



N海都记者 林宝珍

花粉过敏非常普遍。为了让广大市民对身边的致敏花粉有更多了解,提前做好防护,本周三起,海峡都市报与省立医院过敏性疾病诊疗中心联合发布《福州一周花粉监测报告》,一周一次实时报告。



福州一周花粉监测报告来啦

由海都报与省立医院联合发布
报告显示近期花粉浓度很低,但有所上升



福州一周花粉监测报告

福建省立医院过敏性疾病诊疗中心 联合发布
海峡都市报

时间:2023.11.14—2023.11.20

花粉浓度:135粒/m³

日均浓度:19粒/m³

花粉趋势:本周花粉浓度为很低水平,较上周有上升

主要致敏花粉:禾本科

监测地点:福建省立医院门诊楼

花粉过敏“罪魁祸首”

其实是树和草

在很多人的印象中,春天、夏天各种鲜花盛开,容易发生花粉过敏;而到了秋冬季,鲜花少了,花粉过敏应该少了。是这样吗?一起来听听省立医院耳鼻喉科陈婷主任医师怎么说。

陈婷主任介绍,花粉症就是指花粉过敏引起的过敏性鼻炎、结膜炎等一系列季节性皮肤黏膜症状,比如鼻痒、鼻塞、流鼻涕、揉眼睛、结膜水肿充血、皮肤瘙痒等,严重者可诱发哮喘。

“花粉过敏性疾病的确有季节性发作规律。”陈婷说,比如3—6月,各类植物逐渐盛开花朵进行授粉,花粉过敏者接触到花粉,就可能会发生过敏,病情发生变化;到了9、10月,是不少植物的花粉成熟期,如蒿属、向日葵、蓖麻等,成熟的花粉颗粒随风飘散在空气中,花粉过敏者此时也容易出现不适症状。

值得注意的是,主要引起过敏的花粉,并不是常见的观赏花卉的花粉,而是气传树木花粉和草花粉。这可能是因为鲜花可以吸引蜜蜂等昆虫帮助它们授粉,而树类、杂草类植物的花粉,主要通过风来传播。它们的花粉在风的作用下,会飘到人身上,引起过敏反应。特别是生长在城郊、山区、河沟、路旁和荒地上的杂草,具有顽强的生命力,花朵细小,花粉产量非常大,散播持续时间长,因而更容易导致过敏的发生。



上午10点至下午5点 花粉浓度较高

从监测来看,近期福州城市上空的主要致敏花粉是禾本科。禾本科是个大科,有700属,近10000种,分布广泛。我国的禾本科有200余属,超过1500种,包括我们大部分粮食作物,如麦子、稻子、谷子、玉米等,以及身边常常见到的杂草等。福建常见的禾本科植物也非常多,狗尾巴草、马尼拉草、蒲苇、芒等,都随处可见。

建议花粉过敏人群,在日常生活中,避免接触容易引起过敏的物质。在一天当中,上午10点—下午5点,是花粉浓度较高时段,尽量避免去有许多树木和花朵的公园或田野。户外活动可以戴帽子、口罩等进行防护,回家后及时换衣服,以免出现过敏的情况。

建隆/制图

榕城小雪亦如春

N海都记者
周婉怡
毛朝青

今日迎来小雪节气。小雪节气与天气预报中所说的“小雪”意义不同,它是一个气候概念,代表的是小雪节气的气候特征,包括降水、气温、光照等。小雪节气期间,太阳直射点继续向南移动,越来越靠近南回归线,昼短夜长。

虽然已进入冬天的第二个节气,但福州的脚步还停留在秋天,小雪时节自然是“无雪”,最近几天气温反而出现回升,暖如春天。今天的《谈天说地》就来聊一聊小雪时节榕城的天气、美食和养生之道。

天气 高温回升,昼夜温差逾10℃

虽然小雪已至,但最近几天,我国中东部大部经历了“火箭式”升温,南方暖得像迎来“小阳春”,不少网友感叹仿佛“快进”至春天。不过,降温已经在路上了,第二场寒潮过程将席卷我国,带来猛烈

降温、大风及区域性强降雪天气。到时,北方部分地区将出现断崖式降温,降幅达12℃以上,东北又将是一片冰天雪地的景象,局地甚至会出现大暴雪。

而福州的小雪自然是

“无雪”,在新一轮冷空气到来前,福州气温更是出现回升。22—23日福州市区最高气温将升至27℃左右。不过,太阳下山后,气温就像坐上了滑滑梯“嗖嗖”向下滑,昼夜温差达10℃以上。24日,随着冷空气抵

达,高温将出现较大幅度下降。

福州的小雪以“晴天”开场,未来三天“晴”是天气舞台常客,没有雨水打扰,适合秋游,抓紧洗晒秋冬衣被,在冷空气到来前做好准备。

养生

穿衣讲“温度”,食膳宜“滋补”

小雪时,万物皆闭藏蓄养生命活力,瑞来春馆(华林馆)陈美芳医师带来了一份养生秘籍:穿衣讲“温度”,食膳宜“滋补”。

小雪后气温下降,此时如衣着过少过薄,易感冒耗阳气。反之,衣着过多,室温过高,则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪也易于侵入。此外,特别要注意足部的保暖,足部受寒,可引致腹泻、月经不调、腰腿痛等病症。

小雪节气宜温润清养,要特别重视补养肾脏和调理脾胃。此时宜食用羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、栗子、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑椹、黄精等,同时也可配合药膳进行调养。“但要注意度,进食过多高热量的补品则会导致胃、肺火盛,表现为上呼吸道、扁桃腺、口腔黏膜炎症或便秘、痔疮等。”陈美芳医师说。

美食 万物皆可“糟”的福州味

小雪时节,冷空气活动趋于频繁,气温常常骤降。此时,经常出现在餐桌上的灵魂角色便是“红糟”。民俗专家邱登辉介绍,红糟是福州地区酿制青红酒时留下的“下脚料”,《本草纲目》中记载,红糟具有活血的功效,健脾、益气、温中。而红糟作为调味品,也成为闽菜

有别于中国其他菜系的标志之一。

“在福州,不论食材珍贵或寻常,是素是荤,‘糟’都能与之混合,可称为‘万物皆可糟’,它使闽菜幻化出不同的味道,同时‘糟’也是闽菜中独特的一味。”邱登辉说,让福州红糟声名鹊起的还得数来自宴席上的

官方大菜——淡糟香螺片。红螺切荷花刀,一粒螺切成一片,脆嫩的螺片与浓郁的糟香鲜甜交织,让人回味无穷。

和红糟“绝配”的还有蚬子。福州民间谚语“打赤膊吃蛤,穿棉袄吃蚬子”。初冬是吃蚬子的好季节,因为此时的蚬子肉质饱满,而

红糟爆蚬子在福州是一道很受食客欢迎的下酒菜。蚬子壳厚肉小,很多人不屑吃也不懂吃,福州人却用红糟赋予了它新的风味。

红糟爆蚬子的做法简单,只需要将红糟和葱姜蒜糖一起小火炒香,再放入蚬子大火爆炒,小小的蚬子肉就充满了酒香,香气撩人。

福州市区
今起三天天气

22日	晴转多云	14℃~26℃
23日	多云转晴	14℃~27℃
24日	晴转多云	14℃~20℃