

眼睛奇痒、鼻子堵塞、眼泪哗哗流……

花粉“噩梦”来袭

如何破解过敏痛苦

“春风十里不讲理，眼泪鼻涕随风起。”春天，恼人的花粉过敏期又来了！如果出现眼睛奇痒、鼻子堵塞、眼泪哗哗流等症状，你可能不是感冒了，而是中了花粉过敏的招。



中东部多地已进入柏科花粉易过敏时段

花粉过敏多发于春秋两季，春季花粉过敏集中在3月至4月，过敏原以柏科、垂柳等植物的花粉为主。北方部分地区的花粉过敏情况比春季更早到来的南方还要严重，此时节，北方天气晴多雨少，空气干燥且多风，天气条件利于花粉传播。

今年3月初，我国大部气温较常年偏高，浓浓的暖意催动春花开放、柳条抽芽。中旬前后两股冷空气接连来袭，南北方气温波动下滑，但向暖依然是春天的主旋律，本周又一波大回暖开启，特别是北方多地天气晴朗干燥，不少地方花粉浓度将迅速升高。

3月上旬，中东部多地已进入柏

科花粉易过敏时段，柏科树木已经开花，正处于花粉传播的高峰期。“柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原，而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。”首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍。

哪些人群更易成为过敏“目标”？蒋荣猛说，易过敏人群包括家里有过敏家族史的人群，比如过敏性鼻炎、过敏性哮喘等；免疫功能还不太成熟的儿童和青少年；经常熬夜、压力较大的人以及免疫功能紊乱的人群；频繁暴露于过敏原环境中工作的人群。像北

方的山东、河南、陕西大部、甘肃等地，南方的安徽、湖北、福建北部、江西北部、四川、重庆等地都易诱发柏科花粉过敏。

随着回暖开启，华北平原多地也将陆续进入花粉过敏高发季。近日，中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图，提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。未来一周，北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期；河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

花粉过敏



反复过敏是因为“免疫力差”吗？

春季里，在华北和华中地区，桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区，此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致，特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说，温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌，同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是，儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育，霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应，严重可危及生命。”冯燕华说。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说，其实过敏的原因涉及多个方面，包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说，现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等，都可能导致免疫功能紊乱；过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯，也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障，增加过敏几率。

过敏性体质是否都是天生的？段魁说，有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加，但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒，导致过敏的成因有很多，可能是综合的因素，“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一，免疫力低下时更容易发生过敏。

防过敏需要怎么做？

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。

专家提醒，易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护，如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜；南方的居民在春季尤其要注意保持卫生，控制室内湿度在50%以下，定期清洁家居用品，防止室内霉菌滋生。

此外，春天不仅是“过敏季”，也是感冒高发期。马婷婷说，过敏和感冒的症状部分相似，一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此，建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医，切勿自行滥用抗生素，延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”，一过敏就习惯自行用药，其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前瞻》显示，氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此，冯燕华提醒，氯雷他定属于第二代抗组胺药物，出现轻微的过敏反应时，早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状，但是发生严重过敏反应时，氯雷他定并不能快速控制症状，过敏反应还可能继续加重，此时应尽快就医，避免出现过敏性休克。 据新华社

相关

易过敏人群如何过好春天？



气象条件影响花粉传播效果 春秋季过敏原大不相同

柏科、垂柳的花粉传播方式都以风为媒介，属于“风媒花”，它们的花粉质量轻、数量多，被风吹后在空气中大量飘浮，易致敏。除了基础的花粉浓度外，气象条件对花粉的传播也有着重要影响。当天气晴朗、风力在3至4级之间、最高温度在15℃至25℃之间、相对湿度在15%至30%之间时，最

利于花粉的聚集和传播。

同一个地区，春秋季花粉过敏的过敏原并不相同。大城市中，以北京为例，常年3月诱发花粉过敏的树种主要来自柏科和榆树种，到了4月，杨树和柳树种花粉浓度也会升高，诱发花粉过敏的风险升高；而秋季花粉过敏的过敏原则来自蒿草属、葎草属的草类。

打喷嚏
流鼻涕

鼻咽炎

结膜炎

皮肤瘙痒
红肿

哮喘



春季花粉过敏可持续至5月 防护四字诀需掌握



春季花粉过敏一般会持续至5月，主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状，包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等。花粉主要通过呼吸道、黏膜及皮肤等渠道进入人体，有何有效防护？花粉过敏防护四字诀需掌握。

躲：远离过敏原

花粉过敏症患者要及时关注花粉监测预报，过敏指数较高时段减少户外活动。在干燥、温度高、风大的天气，尤其是中午前后花粉指数最高的时段，减少外出。

防：做好物理防护措施

外出时全副武装，居家防护也不能放松。戴好口罩、眼镜，全副武装，穿长袖衣物，减少接触花粉的几率。居家保持室内卫生，适当通风，尽量不要在室外晾衣服、床单等，可在家准备一台空

气过滤器，一定程度上降低花粉浓度。

护：皮肤过敏不要随意抓挠

如发生过敏，需保持皮肤完整性。洗澡时不用力搓洗，发病时不抓挠，如发生皮肤脱屑时可用润肤加强保湿，滋润皮肤，穿衣建议选择柔软的贴身衣物。

吃：多吃维生素C丰富的食物

若处在过敏高发区，易过敏人群可提前遵医嘱服用抗组胺类药物。此外，在饮食上多吃维生素C丰富的食物，少吃甜食及刺激性食物。

目前春季花粉过敏季已到来，防护口诀需记牢，症状严重要及时就医。除了用药之外，保证充足睡眠，饮食营养均衡，多参加锻炼，提高自身免疫力，也可有效降低过敏风险。

据新华社

