

聚焦

春季，别被过敏“盯上”！

本报记者 魏 濛

春天，万物复苏、百花盛开，本该是外出踏青、登山赏花、享受明媚春光的好时机，可是有些人的鼻子像被施了魔法，一直痒不停，开启“喷嚏连击”模式，甚至有人皮肤上冒出了“小红疹军团”……这些症状不仅影响人们享受春日的好心情，还给身体健康带来了困扰。那么，春季过敏究竟是怎么回事？日常该如何应对？记者采访了市中医医院皮肤科主任范瑞娟，让专家从专业角度讲讲春季过敏的那些事，好让大家做好预防措施，别让过敏“盯上”，尽情地 and 春天来一场美丽的约会。

别误当感冒

市民吕女士因鼻塞、眼痒误用感冒药，导致症状迁延不愈，后确诊为花粉过敏。

“喷嚏一个接一个，眼睛痒得睁不开，我这是咋了？”近日，40岁的李先生表示，他的眼睛和鼻子奇痒无比，还不停地打喷嚏。去医院经诊断，李先生属于季节性过敏性鼻炎结膜炎，也就是花粉症。

最近，该院皮肤科接诊的过敏性皮炎患者明显增多。范瑞娟说，春光明媚，按往年的经验，此时段是过敏性鼻炎的高发季。接下来，春游踏青的人还会越来越多，而外出踏青接触到的花粉、浮尘等过敏原也多，紫外线一照，极易发生过敏反应。

“春季过敏并非普通感冒，而是免疫系统对花粉过敏原的异常反应，需科学预防、及时干预，尤其要关注严重过敏反应。”范瑞娟说，春季花粉过敏症状与感冒相似，所以刚出现时，很容易被误以为是感冒。如果出现眼睛奇痒、鼻子堵塞、眼泪哗哗流等症状，可能不是感冒，而是中了花粉的“招”。

范瑞娟介绍道，这个季节容易感冒，感冒出现的鼻塞、流鼻涕甚至乏力症状，跟过敏性鼻炎症状很像。但感冒是一种病毒感染，会有全身不适感、肌肉乏力、发烧、酸痛等症状。这种病毒感染也叫局限性疾病，基本上一周左右就好了，不像过敏，遇到过敏原就会发作，而且以痒为主。春季花粉过敏属于一种过敏反应性疾病，有些患者在接触花粉后，眼部症状通常表现为眼痒、流泪或者眼结膜充血，也可能会引起眼部畏光等情况。

春季花粉过敏除了引起皮肤不良反应的症状外，花粉还可能引起以下这些过敏：过敏性鼻炎是鼻黏膜发炎肿胀、鼻塞、鼻塞、喷嚏不断，流清水样的鼻涕，通常上午的症状会比晚上严重，也会在干燥刮风的天气里加重，室内比室外感觉稍好；过敏性鼻炎是眼睛充血、发痒、流泪，总是想揉眼睛；

防治莫踩“坑”

对花粉过敏的侯女士不仅拒绝朋友们的赏花邀请，而且看到盛开鲜花就直接绕着走。但是，最近侯女士上班骑行回家后发现自己脸上发痒，还有些发红。本以为是太阳太猛晒的，没想到到第二天，侯女士发现自己脸上的红疹明显变密了，瘙痒有增无减，脖子、小臂也出现了类似症状，不知何时抓破的皮肤还渗出了少许液体。侯女士赶紧来到医院，经检查确诊为花粉过敏。明明已经如此小心，结果还是“中招”了。

“经过过敏原检查发现，让侯女士花粉过敏的不是花，而是骑行时遇到的那些树和草……”范瑞娟说，相较而言，令人赏心悦目的桃花、杏花、梨花、迎春花等多是虫媒花，花粉粒通常比较大，产量相对较少，不容易被风吹散吹远。不起眼的柏科、松科、杨柳科等树类和杂草类的植物，虽然可能让你看不出来更闻不出来，但它的花粉不仅数量特别多，表面光滑，干燥质地还很轻，风一吹就四处扩散。

