

又到一年飞絮季，市民如何防护要注意

走在路上的你,有没有被飞絮打扰? 市绿化市容局说: 本市的飞絮主要由行道树——悬铃木产生。悬铃木俗称法国梧桐, 每年春天, 其果实炸裂, 暗黄色的团状果毛便会在风力作用下开始飘落。此外, 在果毛脱落的同时, 其也会散落一定量的花粉, 这时大家就能很明显地感受到空气中有毛絮状物体在“飞舞”。

如果飞絮进入眼睛, 接触皮肤致使发痒, 大家要切记“不慌、不揉、不挠”, 立即用干净凉水洗或湿纸轻轻擦拭, 亦可用湿毛巾冷敷。如果出现严重过敏情况应及时到医院就诊。

飞絮是怎么产生的?

目前, 本市的飞絮主要是由悬铃木、杨树、柳树产生的。其中, 悬铃木, 俗称法国梧桐, 是申城主要的行道树树种。

每年春天, 悬铃木果实炸裂, 其暗黄色的团状果毛便会在风力作用下开始飘落。此外, 在果毛脱落的同时, 新生的雄花序也会散落一定量的花粉, 这时的行人能很明显地感受到空气中有毛絮状物体在“飞舞”, “飞絮”是它在特定时间内的一种生态学习性。

合理修剪可以减少 90% 果毛的产生

近些年来, 园林绿化部门致力于悬铃木果毛飞絮的控制研究, 但目前控制果毛最有效的措施依然是修剪控果, 因为果球大多生长在多年生枝条上, 冬季对多年生枝条的适当修剪可以大大减少结果量, 其

次在夏季剥芽过程中, 同时修除果球。

研究表明, 通过合理修剪可以减少 90% 果毛的产生。但该方法在部分道路实施起来也存在一定的困难, 一些中心区域的小马路, 路幅较窄, 悬铃木又较高, 登高修剪的难度和危险度都很大, 作业时间长, 对交通影响较大, 因此这些道路的行道树往往需要两三年才能彻底修剪一次。



路边的飞絮需要不断清扫

应对“飞絮季”小贴士

- 在飞絮飘舞期间, 市民朋友们出行时尽量做好防护措施:
- 1、减少接触过敏原。尽量避免在温度高、风较大的情况下前往有飞絮的地方, 可以选择在雨后、清晨、夜晚等时段出行。
 - 2、外出时戴好口罩、防风镜、纱巾等阻隔飞絮, 还可以去医院配点花粉阻隔剂, 这种药剂类似眼药膏的质地, 抹在鼻子里面后一捏鼻子, 就可以防止花粉、飞絮等进入鼻腔, 如同“鼻内口罩”。
 - 3、外出归来后, 应勤洗手、勤洗脸, 及时更换衣物, 避免将外面的飞絮带入家中。还可用水盐等清洗鼻腔, 即时清



- 洗掉鼻内的过敏原。
- 4、如果处在飞絮较多的环境下, 应及时关闭门窗, 有条件的可将空气净化器打开; 不要在室外晾晒衣物, 以免粘附飞絮。
 - 5、过敏体质人群、有呼吸道疾病的患者和抵抗力较弱的老年人、老慢支患者等应尽量在“飞絮季”减少户外活动, 尤其是要避开有车经过的道路, 以免吸引随着扬尘漂浮在空中的飞絮, 诱发疾病。
 - 6、若飞絮落到口、鼻、眼等处时, 不要用手去揉, 要用清水洗脸, 或者用纸巾擦拭。
 - 7、因飞絮等引发严重过敏症状的患者, 应及时去医院寻求专业医生的治疗; 若皮肤出现干痒、红肿、出疹等过敏反应, 不要随意涂抹药膏或润肤露, 必要时可在医生指导下服用抗过敏药物。



“法国梧桐”的果毛

休活一下·幸福一餐



色香味俱全的食物一摆到桌上, 就能立刻打开味蕾。泡菜牛肉丝的做法有点复杂, 过程有点繁琐, 但是味道肯定非常赞, 加入了耐心的食物充满着温暖的感觉, 可以用水煮、可以慢炖、还可以黄焖, 味道都很不错。

