

科普之窗

春季杨柳絮纷飞,该如何应对?

远离“小眼镜”，孩子休息时应注意些啥？

每年4月至5月上旬是杨柳絮的高发期。为何春季多飞絮？飞絮会带来哪些困扰？应该如何做好健康防护？近日，中疾控微信公众号发布相关提示。

什么是杨柳絮？
杨絮指的是杨树的种子，当杨树的果序要成熟的时候，果就会开裂从而导致杨絮四处飞舞。而柳絮则指的是柳树种子，柳树种子上的白色绒毛，经常会随风飞散，就如同飘絮一样，所以又被称为柳絮。二者的外形是不一样的，通常杨絮的质地较为凝聚，和棉花比较相像，而柳絮相较于杨絮会更加纤细分散，因

此可以随风飘得更远。
为什么春天会多发杨柳絮？
杨柳絮飞舞和气象条件的关系密不可分，气温升高、光照充足、空气湿度小以及一定的风速都有利于飞絮的飘散。

以华北地区最早开始飘絮的白毛杨为例，当日平均气温达到14℃、相对湿度小于75%时，杨絮就开始在风中飞舞。在华北一带，往往4月上旬前后达到这一标准，杨絮开始飘飞。杨絮飘飞10余天后，柳絮也会进入飘飞期。
杨柳絮有哪些健康危害？
虽然杨柳絮本身没有毒，但对于容

易过敏的人，这些飘絮更有可能造成过敏反应的发生，如频繁打喷嚏、眼泪横流等，严重时还可能会诱发哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，特别是孩子、老人和本身有呼吸道疾病的患者，往往对杨柳絮的反应特别强烈。

应采取哪些措施进行健康防护？
首先，过敏体质的人群应避免上午10时至下午4时这个飞絮高发时段外出，尽量选择杨柳絮出现比较少的早晨、晚上或是雨后外出。外出时，戴好口罩、眼镜和穿好外套；平时习惯戴隐形眼镜的可以换一副有镜片的眼镜，以防杨柳絮飞入眼

睛；担心裸露的手臂过敏，可以套一件薄外套或者冰袖保护好自己手臂。

其次，杨柳飞絮高发期应减少开窗时间，开窗时间尽量避开杨柳絮高发的时间，同时还要及时清理或喷水湿化飞入室内的杨柳絮，尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的杨柳絮。

最后，易过敏人群平时要多注意锻炼，增强自身体质。平时多吃水果，三餐适当补充维生素C和维生素E能帮助减轻因过敏导致的身体炎症；过敏人群必要时要

在医生的指导下服用抗过敏的药物。

课间休息利用好，走出教室向远望。课间休息时，鼓励孩子走出教室，进行远眺和放松活动，以缓解眼部疲劳和紧张情绪。

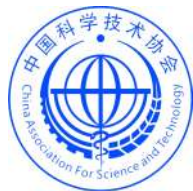
户外锻炼多参与，身心健康共发展。鼓励孩子积极参与户外体育活动，如跑步、打篮球等，推荐每天校内、校外各1小时体育活动时间，锻炼身体，放松眼睛。

同学交流增友谊，放松心情防眼疲。课间休息时，鼓励孩子与同学进行交流和互动，在增进友谊的同时也能放松心情和缓解眼部疲劳。

校园风景多欣赏，“目”浴阳光防近视。鼓励孩子多欣赏校园内的绿色植物和风景，帮助缓解眼部疲劳，预防近视。

课间游戏要安全，避免碰撞伤眼睛。课间休息玩耍时，教育孩子注意安全，避免发生碰撞等意外事件，导致眼睛受伤。

休息时间巧利用，闭目休息养精神。课间休息时，也可以利用短暂的时间进行闭目休息或做一些简单的眼部按摩，缓解眼部疲劳和恢复精神。
(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

