制：柳絮接触皮肤后，与汗液、油脂混合，激活免疫系统，释放白三烯等“炎症因子”，引发皮肤炎症。
4.呼吸道保卫战：哮喘突袭
症状：突然喘不上气，胸口像压了块大石头；咳嗽声像破风箱，严重时甚至需要住院抢救。

高危人群：过敏性鼻炎、哮喘患者，以及儿童、老人，是柳絮诱发哮喘的“重点攻击对象”。

第三章：“防絮秘籍”大公开

面对这群“白色小妖精”，太原的过敏星人该如何自救？别慌这份“防絮秘籍”请收好！

- 1.装备篇：全副武装，变身“防絮战士”**
口罩：N95口罩是“防絮神器”，过滤效率高达95%，让飞絮无处可逃；普通医用口罩也能挡掉70%的“妖精”。
护目镜：戴上防风镜或墨镜，既能凹造型，又能防止飞絮“偷袭”眼睛。
防晒衣：选择光滑面料的防晒衣，飞絮沾不上身，回家用粘毛器一滚，轻松“除妖”。
头巾/纱巾：裹住头发和脖子，防止飞



絮“钻空子”，太原大妈们的丝巾时尚，此刻派上大用场。

- 2.时间篇：错峰出行，避开“妖精高峰期”**
高发时段：每天10:00~16:00，飞絮最活跃，能不出门就不出门。
安全时段：清晨、傍晚或雨后，飞絮“瘫”在地上“摆烂”，此时出门最安全。
3.清洁篇：回家三步曲，彻底“洗妖”
第一步：到家门口先“抖抖”——拍打衣物，抖落飞絮，防止“妖精”入户。
第二步：生理盐水洗鼻，像给鼻腔“泡温泉”，冲走残留的飞絮和过敏原。
第三步：温水洗脸、洗澡，重点清洁眼周、耳后、脖子等“飞絮重灾区”。

4.饮食篇：内服“抗妖秘方”，增强免疫力
维生素C：多吃橙子、猕猴桃、西红柿，给免疫系统“充电”，减少过敏反应。
蜂蜜：每天一勺本地蜂蜜，提前“免疫训练”，让身体适应飞絮。

忌口清单：辛辣、海鲜、牛羊肉等“发物”，可能加重过敏，过敏期间请“绕道”。
5.治疗篇：过敏别硬扛，科学用药是王道
皮肤瘙痒：炉甘石洗剂涂一涂，清凉止痒，堪称“飞絮瘙痒灭火器”。
打喷嚏、流鼻涕：氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药，快速缓解症状，但需遵医嘱服用。

哮喘发作：立即使用吸入性糖皮质激素（如布地奈德），严重时拨打120，切勿拖延。

第四章：“防絮”冷知识，你知道几个

飞絮≠花粉：飞絮是种子上的绒毛，花粉才是真正的“过敏元凶”，但两者常“狼狈为奸”。

飞絮怕水：雨后飞絮会“集体趴窝”，太原的雨天是过敏星人的“福音日”。

飞絮易燃：千万别玩火！飞絮遇明火瞬间燃烧，太原消防曾多次提醒：飞絮季，防火比防过敏更重要！
飞絮也有“天敌”：洒水车、高压水枪是飞絮的“克星”，太原环卫部门会加大洒水频次，帮市民“降妖”。

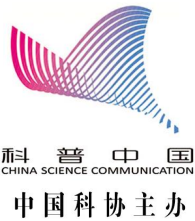
第五章：过敏星人的“心灵鸡汤”

面对这群“白色小妖精”，太原的过敏星人不必沮丧，记住：

你不是一个人在战斗：全国超2亿人和你一样，对飞絮“恨之入骨”。
飞絮终会散去：太原的春天很短，飞絮季一般持续4~6周，熬过这段时间，就能拥抱真正的龙城美景。

科学防护，快乐生活：戴上口罩、备好药物，调整心态，你依然可以尽情享受太原的春天。
最后，送上一首“防絮打油诗”：
杨絮柳絮满天飞，过敏星人直喊累；
口罩眼镜全副装，避开高峰少遭罪；
盐水洗鼻勤清洁，蜂蜜维C来助力；
科学用药别硬扛，太原春光依然美！
愿每一位“过敏星人”，都能在这个春天与飞絮“和平共处”，享受属于自己的“花满城”。

（作者系山西科技传媒集团科普工作者、山西省科普作家协会会员）



科普中国APP



更年期综合征，别硬扛

情绪不稳定、头痛、失眠、胸闷、便秘、食欲异常……这些看似无关的症状，可能是女性“第二次青春期”——更年期发出的“健康信号”。

更年期是女性从生育期过渡到老年的关键转折点，也是每位女性必经的正常生理阶段。北京世纪坛医院妇产科主任白文佩说：“40岁以后，女性卵巢功能在下降，雌激素不断减少，使得全身各个器官系统的运行不再游刃有余，会引发一系列更年期综合征症状，如潮热、失眠、情绪异常、心血管及骨骼健康问题等。”