本期美食: 泡菜牛肉丝

主料: 牛肉 250 克、泡菜 100 克、干红辣椒 20 克、青红辣椒 30 克、金针菇 100 克

辅料: 姜 10 克、小葱 10 克、蒜 10 克、鸡蛋清 1 个

调料: 料酒、番茄酱、老抽、生抽、食盐、鸡精、植物油、水淀粉、胡椒粉、苏打粉、白糖

制作过程:

- 1、将牛肉洗净, 切丝, 加料酒、食盐、胡椒粉、苏打粉、生抽、鸡蛋清、水淀粉拌匀, 腌渍半小时;
- 2、姜蒜切丁、小葱择洗好后切段;
- 3、青红辣椒去蒂及籽, 切条、干红辣椒切段;
- 4、大火爆炒牛肉丝;
- 5、放入泡菜、青红椒、金针菇翻炒均匀;
- 6、倒入生抽、少许番茄酱; (番茄酱是关键哦, 酸辣酸辣的, 增添了很多风味)
- 7、出锅前, 放点葱花, 香菜提一下味即可。



小贴士

- 1、牛肉需腌制, 最简单的盐, 黑胡椒, 橄榄油抓匀即可, 不需要加生抽耗油就很美味了, 不要让浓重的调料盖过肉香味。
- 2、大火快炒牛肉, 这样炒出来的肉比较嫩。
- 3、喜欢辣的朋友可以用小米辣
- 4、盐不要加太多, 腌制后的牛肉, 泡菜, 生抽都是有咸味的

不良情绪可引起或加重心脏病

29 岁的李先生是公司的业务骨干, 有主见、好胜心极强, 易冲动。一次李先生在开会时与他人发生争执, 愤怒之际突发剧烈的胸痛, 送到医院检查得知是急性心梗。而李先生平时并没有心脏方面的疾病, 事后进行的冠



脉造影也未发现血管病变。难道仅仅因为情绪激动也会导致心脏病吗?

上海远大心胸医院孙宝贵教授解释, 情绪如果长期处于紧张状态, 会使人体交感神经兴奋度升高, 刺激心率加快, 外周血管收缩, 导致血压升高, 损害血管和心脏。同时, 心率加快, 也会增加心律失常的发生机会。第二个影响则是导致人体内的一种物质茶酚胺分泌增多。受其刺激, 心肌细胞长时间处于兴奋状态, 可出现肥大、增生现象, 最终导致心脏病。此外, 人体在对待精神压力过大时会产生应激反应, 诱发肾上腺皮质激素水平提升, 导致血压和血糖增高, 对心脏造成严重的危害。

美国一些心脏病学家经研究得出结论: 心情紧张、压抑和烦恼等不良情绪, 同高胆固醇、吸烟、高血压一样是引起人们心脏病的一个重要危险因素。同时, 如果心脏病患者处在不良情绪的状态之下, 心理高度紧张, 无疑会使自身心脏病雪上加霜, 病情加重。对

此专家提醒, 心血管疾病是由多种因素导致的一组疾病, 此类疾病受心理因素影响较明显, 患者中多数存在负性心理, 尤其是抑郁和焦虑障碍占很大一部分。职场人士生活节奏快, 生活方式不健康, 再加上工作压力导致的长期睡眠不足和情绪不佳, 极易出现心脏问题。文中李先生的急性心梗就是因为情绪激动而引起冠脉痉挛导致心肌坏死的后果。

如今, 人们对心血管疾病的传统危险因素如吸烟、高血压、血脂异常、肥胖等日益重视, 但心脏病患者的心理问题却还未得到充分重视。随着生物医学模式向生物 -- 心理 -- 社会医学模式的转换, 人们正逐渐认识到解除患者心理压力也是有效防治心脏病的一个不容忽视的方面。专家提醒, 关注心脏健康和预防心脏病, 一定要注意自己的情绪和心理健康。除了低脂肪饮食、经常运动以外, 豁达的处世态度、乐观积极的生活方式, 都是预防和治疗心脏病不可缺少的部分。