



# 湿答答的黄梅天，阿拉哪能过？

本报记者采访多位专家为市民解读“霉雨”成因提供防霉对策

本报记者 左妍 马丹 鄱阳

申城入梅，连绵阴雨和闷热高湿交织。能拧出水来的响势天为霉菌滋生创造了“良好”环境，让上海的梅雨变成名副其实的“霉雨”——霉变指数维持在“较易霉变”及以上等级。

这种糟糕的天气，也加重了“过敏星人”的季节性痛苦——有人全身起疹，有人鼻塞流涕，有人夜不能寐。梅雨季为何成了过敏患者的“噩梦”？本报记者采访多位气象、医学专家，为市民解读“霉雨”成因，提供“防霉”对策。

## 气象揭秘 翻花样的雨

当前梅雨带正在长江中下游“荡秋千”般南北摆动，申城的雨也随之不停地翻花样，忽而暴雨挟雷电而来，今天凌晨到上午降水明显，并伴有雷电，南部地区降水更大一些；忽而转为缠绵细雨，中午以后大范围降水减弱，变成局部短时小雨。夜间降水范围进一步收窄，转为阴有时有阵雨。周三西南水汽“援军”抵达，雨水将再度“威力全开”；周四起它又要“喘口气”，转为短时阵雨；双休日气温回升至30℃+，闷热感再度升级。

值得关注的是，南海热带扰动可能于11日“升级”为今年第1号台风，其外围环流或将搅动梅雨带“阵型”，导致本周后期降水时间和强度出现变数。市气象部门提醒市民关注台风动向。

梅雨季的雨，不仅成就了文人笔下的浪漫意象，也给普通人的生活带来实实在在的困扰。从生物学视角看，霉菌的“野蛮生长”离不开精准的气候“密码”。研究表明，当环境温度稳定在25℃-30℃、相对湿度超过80%时，霉菌孢子的代谢活动会显著增强。比如青霉菌孢子，24小时内即可观察到菌丝萌发，48小时后形成直径约1到2毫米的可见霉斑。世界卫生组织《室内空气质量指南》也提到，当室内湿度超过80%且温度在25℃以上时，霉菌孢子的萌发速度会提升3-5倍。上海梅雨季典型气象条件——日均气温24℃-26℃、湿度常达90%以上，恰如为霉菌开启了“繁殖加速键”。

## 霉变预警 讨人厌的霉

“霉雨”现象在《本草纲目》中早有记载：“梅雨或作霉雨，言其沾衣及物，皆出黑霉也。”时值梅子黄熟，江南地区冷暖空气交汇形成持续阴雨，高温高湿的环境让衣物、书籍、食品等纷纷“中招”。

上海地区的易霉期通常都在雨季，其中



■ 申城黄梅天下不停的雨

本报记者 刘歆 摄

又以梅雨季为甚。气象专家说，大多数物品的安全储存温度应小于30℃，相对湿度则要小于80%。不同物品的“霉变阈值”存在差异：棉麻织物在湿度超75%时易生霉，纸质档案的安全湿度需低于60%，干货食品的临界湿度为65%。这也解释了为何梅雨季衣柜、书柜、厨房会成为“霉变重灾区”。

2011年起上海市气象部门推出“霉变指数”，指导市民防霉防潮。这个指数参考当日相对湿度和日最高气温等气象因子预报，分为“不易霉变”“较易霉变”“易霉变”和“极易霉变”4个等级。在“较易霉变”等级，防霉防潮要注意物品的存放和开窗通风；升至“易霉变”等级，开窗可能会引入更多的湿气，干燥措施要及时跟上：食品尽量选择低温存放，干燥剂可以帮助除湿除潮，还可以开启空调降低室内湿度。

## 健康困扰 季节性的痒

“医生，我又来了……这几天晚上痒得睡不着，鼻涕也流个不停，白天上课注意力明显下降。”16岁的高一学生小王走进上海华山医院过敏和免疫（变态反应）科诊室，卷起校服袖子，露出前臂密布的钱币状湿疹样皮损。小王5岁时就开始与特应性皮炎、过敏性鼻炎相伴。虽然通过规范化治疗病情控制良好，但每年梅雨季还是会复发。

科主任骆肖群教授告诉记者，像小王这样过敏症状季节性加重的患者这段时间并不少见。“梅雨季是部分常见过敏原滋生的‘黄金期’。”骆医生说，这是由于梅雨季特有的气候特征为真菌的快速增殖提供了最适生态位。当环境相对湿度维持在70%以上，叠加25℃-30℃的日均温度，真菌生长速率较干燥季节可提高3-5倍，家里的墙壁、衣物、家具乃至空调系统内部都极易成为各类致病霉菌的滋生场所。

