

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

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



很多人认为近视一旦戴上眼镜度数会越戴越深，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



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。作为机械零件，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。

使用前做好准备工作 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

### 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

### 卡式炉“安全使用手册”

购买时选择正规渠道、正规