“医生，我的脸又红又肿，还发痒，都不能见人了，该怎么办啊！”近日，在市中医医院皮肤科门诊，34岁的黄女士用墨镜、口罩、帽子把脸包得严严实实，唉声叹气地讲述自己的“毁容”经过。上周趁着天晴，黄女士和朋友外出游玩，回来后，脸上开始长红斑红疹子，她以为是太阳晒后皮肤干燥引起的，就去家附近的美容院调理。美容师一顿操作后，第二天黄女士的脸红肿、痒症状加剧，红斑还蔓延到全脸。

阳春三月，随着花粉等过敏原增多，过敏性疾病高发季到来。频繁打喷嚏、揉眼睛、浑身痒、呼吸不畅等，“过敏星人”饱受折磨，在抗过敏的路上，他们尝试了各种妙招，也踩过一些“坑”。范瑞娟提醒抗过敏路上以下这些“坑”要避开。

开花的植物才会引起过敏。实际上，许多致敏花粉并非来自鲜艳的花朵，而是来自树木和杂草。例如，杨树、柏树等树木的花粉是春季主要的过敏原之一，而这些植物的花朵并不显眼。

症状轻微便忽视。很多人觉得，不过是偶尔打几个喷嚏、皮肤有点小痒，这样轻微的过敏症状没啥大不了的，挺一挺就过去了。可别小看这些看似不起眼的症状，过敏就像一颗“定时炸弹”，免疫系统会反复受到刺激，小问题很可能演变成大危机，像哮喘之类的严重疾病都可能接踵而至。所以，哪怕症状轻，也不能掉以轻心，得及时就医。

盲目自行用药。一旦过敏症状出现，有些人就急急忙忙跑去药店，凭经验买药对付。但过敏的情况复杂多样，不同症状用药千差万别。自己随便用药，就像蒙着眼睛射箭，很可能射偏，不仅症状得不到缓解，还可能让病情雪上加霜。就好比皮肤过敏时乱抹药膏，结果引发皮肤感染，那就更麻烦了。因此，过敏了还是要找专业医生，按医嘱用药才靠谱。

因过敏足不出户。一到春天，不少过敏人群干脆把自己“关”在家里，害怕出门接触过敏原。其实不用这么极端，适当的户外活动对身体是有益的。挑花粉浓度低的时段，像雨后空气清新时，或是清晨阳光正好时，做好防护，戴上口罩、帽子，就能安心出门享受春日时光。

过敏症状缓解就可停药。花粉过敏的治疗需要一个过程，症状缓解后过早停药可能会导致病情反复。应在医生的指导下，根据花粉季节的变化，合理调整用药方案。

佩戴口罩和护目镜是减少花粉接触的有效方法。选择能够过滤花粉的口罩，如N95口罩或医用外科口罩，它们可以阻挡大部分花粉颗粒进入呼吸道。同时，佩戴护目镜可以防止花粉进入眼睛，减少眼部过敏症状。此外，还可以选择带有花粉过滤功能的鼻腔喷雾，它可以在鼻腔内形成一层保护膜，阻挡花粉的入侵。

注意个人卫生。回家后，及时更换衣物，并将衣物放置在通风良好的地方晾晒，以去除附着在衣物上的花粉。用温水清洗面部、手部和头发，因为花粉可能会附着在皮肤和头发上，引起过敏反应。洗澡时，使用温和的沐浴露，避免使用刺激性的化妆品和护肤品，以免加重皮肤过敏症状。

保持室内清洁。关闭门窗，避免花粉进入室内。使用空气净化器可以有效过滤室内的花粉颗粒，保持室内空气的清洁。定期清洁家中的窗帘、地毯、沙发套等容易积聚花粉的物品。在花粉季节，尽量不要在室内晾晒衣物，因为花粉可能会附着在衣物上，再次进入室内。

合理饮食。均衡的饮食有助于增强免疫力。多食用富含维生素C和维生素E的食物，如柑橘类水果、绿叶蔬菜、坚果等。维生素C可以增强免疫系统的功能，减轻过敏症状；维生素E具有抗氧化作用，可以保护细胞免受花粉引起的氧化损伤。

适当运动。适度的运动可以增强体质，提高免疫力。选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体的抵抗力。但在花粉季节，尽量避免在户外进行剧烈运动，因为运动时呼吸加快，会增加花粉进入呼吸道的机会。可以选择在室内进行运动，如健身操、瑜伽等。

