

# 室内高湿，警惕呼吸之患



前不久，浙江宁波一家三口因长期暴露在室内高浓度霉菌环境中导致肺部感染的新闻，引发公众广泛关注。

最近，我国多地迎来强降雨过程。连续阴雨叠加高温闷热，导致室内墙面返潮、地板凝水、家电缝隙发黑……这些看似寻常的现象背后，暗藏着肉眼不可见的健康风险。那么，霉菌究竟从何而来？我们又该如何科学应对？听专家怎么说。

## 高湿度加速霉菌繁殖

联防联控部队第985医院感染科主任、副主任医师郝月明介绍，霉菌是多种丝状真菌的统称，目前已知种类多达数万种。与人们生活关系最密切的，主要有曲霉、青霉、根霉、毛霉、枝孢菌、镰刀菌和链格孢七大类。

郝月明指出，霉菌从“潜伏”到“活跃”，需要温度、湿度、营养源和时间四个条件同时满足，其中湿度最关键。霉菌依靠孢子繁殖，这些微小的“种子”肉眼不可见，在适宜环境下，仅需24小时到48小时就能够萌发生长。

具体而言，在温度高于20摄氏度且存在灰尘、食物残渣、木材、纸张、衣物纤维等有机物的条件下，空气湿度对霉菌生长起决定性作用。当湿度低于60%时，多数霉菌生长受到抑制；若湿度超过

65%，霉菌生长速度明显加快；一旦湿度达到75%到95%，霉菌便会进入爆发式增长期，孢子释放量呈指数级增加，墙面、衣物、地板等处往往在数天内就会出现肉眼可见的霉菌斑。

“入汛后，室外湿度常突破80%，室内如果除湿不及时，就会给霉菌创造适宜的生长环境。”郝月明提醒。

值得警惕的是，霉菌的藏身之处非常隐蔽。山西白求恩医院感染病科主治医师刘晓璇列举了家中常见高危区域：淋浴房玻璃胶条、马桶底座边缘、贴墙放置的大衣柜背面、床垫底部、沙发角落、长期未通风的鞋柜、水槽下的橱柜……这些都是霉菌的“秘密基地”。

## “三位一体”保护健康

并非所有霉菌都对人体有害，但曲霉菌是其中最主要的致病菌之一。郝月明介绍，在已知的数百种曲霉菌中，约40种具有致病性，对人体威胁最大的是烟曲霉，其次是黄曲霉、土曲霉和黑曲霉。

人吸入空气中的孢子就会导致霉菌感染。郝月明解释，霉菌孢子直径仅2微米至5微米，可在空气中悬浮数天。高湿环境下，霉菌在24小时至48小时内便能释放大量孢子，日常行走、整理衣物、打扫卫生都会搅动气流，形成含有高浓度

孢子的气溶胶，人体正常呼吸就可能吸入数十到上百个孢子。

健康人群依靠体内的中性粒细胞和巨噬细胞，通常能够迅速清除少量入侵的孢子。不过，如果长期处于高浓度孢子环境中，或自身免疫功能存在缺陷，孢子便可能在肺部深处“定居”，萌发成菌丝并侵袭周围组织，引发感染。

刘晓璇强调，免疫功能低下者、慢性肺病患者以及重症感染恢复期人群，尤其需要警惕霉菌感染。她指出，霉菌感染诊治的最大难点，在于早期症状非常不典型，容易与其他呼吸道疾病混淆。

肺曲霉菌感染的早期信号包括：持续发热且抗生素治疗无效、干咳进行性加重、呼吸相关性胸痛、痰中带血丝、气短乏力等。刘晓璇建议，高危人群如果在雨季出现发热伴咳嗽超过一周，或发现痰中带血，务必主动告知医生家中的霉菌暴露史。这对于尽早确诊至关重要。

