

5月是北半球由春季向夏季过渡的时期，这个看似寻常的季节转换，正悄然成为哮喘患者的“高危时刻”。国家健康科普专家、北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良提示公众，在享受夏日生机的同时，也要警惕气候变化带来的健康挑战。



夏日哮喘易发 关注呼吸健康

□本报记者 宗晓畅 通讯员 马艳良

气候变化如何影响我们的健康？

气候变化带来的不仅是天气变热、极端天气增多，它还通过多种方式影响着我们的身体健康，特别是过敏和呼吸道疾病，主要有以下几方面：

空气污染加重 高温会加剧空气污染，比如臭氧（O³）、颗粒物（PM2.5）等有害物质的生成和积累。气候变化还导致了极端高温、野火、沙尘暴等自然灾害的增加，野火产生大量烟雾和PM2.5微粒，沙尘暴会携带细菌、病毒、花粉等微小颗粒，这些污染物能够刺激呼吸道，导致气道处于发炎的状态，增加哮喘发病的风险。研究发现，长期暴露在高浓度PM2.5的环境中与寿命缩短直接相关。特别是儿童、老人和本身患有呼吸系统疾病的人群，更容易受到空气污

染的伤害。

花粉过敏原增多且过敏性增强 随着温度升高、二氧化碳浓度上升，植物生长加快，开花早，花粉数量增加，花粉季变长，花粉本身的致敏性也在变得更强。

气候变化也让一些本来不在本地生长的植物，随着气温升高“北上”或者“扩散”到新地区。此外，污染物还能附着在花粉表面，改变花粉的结构，使它们更容易引起过敏反应，比如鼻塞、打喷嚏、眼睛痒，甚至哮喘发作。

雷暴天气发生时，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷扬到空气中，并且使这些过敏原颗粒破碎成更小的微粒，更容易被人体吸入呼吸道。同时，雷暴带来的气压变化、湿度增加等因素，会使气道黏膜的通透性改变，让过敏原更容易进入气道，引发过敏反应，从而导致短期内大量患者出

现咳嗽、喘息等哮喘急性发作的表现，也就是雷暴哮喘，严重时甚至可以危及生命。

真菌孢子增加 除了花粉，真菌孢子也是重要的过敏原。气候变化导致极端天气，比如暴雨、洪水后，室内外真菌迅速滋生，飓风过后，家中墙体、地毯、空调系统里容易滋生大量霉菌，空气中的孢子浓度极高，对呼吸道健康极为不利。释放出的大量孢子能引发或加重哮喘、过敏性鼻炎等疾病，特别是在潮湿环境中。

如何采取应对措施，减少健康风险？

虽然气候变化是全球性的问题，但在日常生活中，我们依然可以采取一些措施，减少健康风险：

关注空气质量 及时查看当地的空气质量指数（AQI）；空

气污染严重时，尤其是PM2.5超标时尽量减少户外活动，特别是运动；有条件的话，可以在室内使用空气净化器，保持室内空气清洁。

预防过敏和哮喘发作 在花粉季节，减少外出，或外出时戴口罩、眼镜，回家及时洗脸洗鼻；保持室内干燥，定期清洁空调、地毯、窗帘，防止霉菌滋生；合理使用医生开具的抗过敏药物或哮喘控制药物。

防范极端天气 高温天气时，避免在中午最热时段外出，保持充分饮水；野火季节，关闭门窗，使用空气净化设备；大雨、洪水后，及时检查家中是否有潮湿或发霉迹象。

参与环保行动 保护环境就是保护我们自己。减少碳排放，比如节能减排、绿色出行、少用一次性塑料制品、支持可再生能源发展，都是在为减缓气候变化尽一份力。

【健康红绿灯】

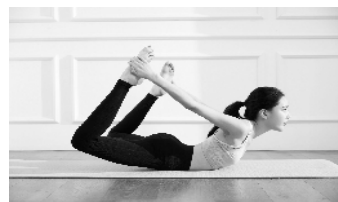
绿灯

假期后减肥吃点发酵食物



发酵食品制作过程中会产生大量乳酸菌和酶类，这些成分能促进消化酶的分泌，帮助分解食物中的营养，有助减少脂肪堆积，对管理体重有积极作用。发酵食品主要包括乳制品，如酸奶、奶酪等；豆类，如豆豉、纳豆、豆腐乳、豆瓣酱、味噌等；蔬菜类，如泡菜、酸笋等；主食类，如馒头、面包等；调料类，如醋、鱼露、酱油等。

