

飞絮50天超长“营业”，怎么办？

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？

每年3月下旬到5月上旬，是飞絮的高发时段。知名科学普及博主郑远解释，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



资料图

侵害人体的“帮凶”。

“上午10时到下午4时，这段时间花粉浓度较高，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。据中国科普网



新茶选购4大科学指标

又是鲜茶上市季。鲜爽的绿茶、清甜的白茶、馥郁的乌龙茶等，均以其独特的“鲜”征服着茶客的味蕾。

然而，面对市场上琳琅满目的新茶，消费者常因缺乏科学的选购知识，而陷入“高价格等于高品质”“颜色越绿越新鲜”的误区。北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所副研究员王昕璐，北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所研究员耿东梅带大家揭秘鲜茶选购的4大科学指标。

含水量。有消费者认为，茶叶晒得越干越好，其实不然。茶叶中的水分含量直接影响其品质的稳定性。根据国标绿茶含水量应≤7%，白茶≤8.5%。水分超标会加速茶叶氧化，导致香气挥发、滋味变淡，甚至滋生霉菌；若水分含量过低，则茶叶更脆，造成粉末含量高，外形受到影响。

选购新茶时，一是纸巾揉捻法：用纸巾包裹少量干茶揉搓，若纸巾潮湿，则含水量可能超标。二是触感判断法：优质茶触感酥脆，手指轻捏即断；若茶叶发软粘连，则需警惕受潮风险。建议优先选择密封小包装（50克），避免大包装反复开合吸潮。此外，查看包装上的生产日期与水分检测报告，进行初步判断。

茶多酚与氨基酸比值。春茶的鲜爽感源自茶多酚（涩味来源）与氨基酸（鲜味来源）的平衡。研究发现，氨基酸与茶多酚比例越高，口感越鲜爽，比例越低则口感越苦涩。

泡茶时，如何判断茶叶质量？优质春茶，初泡鲜甜微涩，再泡涩感减弱、回甘明显；劣质茶初泡即苦涩锁喉，且耐泡度差。此外，氨基酸含量较高的茶叶冲泡后叶片舒展柔嫩，边缘锯齿清晰，而发生过度氧化的叶片，冲泡后叶底僵

硬发红。通常，高海拔茶园因昼夜温差大，更有利氨基酸类物质的积累。

干茶色泽。茶叶品种不同呈现的颜色也不同，是因为茶叶中的天然色素（如叶绿素、类胡萝卜素、茶黄素等）对不同波长的光具有选择性吸收和反射能力。比如，绿茶因未经发酵，叶绿素保留较多，主要反射绿色光波，呈现翠绿或墨绿色；红茶经全发酵后，叶绿素分解，茶黄素与茶红素占主导，反射橙红色光波，茶色便偏向红褐或乌润。此外，茶叶表面蜡质层与茶毫（芽头绒毛）会散射光线，形成哑光或银白光泽。这些光学效应构建了干茶的第一视觉印象。

加工工艺也会深度干预茶叶“本色”。比如，高温杀青能瞬间“锁绿”，但若过度则会导致叶绿素褐变；干燥过程中，温度差异会导致相同的原料呈现黄绿或灰绿等不同的颜色。值得注意的是，茶叶颜色并非越鲜艳越好，自然均匀的色泽才是工艺到位的标志，过于艳绿或发暗的茶叶可能是使用添加剂或工艺存在缺陷导致的。

香气成分。茶叶的香气如同隐形的“品质地图”，由数百种挥发性物质共同“绘制”。比如，萜烯类（如芳樟醇带来清甜花香）、酯类（如乙酸苯乙酯赋予果香）以及含氮化合物（如吡嗪类产生焙火香）。不同茶类的香气特征源于成分比例差异——绿茶中青叶醇含量较高，从而呈现清新草木香，乌龙茶则因为酶促氧化反应而生成复杂花果香。

加工工艺同样是决定茶叶香气的关键步骤，比如，杀青温度锁住鲜爽，发酵程度催生蜜甜，烘焙火候转化焦糖香。不同的香气成分不仅定义了茶的风味，更暗示了原料产地、工艺水平甚至

储存条件的差异。

消费者可通过自然香气判断茶叶品质，优质茶叶香气纯净无杂味，冲泡后香气逐渐释放。不过，选购春茶时应警惕异常香，茶叶出现刺鼻“高香”或香气涣散可能是香精添加或受潮变质所致。