此外，霉菌的危害不仅限于肺部。吸入霉菌孢子可能诱发或加重过敏性鼻炎、支气管哮喘；皮肤接触潮湿环境中的霉菌易引发手足癣、体癣；潮湿衣物、洁具滋生的霉菌孢子还会扰乱私处菌群，诱发霉菌性阴道炎；食入霉变食物则可能引发急性胃肠炎。

针对公众关心的防护问题，专家们提出了“控湿、清洁、防护”三位一体的综合策略。

首先，控湿是第一道防线。家庭可以配备湿度计，将室内相对湿度严格控制在50%至60%。当湿度超过70%时，应及时开启除湿机或使用空调除湿模式。在雨季，建议有敏感人群的家庭仅在雨停间隙、正午干燥时段短时通风，其余时间关窗阻隔室外潮气。

其次，清洁要讲究方法。清理霉菌斑时，务必佩戴N95或KN95口罩、橡胶手套和护目镜。用湿布擦拭而非干扫，避免孢子扩散形成气溶胶。坚硬表面可用稀释含氯消毒液或75%酒精擦拭；多孔材料（如布料、板材）若已发生深部霉变，建议直接更换，因为表面清洁难以清除内部菌丝。

最后，防护是关键环节。当室内霉菌较多时，可以在卧室或书房等长时间停留的区域，使用带有HEPA滤网的空气净化设备，持续过滤飘浮的霉菌孢子。

“霉菌本身并不可怕，可怕的是对它的存在视而不见。”郝月明说，只要了解霉菌的生长规律，做好科学防控，就能筑牢健康防线。

据《科技日报》

# 看见“超级水耗子” 请立刻上报

日前，北京亮马河畔现身一只巨型“水耗子”，引发关注。其实，这种动物早已出现在南方多地野外，它就是养殖圈里大名鼎鼎的皮毛动物——海狸鼠。

海狸鼠常被称作河狸鼠、狸獭、沼狸，属于啮齿类动物，体型远超普通家鼠。除去尾巴，它的体长就能超过40厘米，体重可达四五千克。海狸鼠长有带蹼的后足、扁形尾巴、短小耳朵，这都是适应水中生活的特征，日常主要以水生植物为食。

海狸鼠并非我国本土动物，原产地在南美中部及南部的温带和热带区域。因其体毛细密柔软、油光发亮，19世纪80年代法国率先开展人工养殖；我国则在1957年引进该物种，开启国内饲养历史。

20世纪八九十年代，我国掀起海狸鼠养殖热潮，后来，随着价格下跌，养殖热潮退去，大量个体被弃养放生。如今，海狸鼠已成为活跃在我国南方多个淡水系统中的人侵物种，上海、河南、湖北、湖南、四川、江苏、福建等地，均存在野生种群。

此次在北京发现的海狸鼠，当地是否已形成稳定野生种群，还需进一步调查核实。海狸鼠不耐低温，正常情况下很难在北方野外越冬，但城市温暖水域、隐蔽角落，有可能成为它们的越冬庇护所。

一旦海狸鼠形成一定规模的野生种群，将给水环境生态带来多重破坏：它们倾向于取食植物营养价值高的根和块茎等部位，大面积损毁水生植物，影响水鸟筑巢栖息；同时还会取食水田作物，造成农业减产。除此之外，海狸鼠会在河岸、沟渠挖掘复杂的洞穴，容易诱发河岸和堤坝坍塌，增加洪涝灾害风险。

如果公众野外发现海狸鼠，应及时上报相关部门，阻止其扩散。英国在20世纪多次开展诱捕清除行动，其经验值得借鉴：治理前阻断外来种群迁入，利用恶劣天气或创造严酷生存条件压缩其生存空间，持续开展诱捕作业，直至完全清除种群。

据《科普时报》

# 乳状云非 特大暴雨前兆

近日，“乳状云 特大暴雨”话题冲上热搜。这个说法正确吗？

“乳状云”并不是一种独立的云，而是一种特殊的云附属特征，根据《国际云图集》，可以附着在多种云体上，如积雨云、高积云、卷积云等云上层。中国气象局气象探测中心研究员曹云昌解释，乳状云确实和强对流天气有关，雷雨、暴雨、冰雹、龙卷风出现时，都有可能伴随它现身。“但是，乳状云本身并不直接产生降水，因此，它不是前兆，而是暴雨尾声。”

