

飞絮50天超长“待机”，如何应对

□ 科普时报记者 史诗

我国北方多地已迎来毛白杨和垂柳的飘絮期，漫天飞舞的飞絮“平等地钻进每一个鼻孔”。很多人疑惑，飞絮本身并非过敏原，为何却会让人产生过敏反应呢？

飞絮就像“小吸附器”

每年3月下旬到5月上旬，是飞絮的高发时段。知名科学科普博主郑远解释，气温回升及昼夜温差大的晴日，是触发飞絮大量飘散的主要气象条件。飞絮在空气中飘荡时，就像一个个“小吸附器”，会吸附空气中的花粉、尘螨、细菌和真菌孢子等常见过敏原。

“当携带大量过敏原的飞絮接触到人体皮肤和呼吸道时，原本在空气中难以直接接触人体的过敏原，借助飞絮这一载体，顺利进入人体。”郑远说，我们身体的免疫系统十分“警觉”，一旦识别出这些外来物质，就会将其当作“入侵者”，迅速启动免疫反应。

郑远举例说，比如，免疫系统会释放组胺等化学物质，而这些化学物质会引发一系列过敏症状，像皮肤瘙痒、红肿，呼吸道出现咳嗽、打喷嚏等。所以，虽然飞絮本身不是过敏原，但却成了过敏原侵害人体的“帮凶”。

应对飞絮烦扰试试这些办法

“上午10时到下午4时，这段时间



图为进入4月后，随着气温攀升，北方多地迎来杨柳飞絮期。视觉中国供图

花粉浓度较高，由于飞絮上吸附了很多花粉，因此，敏感人群应尽量避开这个时段出门。”郑远建议，如果不得不外出，花粉易过敏人群一定要做好防护措施。佩戴口罩，能有效阻挡飞絮及其中携带的过敏原进入呼吸道。

戴上太阳镜则可以防止飞絮入眼，避免眼睛受到刺激。飞絮一旦进入眼睛，很难清除，不仅会导致敏感人群眼睛红肿、流泪，飞絮上面携带的大量灰尘和细菌还可能引发眼部炎症。

回家后，应立即进行鼻腔清洗，把可能残留在鼻腔内的过敏原冲洗掉，降低过敏风险。

郑远提示，当皮肤出现过敏症状

时，千万不要抓挠，抓挠可能会进一步损伤皮肤，加重过敏症状。此时，可以轻轻拍打过敏部位，或者用冷敷的方式缓解瘙痒，也可以涂抹一些止痒药来减轻症状。

如果过敏性症状较为严重，可使用“花粉阻隔剂”，它能在鼻腔黏膜表面形成一层保护膜，阻挡过敏原进入。此外，还可以在医生的指导下进行药物治疗，减轻飞絮带来的烦扰。



轻松扫码 科普一下

摊上事儿了，冲锋衣防水面料有毒？

□ 科普时报记者 史诗

近日，“防水冲锋衣可能影响女性怀孕”话题登上热搜，引发公众广泛关注。报道称，部分防水冲锋衣所用到的全氟和多氟烷基物质PFAS虽能赋予冲锋衣出色的防水防风性能，但也可能对人体健康造成隐患。

PFAS是如何渗入人体的

知名科学科普博主云无心介绍，PFAS因其结构特殊，可以在环境中长期存在，极难降解，故被称为“永久性化学物质”。它的应用范围极为广泛，食品包装、化工、纺织、造纸等众多领域都能见到它的身影。“毒理学实验显示，高浓度的PFAS具有多种毒性。”

PFAS进入人体主要有三种途径，分别是经口摄入、呼吸吸入及皮肤接触。云无心解释：“理论上，由于冲锋衣面料中含有PFAS，在特定条件下，确实存在进入人体的可能性。不过大家不必‘谈虎色变’。其一，我们不能抛开剂量只谈毒性；其二，PFAS产生不良作用所需的时间比较长。只要符合国家标准，就能够安全使用。”