春茶是大自然的馈赠，科学选购不仅能提升消费体验，更是对传统茶文化的理性传承。

据中国科普网

【延伸阅读】

茶叶该如何贮藏

适合冷藏的茶类：绿茶及清香型乌龙茶（如安吉白茶、轻发酵铁观音）因加工工艺保留了大量茶多酚、叶绿素等易氧化成分，需要通过低温抑制酶促氧化反应的发生，适合冷藏保存。研究表明，绿茶在0~5℃环境下贮藏12~18个月，其叶绿素保留率可较常温贮藏提升40%以上。

不宜冷藏的茶类：全发酵茶类（红茶）及后发酵茶类（普洱茶、黑茶）由于上市时已经完成主体生化转化，低温环境反而不利于其维持品质稳定性。普洱茶陈化依赖微生物的群落活动，冷藏导致的温湿度波动会破坏菌群代谢平衡。焙火型乌龙茶（如武夷岩茶、凤凰单丛）经高温炭焙形成稳定香气物质，冷藏易引发冷凝水吸附，导致香气逸散和品质劣变。茉莉花茶因揮发性萜烯类物质含量较高，易吸附异味，冷藏存在交叉污染的风险。

无论是否冷藏，茶叶在贮存过程中都应记住3个关键词：密封、避光、防潮。茶叶不是陈酒，趁鲜喝才是王道！

据中国科普网



吃奥利司他会“漏油”

除了“管住嘴迈开腿”，我国唯一获批的口服非处方减重药物——奥利司他，为减肥提供了更多选择。

航空总医院内分泌科主任方红娟介绍，奥利司他是一种胃肠道脂肪酶抑制剂，它通过抑制脂肪酶的活性来减少肠腔黏膜对膳食中脂肪（三酰甘油）的吸收，促使食物中的脂肪排出体外，减少总热量的摄入，从而达到减肥的效果。然而，方红娟提醒，长期食用奥利司他可能会影响脂溶性维生素（如维生素A、D、E、K）以及β-胡萝卜素的吸收，导致这些营养素的缺乏。因此，建议在服用奥利司他期间，适当补充复合维生素以保证身体的营养需求。

许多人在服用奥利司他时，常常会出现胃肠道不良反应，比如，可能出现油性斑点、胃肠排气增多、大便紧急感、脂肪泻、大便次数增多和腹痛等情况。方红娟解释，这些不适反应的原因是未被吸收的脂肪刺激了肠道，导致肠道蠕动加速。

“因此，服用奥利司他后会感觉在‘漏油’，这些‘油’并不是体内的脂肪，而是食物中未被吸收的脂肪。”方红娟说，我们日常饮食中的脂肪需要通过脂肪酶的帮助才能被分解和吸收。而奥利司他会阻止脂肪酶与脂肪接触，使大约30%的脂肪无法被消化吸收，直接排出体外。在这种情况下，使用者会发现大便呈现油性、颜色变浅等现象，这就是所谓的“漏油”。

据《科普时报》

脂肪细胞是有“记忆”的



科学家分析了一批成功减重人士的脂肪组织，发现“胖过”的脂肪细胞会吸收更多的糖和脂肪。一旦你长胖过，身体似乎就“记住”了，就会努力复胖。那么，身体对肥胖真的有记忆吗？

上海长征医院内分泌科副主任医师宝轶表示，在剧烈减肥后，身体的脂肪细胞确实会携带肥胖“记忆”。由肥胖导致的表观基因变化和损害，在减重后持续存在。脂肪细胞存在功能障碍，它们“记住”自己曾是一个肥胖的身体，就会动用各种调节机制努力将体重拉回到原来的“调定点”。当恢复饮食或减少运动后，体重就会反弹。“目前的研究还不能确定这种肥胖记忆能够持续多久。”

如何克服这种“记忆”带来的反弹？“从制定‘个体化’减重计划入手。”宝轶说，每次减重不超过当前体重的5%~10%，每周至少150分钟的有氧运动和抗阻训练，每日保证7小时优质睡眠。保持3~6个月后再进行下一个阶段，避免“记忆”带来的反弹。

在饮食方面，宝轶推荐了3种饮食方案：一是把3餐的主食、肉蛋菜奶，都减量1/4并长期坚持。二是用高蛋白质的食物，如瘦肉、蛋白粉、营养代餐等代替一天中的一餐到一餐半，可快速减重，但不推荐长期坚持。三是一周7天中的5天正常吃饭，非连续的2天轻断食，按比例限制食物的摄入量。

据《科普中国》