平湖工行国家安全教育宣传进校园

近日，工行平湖支行组织人员走进当湖幼儿园，开展全民国家安全教育普法宣传活动。

活动中，支行综合管理部、个人业务部工作人员现场向幼儿园老师、大班小朋友

进行宣讲，通过讲解、互动、问答等多种形式，宣传了全民国家安全教育方面的相关知识，并带领小朋友们通过画画的艺术形式，帮助他们了解国家安全相关内容。

支行工作人员简洁明了地讲述了全民国

家安全包括哪些领域、日常生活中应警惕哪些危害国家安全的活动、国家安全教育的重要意义，以及危害国家安全的案例等，让小朋友们进一步懂得维护国家安全的重要性。小朋友们听得非常认真，并在老师和支行工作人员

的指导下，创作出一幅幅富有深意的画作。

支行表示，今后将继续创新形式开展国家安全教育宣传活动，引导广大客户和群众树立总体国家安全观，增强国家安全意识。
■通讯员 陈 瑛

平湖工行结合实际开展保密宣教活动

为进一步增强员工保密意识，全面做好全行保密工作，工行平湖支行结合实际，深入开展保密自查、宣传、教育活动。

支行加强计算机与网络保密管理，提高计算机与网络信息的安全性；加强涉密人员管理，确保涉密人员严格遵守保密规定，履行保密责任。积极参与“寻找最美保密法治代言人”活动，激发全员参与保密工作的积极性。深入宣传保密知识，提高全员的保密意识。通过保密培训、分享工作经验和心得等方式，引导员工更好地理解 and 执行保密制度，共同构建安全稳定的银行运营环境。

支行通过加强保密制度管理、开展保密宣传教育活动以及表彰先进典型等，着力推动保密工作的深入开展，为支行稳健运营和客户资金安全提供有力的保障。
■通讯员 朱 岚

工行驿站“情暖朝夕”志愿服务深入展开

近年来，工行平湖支行先后打造了“工行驿站+警银”“工行驿站+普惠”“工行驿站+财富”“工行驿站+幸福”等金融服务生态。近日，支行各网点“工行驿站”又结合自身实际情况，分别与当湖街道松枫社区、永丰社区和钟埭街道白马堰社区共同开展“情暖朝夕”志愿服务活动，为银发客户提供贴心、暖心、有温度的金融服

务。

开展银发客群关爱行动。各驿站聚焦长辈客群等重点群体，做好适老服务推广、居民金融素养提升等服务和宣传工作，提升“工银爱相伴”敬老服务品牌美誉度。驿站定期开展活动，针对不同客群进行不同主题的驿站服务。支行各网点驿站面向社区老人开展了“暖心敬老”主题活动，进一

步丰富了网点服务内涵，提升了“银发客群”服务满意度。

发挥厅堂效能，做好宣讲。网点员工利用客户等候时间，向到店客户尤其是中老年客户发放宣传折页，讲解相关金融知识，充分发挥工行驿站的服务效能。同时，通过微沙龙主题活动，开展防范电信网络诈骗宣传，告知老年客户遇事第一时间要

与子女沟通，不断增强自己的安全防范意识。

加强服务外延，金融延伸关爱特殊群体。当湖支行在做好厅堂服务的同时，经常组织工作人员到建筑工地、社区、住宅小区进行上门服务，同时指导企业员工安装工银手机银行，并耐心指导企业员工及老年人使用手机银行。
■通讯员 朱 岚

独山港支行进行网点预约识别引导新模式推广

为全面推进网点运营改革，提升客户服务水平，工行平湖独山港支行结合实际积极开展网点预约识别引导新模式推广工作。

独山港支行认真组织学习《网点预约识别引导操作手册》《网点业务预约及到店客户

识别引导服务介绍》，了解熟悉新模式功能要点，同时借鉴已投产地区的重点提示。

与此同时，积极向到店客户及来电咨询客户介绍手机银行、微信公众号、微信小程序等自助预约取号等服务，引导客户对

要办理的业务进行预约、预填，减少客户等待时间，并提醒客户到店需携带哪些资料，减少客户来回次数。

此外，独山港支行持续深化“网点预约和到店识别引导服务”新模式的有效应用，

提高网点预约使用量，持续为客户提供更为智能化、人性化的到店服务体验，为实现“有效增强经营支持能力、切实提升网点竞争力”的轻型运营格局贡献改革力量。

■通讯员 吴 斌

平湖工行资讯

健康平湖 公/益/广/告

做健康市民
创健康家庭
建健康城市

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