背肌强的人脸不易垮



背部肌肉与面部形态有着一定关联。一个强壮的背部肌肉，不仅能让女性拥有优美的背部线条，还能有助于保持面部肌肉的紧张度。正常状态下，健康有力的背肌，会将眉拱以上额、顶部的皮肤、筋膜向后拉紧，让人看上去更挺拔。

红灯

近视不戴眼镜度数反而涨更快



很多人认为近视一旦戴上眼镜度数就会越戴越深，是不是近视了晚点戴眼镜更好？实际上近视度数增加并不是戴眼镜导致的，屈光度数在100度以上，建议及时配戴合适度数的近视眼镜。若配戴不及时，就需用更多调节力以看清物体，加重睫状体疲劳，近视的情况只会越来越糟。

疲劳状态下应避免长跑



前一晚大量饮酒或睡眠不足的人，身体处于疲劳状态，第二天若进行长跑，容易发生意外。酒精会影响神经系统的协调性和反应能力，睡眠不足则可导致体力下降。有这类临时情况的人，运动时容易感到头晕、乏力，甚至可能导致受伤。此时，如果跑者本身有一些基础疾病，运动中发生心血管意外的概率会大大提高。

如何安全使用卡式炉？

□本报记者 周美玉



近日，有市民在野外烧烤时遇卡式炉爆炸，小小一罐炸伤7人，事件引起关注，相关话题也登上热搜。因其便携性，卡式炉是许多人露营、户外烧烤的热门选择，但背后的安全隐患也需要高度重视。卡式炉使用时有哪些注意事项？中国消防发出安全提示——

卡式炉的危险不容小觑

卡式炉，又叫便携式丁烷气炉，是一种以灌装丁烷气为主要燃气（液化气等气体也可作为使用燃料），用火进行直接加热的非固定烹饪厨具。

卡式炉轻巧便携，可以用来涮火锅、烤肉、烤鱼，在户外露营、餐饮店很常见。然而，一旦使用不当，它的破坏力可不小。

为测试卡式炉爆炸的“威力”，消防人员将卡式炉气罐切开一个约2毫米的小口再放进卡式炉内，模拟气罐泄漏状态。点燃后不到3分钟，卡式炉被炸得面目全非，气罐甚至飞至10米之外。

卡式炉“安全使用手册”

购买时选择正规渠道、正规

厂家 首先，卡式炉在选购时要选择正规渠道、正规厂家生产的产品，不要自行拆卸、改造；使用前要仔细阅读使用说明书。

如产品为内装瓶结构时，气瓶连接空间内应无备用气瓶的存储空间，并且器具结构应便于泄漏气体的扩散。

一般来说，卡式炉都有一个过压保护装置。当温度过高造成压力过大时，卡式炉就会通过弹簧带动门扣，强制弹出燃气瓶。

该装置是国标强制要求，卡式炉必须安装。作为机械固件，过压保护装置多次使用后可能会失效。因此，无论家用还是餐馆使用，都要定期检查卡式炉的过压保护装置能否正常使用。

使用前做好准备 使用卡式炉前，确保气瓶完好无损，无漏气情况。清除附近枯草等可燃物，防止火星飞溅引发火灾。

使用时不要倾倒倾斜 使用

卡式炉时，点火前检查接口是否漏气，严禁将罐体倾斜、倒置。

切勿当暖炉使用 使用卡式炉时，切勿将其当作暖炉使用，也不可在密不透风的场合使用。

选用匹配锅具 使用卡式炉时，应使用与之大小相配的锅具，切勿选用过大，且使用时锅具不可覆盖到气瓶仓位置。

不可在强风下使用 使用卡式炉时，不可在强风或热风下使用，不可在烈日或附近有明火或其他热源的地方使用。

使用后妥善保管 使用卡式炉后，不可再重复灌装卡式炉气瓶使用。而且不要随意丢弃，建议将气体排空后扔到可回收垃圾箱。

提示：卡式炉的燃料丁烷气罐属于易燃易爆物品，不能带上火车、航班等公共交通工具。

遗失声明

北京市总工会机关遗失《北京市行政事业单位资金往来结算票据（手工）》一本，编号：0001303201-0001303250，声明作废。

2025年5月8日