仔细观察会发现，我们平常看到的云都是向上长的，但乳状云看起来是一朵朵、一袋袋的云团倒挂在云层下方，或白色或灰色，像倒扣的棉花糖。“这与它的形成原理有关。”曹云昌介绍，云层底部的冷空气下沉，周围的暖空气上升，冷暖气流剧烈碰撞、相互拉扯，在浮力和重力的作用下，就形成了这种独特的乳状云结构。简单说，乳状云是冷暖气流在云层底部“打架”留下的痕迹。

其实，乳状云出现时，强对流天气大多已结束，就算还在下雨，雨势也正在快速减弱。“大家别再被误导！看到乳状云，只能说明附近有强对流天气，并不意味着你头顶即将倾泻特大暴雨。”曹云昌说。

据中国科普网

# 巧用古方温和调理暑期鼻炎

酷热难耐时，不少人依赖空调、冷饮“续命”，可鼻炎患者若是也这样减暑，就会频频遭遇鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清涕的困扰。很多人误以为鼻炎只在秋冬发作，其实盛夏三伏正是鼻炎、鼻窦炎的高发时段。今天就跟着广东省中医院耳鼻喉头颈科主任医师李云英一同了解如何应对伏天鼻炎。

从中医角度来说，三伏天阳气最盛，是调理虚寒型鼻炎的黄金时期，把握好这段时间养护调理，能有效减少鼻炎秋冬复发。

多数鼻炎属于肺气虚寒、正气不足的问题。三伏天虽天气炎热，但现代人长期吹空调、吃冷饮，极易外感风寒、内伤脾胃，持续损耗体内阳气，导致机体卫外能力下降，鼻窍失养，进而诱发鼻炎反复。

针对三伏天风寒诱发的鼻炎，出自

南宋《严氏济生方》的苍耳子散是经典调理方，苍耳子、辛夷、白芷、薄荷四味药材对症性强，是通窍治鼻炎的常用良方。苍耳子、辛夷疏风散寒、宣肺通窍，可快速缓解风寒引发的鼻塞、流涕、鼻痒、头痛等不适；白芷能疏风祛湿、健脾排脓，改善脾胃虚弱、湿气淤积导致的久涕不止、嗅觉减退；薄荷性凉清透，可清利头目、疏通鼻窍，同时中和前三味药材的温燥之性，让整方药性平和，适配日常调理。

如果长时间服用苍耳子散这类通窍解表药，可能会对我们的正气造成损伤。因此，我们可以选择另外一种调理方法，那就是熏蒸。

通用配方：苍耳子6克、辛夷花6克（包煎，即用干净的纱布袋包裹起来）、白芷5克、薄荷3克，搭配适量茶叶、3根葱白，加两碗清水文火煎煮15分钟。待药

液降温至50℃左右，熏蒸鼻腔5-10分钟，温服余药即可。血虚气弱者可仅熏蒸、不内服；3-6岁儿童药量减半，2-3岁儿童减至三分之一，2岁以下幼儿及蚕豆病患者禁止服用。

苍耳子散外用熏蒸可以疏风通窍、散风寒，尤其适合经常待在空调房中，容易鼻塞、鼻痒、鼻敏感、打喷嚏的朋友日常调理，预防感冒和鼻炎的发作。如果不方便煎煮药物，或是风寒后化热、流白稠带黄涕甚至黄绿涕的人群，最好选择苍耳子散的加减方。

苍耳子散加减方：苍耳子，辛夷，白芷，野菊花，鹅不食草。原方中的薄荷是蚕豆病患者的禁忌用药，且全方偏散风寒，因此改良后的苍耳子散将原方中的茶叶、薄荷替换为野菊花和鹅不食草。

据中国科普网