白文佩提到，当女性进入更年期后，一旦工作和家庭发生较大变化，比如，自己退休或工作节奏突然放缓；孩子顺利毕业进入职场，不再需要父母操心等情况时，往往容易“勾”出更年期综合征的相关表现。她曾经的一位患者在退休后清闲下来，一时间难以适应新的生活节奏，进而诱发心烦意乱、虚汗、乏力等更年期综合征症状。

“更年期是预防老年病的关键窗口期，绝不能简单硬扛。”从长远来看，诸多“老年病”皆是在该阶段萌发的，如心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆等。数据显示，我国46.1%的围绝经期女性存在抑郁症状，潮热等血管舒缩症状更与心血管疾病风险密切相关。若在此阶段得不到及时的干预，会对女性的晚年生活质量造成影响。

《中国绝经管理与绝经激素治疗指南（2023版）》倡导：科学干预不仅能缓解当下症状，更能为晚年健康筑牢根基。比如，补充激素可以明显改善更年期症状，而且对骨密度、心血管、认知、记忆等均有好处。绝经后的女性经医生充分评估，在排除禁忌症并把握适应症的情况下，补充最低有效剂量激素，获益远大于风险。不过，激素用药很有讲究，错用、漏服等均可能导致异常出血现象。因此，更年期女性应当咨询专业医生，评估自身情况后，制定个体化用药方案和随访计划，根据不同阶段调整用药。在用药过程中也一定要定期做好复查。

此外，还要适当运动，以激活生命能量。其中，有氧运动有助于增强心肺功能，抗拒运动可增加肌肉量和肌力。饮食则以均衡为主，重在补足关键营养。特别要注意的是，雌激素下降容易导致骨质流失，每日需摄入1000~1200毫克钙、牛奶、酸奶、奶酪等乳制品含钙丰富且易吸收，豆浆、豆腐等豆类则是植物性钙的优质来源。

还有一点很重要，当更年期女性因潮热烦躁或莫名落泪时，最需要的不是家人、朋友一句“别多想”的敷衍，而是“被看见”的共情。每一位女性应学会倾听身体的声音，主动寻求帮助，拥抱更年期的变化。因为调整对更年期的负面认知，可以有效降低焦虑情绪，这也是一种认知行为疗法。通过科学认知、积极管理和社会支持，女性完全能够将这一特殊阶段转化为自我重塑的契机。

李春剑 李雨轩

破除“脂肪恐惧症”

脂肪有益或有害关键在类型

近几十年来，众多随机对照试验和前瞻性队列研究指出，膳食脂肪的摄入可能与多种疾病的发病风险密切相关。然而，由于研究设计的局限性以及膳食脂肪摄入量测量方法的差异，学界对于不同类型膳食脂肪与疾病风险的关联始终未能达成一致意见。那么，膳食脂肪究竟是健康的“隐形杀手”，还是被误解的“营养功臣”？

近日，海军军医大学第二附属医院（上海长征医院）泌尿外科教授任善成团队在这一领域取得了突破性进展。该团队结合高级别循证医学证据与全球疾病负担数据，首次明确揭示：膳食总脂肪摄入与多种健康结局并无统计学关联。研究还发现，膳食饱和脂肪和反式脂肪的摄入与多种疾病风险增加密切相关，而膳食不饱和脂肪的摄入则与多种疾病风险降低呈正相关。这一研究成果近日在线发表于国际期刊《食品科学与技术》。

一直以来，膳食脂肪被视为健康的“双刃剑”。膳食脂肪包括甘油三酯、磷脂、固醇类等。根据结构和功能特性，膳食脂肪可分为饱和脂肪、不饱和脂肪、反式脂肪，而不饱和脂肪又可分为单不饱和脂肪与多不饱和脂肪。膳食脂肪类型的不同直接影响其代谢途径及其对健康的潜在作用。“保持健康的关键并非少吃脂肪，而是吃对脂肪——减少饱和/反式脂肪摄入，增加不饱和脂肪摄入。”论文通讯作者任善成强调。

此项研究发现，减少膳食总脂肪摄入可能与成年人超重指数（BMI）、体重、总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇的降低相关，但由于存在显著异质性，需谨慎解读这些关联。更重要的是，该研究观察到，膳食总脂肪摄入量与2型糖尿病、脑卒中、心血管疾病死亡率及癌症相关死亡率等重要公共健康结局之间不存在显著关联。研究还发现，膳食饱和和反式脂肪摄入与血总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高血压、冠心病、肝癌、乳腺癌、总体癌症死亡率、全因死亡率、阿尔茨海默病及认知功能下降等疾病风险增加相关；而膳食不饱和脂肪摄入则与高血脂、代谢综合征、心力衰竭、高血压、冠心病、脑卒中、静脉曲张、基底细胞癌、结直肠癌、子宫内腺瘤、前列腺癌、乳腺癌、总体癌症死亡率、全因死亡率、认知功能下降、抑郁症、帕金森病、骨折、年龄相关性黄斑变性、干眼症、炎症性肠病、先兆子痫及早产等风险降低相关。