食品包装中的PFAS会悄悄迁移至食品中，当我们食用这些食品时，PFAS就顺势进入人体。

同时，含有PFAS的纺织品、皮革制品及化妆品等，同样能让PFAS通过皮肤吸收这一途径进入人体。



AI制图

怎样降低PFAS接触风险

不过，云无心表示，PFAS被指致癌及对怀孕女性产生不良影响，不过这些结论存在限制条件，即要在大剂量、高暴露的情况下才会出现。但目前，没有任何一项研究表明，穿着面料中含有PFAS的冲锋衣，会让PFAS大剂量进入人体，进而引发上述不良后果。

对于可能含有PFAS的产品，云无心建议寻找合适的替代品。在衣物选择上，可以用天然纤维织物，如纯棉、麻来代替经过防水防油处理且含有PFAS的纺织品。在餐具方面，玻璃、陶瓷餐具是替代含PFAS涂层不粘餐具的优质选择。

另外，在处理衣物防水问题时，可以选择无氟的防水喷雾。无氟防水喷雾既能满足一定的防水需求，又避免了PFAS的使用。

同时，云无心提醒，减少使用一次性用品也是降低PFAS接触风险的重要措施。一次性用品如外卖餐盒、一次性包装等，很多可能含有PFAS，减少使用它们，可以降低PFAS接触风险。



扫描二维码，了解怎样降低PFAS接触风险。

免密支付为什么被“亮黄牌”

□ 科普时报记者 陈杰

近日，中国消费者协会发布消费提示，网络购物时谨慎使用手机免密支付功能。

免密支付，也就是不需要密码、短信等二次验证，即可进行支付的一种方式。如果手机丢失或网购账号不慎泄露，他人便能利用免密支付直接消费或购买虚拟服务。虽然部分平台设置了免密额度单笔上限，但是，同盾安全研究院执行院长董纪伟提醒，如果不法分子在短时间内小额高频盗刷，也会让消费者遭受较大经济损失。

此外，盗刷交易隐蔽性强，通常也借助绑定支付平台的虚拟服务完成，比如游戏充值、App订阅，或者趁凌晨时段操作，被发现时往往已经产生多笔扣款。

“如果对支付安全较为敏感，平时又没有特别急切的便捷支付需求，不建议开启免密支付。”董纪伟说，对于经常在复杂网络环境下使用手机或不常查看账单的人群，即便因免密支付被盗刷也难以及时察觉。更重要的是，如果绑定的银行卡资金数额较大，开启免密支付会让资金面临较高的风险，应谨慎考虑。

董纪伟建议，要定期检查免密支付授权，关闭非必要的免密支付功能，启用双重验证以降低风险。



扫描二维码，了解免密支付为何成盗刷漏洞。

“草莓熊”藏笑气“陷阱”长期吸入或致瘫痪

□ 科普时报实习记者 王文洁

日前，一种宣称“吸一口，笑到停不下来”的“草莓熊”瓶子悄然出现。民警揭露了其真实面目——笑气。

山西省河津市公安局禁毒大队队长赵国勇介绍，笑气学名一氧化二氮，是一种无色、有甜味的气体。吸入笑气会让人产生轻松愉快的感觉，但并不会使人发笑，只会使面部肌肉痉挛而出现发笑表情，因此得名笑气。

赵国勇表示，笑气已被列入危险化学品名录，研究表明，长期大剂量使用笑气对人体的伤害不亚于毒品。

笑气常被不法分子作为毒品替代品分装贩卖，伪装成“草莓熊”瓶罐、“奶油气蛋”等，打着“摆脱烦恼”“获取快乐”的口号诱导公众，尤其是青少年吸食。

“长期吸食会导致肢体麻木，认知能力、记忆力受损，甚至造成永久性神经损伤，严重时瘫痪，甚至窒息死亡。”赵国勇解释，笑气具有很强成瘾性，人在吸食几次后就会上瘾，控制力差的青少年吸食一次就会上瘾。

因此，赵国勇提醒，对于不常见的物品，要做到不好奇、不尝试、不滥用。



扫描二维码，了解吸食笑气有何危害。