

# 杨柳絮来袭 助你平安度过“敏感季”

飞絮一般中午最多,敏感人群尽量避免这个时间段外出。即便要做户外活动,也要在杨柳絮比较少的时候。

杨柳飞絮具有明显的周期性和季节性,由于树种及环境温度差异,飞絮期一般从4月上旬到5月下旬,持续50天左右。在具体区域,如无明显降水、降温、大风等情况,飞絮一般影响20天左右,高发期一般在一周左右。在飞絮期,每天的10时到16时为高发时段。

## 飞絮的“烦恼”

杨柳飞絮是杨柳母树利用风进行种子传播的过程。正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦,可引起部分敏感人群过敏,飞絮被吸入鼻腔后,会引起强烈的刺激、流涕、咳嗽和哮喘等反应,皮肤上也会出现过敏反应,如皮肤瘙痒、眼结膜发红等,不仅鼻涕眼泪一把抓,严重的还会引起上呼吸道感染和呼吸困难。

## 如何对抗飞絮?

### 外出时做好防护

在外出时做好个人防护,一次性防尘口罩、墨镜、防护镜、纱巾等均可起到有效遮挡飞絮作用。

### 及时清洁

外出后用清水及时清洗面部,用生理盐水清理鼻腔、口腔,以免飞絮粘在脸上造成过敏,或对呼吸道产生刺激,引发哮喘等呼吸道疾病。

### 居家期间关闭纱窗

居家期间请注意关闭纱窗,避免飞絮飞入室内。室内飞絮可用吸尘器及时清理,或喷水湿化后清扫。

### 敏感人群飞絮期中午尽量减少外出

和其它过敏一样,敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。飞絮一般中午最多,敏感人群尽量避免这个时间段外出。即便要做户外活动,也要在杨柳絮比较少的时候,比如早晨、夜晚,降雨后会大幅度缓解。



出现症状及时就医

调整情绪保持平和心态

若出现打喷嚏、流鼻涕、咽喉发痒、干咳、春季气候干燥,飞絮会引起心情烦躁,注意调整情绪,保持健康平和的心态。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
服务大华府地区 两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**  
**施庆宏 牙医诊所 周末门诊**  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询  
Columbia Rd. Dorsey Hall Dr. Rt. 29  
108  
443-546-3403  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼下下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)  
●定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治  
脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030  
3-032

**裴万征 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
○妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
○盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
●自费优惠  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433  
3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医生  
3-073  
主治  
乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话  
(301) 424-9723  
(301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
3-115  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**  
**郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治  
忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
3-022  
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费  
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)