“这项研究为膳食脂肪的健康影响研究提供了新的科学依据，也为公众的健康饮食带来了新的启示。”任善成表示，通过全面评估不同类型膳食脂肪摄入与全身160余种疾病的关系，可为制定准确、全面的膳食脂肪摄入政策提供最新、最高等级的循证医学证据。

张强

生抽老抽中的“抽”是什么



老抽和生抽名字里都有个“抽”字，但“生”“老”二字的差别使它们的用途也有明显的区别。都知道生抽一般用作调味，而老抽则通常用来调色，那这个“抽”到底是什么

意思呢？

酱油在我国有着悠久的历史，早在三千年前，人们就使用鲜肉或鱼类制作各种酱，称之为“醢”，这就是酱油的雏形。至西周晚期，随着农耕发展，大豆（菽）逐渐成为主要作物，人们开始用大豆替代肉类制作“豆醢”。汉代发酵技术飞跃，催生出“清酱”（酱油前身）。崔寔《四民月令》记载：“正月可作诸酱……至六七月之交，分以藏瓜”，说明豆酱制作已形成固定时令。魏晋时期，豆酱发酵过程中分离出的液体被称作“酱清”，成为独立调味品。贾思勰《齐民要术·作酱法》详

细记载了“豆酱汁”提取方法：“接取清，别器贮”，并强调“夏月酱清可经岁不坏”，可见当时已掌握液态发酵技术。

唐代“酱油”之名首现文献。陆羽《茶经》提到“或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷等煮之百沸，扬之清漉，贮之瓮中，谓之卤水”，虽非现代酱油，但展现了液态调味的工艺思路。唐代《四时纂要》记载“接取清汁”之法，即用竹编滤器（称“抽筒”）从酱缸中分离清液，此为“抽油法”雏形。至宋代，《吴氏中馈录》详述“造豆油法”：“待黄衣遍，晒干，入盐水浸出油”，明确“抽”的核心在于

分阶段浸提。

元代《居家必用事类全集》记载“三抽法”：首次提取称“头抽”，二次为“二抽”，三次为“三抽”。明代《天工开物》图解“抽油”工具——木制压榨箱配竹编滤层，通过杠杆重力挤压酱醃，与现代传统酱园使用的“木龙榨”原理一致。

在饮食文化中，酱油成为“五味调和”的典范。袁枚《随园食单》强调：“素菜荤做，全在用油与酱油”，其“三层酱油论”（头抽鲜、二抽醇、三抽厚）至今影响中餐调味哲学。

郝帅

要好好治健康证的“造假病”

我们日常生活中接触到的厨师、外卖员、护工、月嫂等从业人员，每年都至少要进行一次相关传染病的筛查，并办理健康证，才可以上岗工作。但在一些地方，办理健康证的体检过程中，存在种种违规情况，规章制度形同虚设。央视财经记者在调查中发现，有部分医院存在违规行为，一些劳务中介还可以为餐饮从业者提供“代检”服务。

我国食品安全法明确规定，从事接触直接入口食品工作的食品生产经营人员应当每年进行健康检查，取得健康证明后方可上岗工作。公共场所卫生管理条例也明文要求，公共场所直接为顾客服务的人员，持有“健康合格证”方能从事本职工作。但

一些相关行业从业人员却选择购买假健康证蒙混过关。一些医疗机构工作人员也涉嫌违规办理健康证，健康证给钱就办，甚至成了“真的假证”。也有医疗机构办理健康证的检验过程松散随意，甚至漏检都能办下健康证。

一方面，一些从业人员因自身有某种疾病，办不了健康证，从而选择伪造健康证明。另一方面，也有一些从业人员是贪图便宜和省事，选择伪造健康证明。在食品安全法规日臻完善的今天，健康证本应是守护公众舌尖安全的防火墙，但在某些医院、体检中心和劳务中介等相关机构，健康证办理却成了54分钟速成、相互替检、假证扫码认证等的“造假流水线”。

健康证办理乱象成了危害食品安全的一大隐患，放大了公共卫生安全风险。健康证办理乱象也反证相关行业不“健康”。保障食品安全，要先好好治办理健康证的“造假病”。

健康证不能成了“给钱就办”的灰色生意。要遏制健康证办理乱象，需要相关部门严把健康证的“健康关”。如加强对医疗机构的监管力度，对违规办理健康证的相关机构与人员，要依法依规追究问责，加大惩治力度，规范医疗机构办理健康证行为。另外，还要加强对平台的监管力度，加大对使用假健康证商家、从业人员的惩治力度，斩断制售假健康证的黑色产业链。

戴先任