据介绍，常见的致病霉菌包括曲霉属(Aspergillus)、链格孢属(Alternaria)以及青霉属(Penicillium)等。霉菌释放的孢子及代谢产物可通过吸入、接触等途径诱发多重过敏症状。华山医院开展的一项国内最大规模过敏原临床研究显示，在3万多例接受过敏原检测的专科患者中，烟曲霉和/或链格孢霉检出阳性者占比近20%。

## 过敏爆发 组团来的病

梅雨季同样为尘螨繁殖提供了温床。作为常见室内过敏原，尘螨以人体皮屑为食，排泄物中的Der p1/Der f1蛋白是重要的致敏成分。在潮湿温暖的条件下，床品寝具中的尘螨密度可达基线水平的2倍以上！因此，梅雨季也是尘螨致敏原暴露的高峰期，对过敏人群形成威胁。

另一方面，长时间缺乏阳光照射导致环境紫外线强度显著降低，直接影响皮肤中维生素D合成，进而干扰机体免疫调节功能并延缓皮肤屏障修复进程；加上天气闷热潮湿，汗液大量分泌，其中的无机盐、乳酸等成分持续刺激皮肤，也会加剧皮肤炎症反应。“紫外线缺乏+汗液刺激”的双重作用，使得梅雨季成为过敏相关皮肤问题集中爆发的高危时段。

骆医生说，像小王这样的患者，往往会出现多种过敏症状“组团”来袭，因此需格外警惕。比如，特应性皮炎会出现红斑、剧烈瘙痒等症状，过敏性鼻炎会出现阵发性喷嚏、鼻塞、鼻痒流涕等症状，哮喘和过敏性结膜炎的发作也会增加。

“梅雨季节，我们对过敏性疾病的防治策略主要是‘精准回避，科学防范’。”骆医生解释，并非所有过敏患者梅雨季都会症状加重，这种情况多见于对霉菌以及粉尘螨过敏的人群。建议患者可以使用过敏原体外检测手段定量检测，以明确病因。



## 湿邪入侵易病 身心都要祛湿

上海岳阳医院治未病科主任周扬——

■ 湿邪入侵可能导致消化系统、皮肤、妇科疾病、泌尿系统、内分泌、代谢等疾病。“梅雨季节温度高、湿度也高，容易消化不良，所以在饮食方面宜清淡、易消化，避免过多摄入辛辣刺激、生冷油腻食物；同时要注意饮食卫生，做菜量以一顿吃完为宜，避免剩饭滋生细菌。”

■ 梅雨季节容易让人情绪“霉变”：情绪低落、郁闷不畅或者焦躁不安，影响工作和生活。所以要注意改善周边的小环境，尽量保持清凉、干燥。一旦出现负面心理状态，可以和亲朋好友同事交流沟通、寻求帮助，也可以通过听音乐、运动、阅读、冥想等方式调节心情。

老年病科副主任医师谢灵——

■ 梅雨季“祛湿”的确能养护脾胃，但祛湿是总原则，因湿气导致的脾胃功能失调却有着不同的类型——有的是脾虚，要用健脾利湿的法子；有的是湿热导致，要用清热祛湿的法子。所以想要祛湿，最好先找医生辨一辨体质。

■ “红豆薏米粥”是流传最广的祛湿食疗方子，但它只适用于体内有湿热的人。气虚、阳虚的人不适合用此方，更不能长吃，否则神疲乏力的不适症状会加重。”这道祛湿食疗方中的红豆指的是赤小豆，不是一般的红豆。红豆养心，赤小豆祛湿，食材不对，吃了也没效果。

药学部副主任马莹——

■ 推荐一款简便的除湿茶饮，叫三豆饮祛湿饮，由扁豆、赤小豆、炒米仁、芡实和陈皮等中药材配成，具祛湿利水、健脾、补气血功效，特别适合那些身体困倦乏力、大便黏腻以及有湿疹、红肿等皮肤炎症的人群。

## 给过敏人群 提10条建议

华山医院过敏和免疫(变态反应)科主任骆肖群——

■ 用硬毛刷+含氯消毒剂(1:50稀释84)擦洗霉斑，保持通风。

■ 在角落放置氯化钙除湿盒，或用紫外线照射灯清除霉菌孢子。

■ 最好每月清洗一次空调滤网，并用空调专用消毒剂喷洒内机。

■ 尘螨过敏可用七孔被；每周用60℃以上热水洗床单或用烘干机高温模式(持续10分钟)。

■ 晴天抓紧暴晒。

■ 家中避免使用地毯。

■ 可用除湿机将室内湿度控制在50%以下；选择可过滤霉菌孢子的空气过滤器。

■ 霉菌过敏者外出可戴N95口罩。

■ 穿速干面料衣物，避免棉质衣物吸潮后滋生霉菌。

■ 避免在潮湿霉变的环境中参与清理垃圾、翻晒旧书等“高危活动”。