

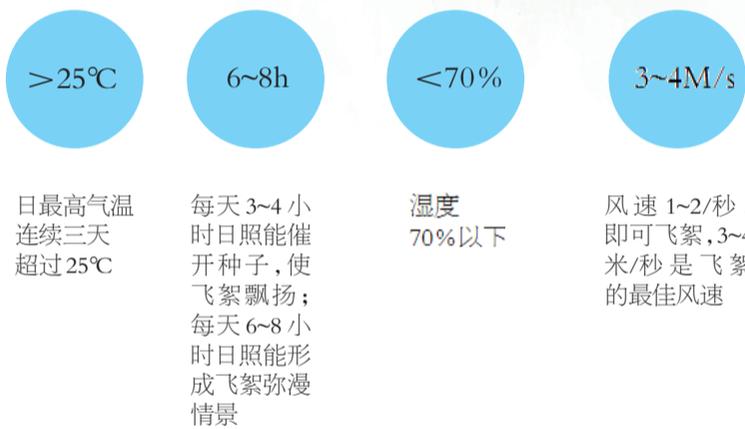
# 杨柳絮来袭 怎么面对这恼人的“四月雪”？

四月，春暖花开的季节，却有一场春“雪”如期而至。近日，很多街道和公园的柳絮开始漫天飞舞，给行人、游客造成很大的困扰。过敏体质的人容易产生鼻痒、眼痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状，影响了工作、生活和心情。

## 杨柳絮是怎么来的

杨树和柳树都分为雌株与雄株，雄花开放后会产生花粉，花粉飞散在空气中。雌株的花序是由若干朵小花组成的柔荑花序，每一朵小花发育后长成一个小蒴果，小蒴果里面包被着白色絮状的绒毛，待种子发育成熟后，白色絮状的绒毛便携带着种子漫天随风飞散，这就是常说的“杨柳飞絮”。

## 杨柳絮飘飞的天气条件



## 面对柳絮 我们能做什么

从医学角度来说，杨柳絮是一种重要的过敏源，虽然其本身无毒，但被人们吸入鼻腔后，可能会引起流涕、咳嗽和哮喘等反应，也可能会有皮肤的过敏反应，出现皮肤瘙痒、眼结膜发红等症状，严重的还会影响睡眠。此外，杨柳絮可诱发鼻炎。对抗杨柳絮过敏，也有小窍门。

### ①勿在室外久留

白天尽可能少待在室外，尤其是每天杨絮指数高的时候。要做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在杨絮指数最低的时候，如清晨或一场春雨之后。

### ②外在防护

出门之前，记得戴上口罩，最好是佩戴医疗口罩，效果较好，也比较不容易滋生细菌。

口罩要及时清洗或者更换。过敏体质严重的小伙伴，可以戴上专业医疗口罩。

戴眼镜可以减少眼睛受到影响的机会，不妨用有镜片的眼镜代替隐形眼镜，或是外出时带上太阳镜。

外出的时候尽量避免皮肤与空气直接接触，穿长袖、戴帽子，女生们可以戴上纱巾，又美又实用。

### ③勿在室外晾衣

尽可能在屋内晾干衣服，不要在室外晾衣服，否则衣服、被单、床单等容易沾染杨絮。



### ④及时清理

别让杨絮接触和停留在脸部肌肤上，过敏就可以避免。当杨絮粘到皮肤后，记得及时清除，最好用温水洗脸，以免杨絮看不见的细丝残

留。把身上的杨絮清理干净，防止带到室内，如果身上沾上了很多杨絮，到达室内时要换上干净的衣服。

### ⑤饮食防护

多喝水保持口腔、咽喉的湿润，多吃些水果蔬菜，饮食最好以清淡易吸收为主，少吃鱼、羊肉等腥发之物，

和葱、蒜、辣椒、酒类等刺激性食物。杨絮飘飞时节，适量食用蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜等抗过敏食物。