提前药物干预。与其发病后再用药，不如提前用药。对于花粉过敏人群，提前使用药物可以有效缓解过敏症状。范瑞娟建议过敏症状较重、周期性过敏的患者检测一下过敏原，在花粉季节来临前，可以咨询医生，根据自身情况选择合适的药物进行预防性的提前干预。如果是季节性的花粉过敏，可以在过敏季节到来前一周左右开始使用抗过敏药。

提前防过敏

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。

“春季花粉过敏一般会持续到5月份。想要预防或减轻不适，最主要的就是不接触过敏原。”范瑞娟说，对于有过敏史或易敏人群来说，早预防是减少过敏反应、保护身体健康的关键。

关注花粉浓度。在花粉季节，可以在网络上搜索中国天气网发布的“花粉指数”，也可以关注微信公众号“花粉监测预报”来了解花粉浓度。当花粉浓度较高时，尽量减少外出。如果必须外出，建议选择在花粉浓度相对较低的时段，如清晨或雨后。因为花粉在干燥、温暖、无风的天气中更容易飘散，而在湿润或有风的天气中，花粉浓度可能会降低。

家中易被忽视的卫生死角

刷碗海绵：细菌的“天堂” 刷碗海绵可能是整个家里细菌数量最多的物品，长期使用刷碗海绵每立方厘米可携带540亿个细菌，种类多达362种。其多孔结构为细菌提供了潮湿且分区的生存环境，沙门氏菌、阴沟肠杆菌等致病菌可能威胁免疫力较弱者。

对策：每周1周—2周更换海绵；改用一次性厨房抹布、木浆海绵（易干燥）或洗碗刷；优先用洗碗机清洗餐具，高温消毒更彻底。

拖把：清洁工具反成污染源 和刷碗海绵一样，拖把长期潮湿易滋生霉菌、真菌和尘螨。若久置不干，还会因厌氧代谢产生氯化硫、氨等异味物质，导致拖地后房间散发腥味。

对策：使用后立即用清水冲洗污渍，并用湿肥皂水上下按压清洗；务必在阳光下晾晒，避免在卫生间阴干。

地毯：藏匿过敏原的“温柔陷阱” 地毯能提高居家生活的舒适度，也能作为软装让房间显得温馨，但它其实是藏污纳垢的重灾区。地毯表面看似干净，实则积聚汗液、皮屑、灰尘及细菌。

对策：定期用吸尘器深度清洁；减少赤脚踩踏，避免趴卧；贵重地毯送专业机构清洗，切勿机洗。

手机：移动的“细菌培养皿” 日常生活中手机是最常用的物件，娱乐、交际、工作、购物都离不开它，但它的细菌含量同样不少。相关研究发现50%的手机携带铜绿假单胞菌（蟑螂粪便常见菌），手机大多检出大肠杆菌等粪便细菌。

对策：如厕时避免使用手机；每天用酒精棉片擦拭消毒；饭前便后洗手，避免两者交叉污染。

快递箱：虫卵与病毒的“顺风车” 快递箱对于每个人来说都不陌生，它在运输中很容易沾染许多污渍、细菌和病毒，包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌及腺病毒、合胞病毒等，其纸板夹层可能藏匿蟑螂虫卵。一旦带入家中，可能引发虫害爆发。

对策：拆快递后及时丢弃包装，勿堆积阳台；用酒精喷洒外箱后再拆封；接触快递后要认真洗手。 韩冬梅

小贴士➔

血液循环不良有信号

手脚冰凉、麻木 人体有自我保护机制，血液循环不佳时身体会优先保障内脏器官的需求供应，四肢等部位就容易率先出现异常信号，比如：手脚温度比身体其他部位的温度更低；久坐时脚趾灼痛；行走后大腿、小腿或臀部疼痛，休息后疼痛消失；可出现手脚麻木，甚至是跛行等严重症状。

头晕 当身体循环不良影响到大脑的血液供应时，可能出现头晕、眼花、注意力不集中、面色苍白、乏力等症状，快速站立或体位改变时更易出现。

气短 肺内气体交换，需要通过血液循环来保证，如果心脏不能将动脉血及时有效地泵出，就会造成胸闷、气短、憋喘等情况。

下肢水肿 心功能不全会导致全身血液循环不良，出现下肢水肿、小腿皮肤发炎等表现，严重者腿部皮肤还会发红、瘙痒等。

消化能力下降 胃肠道血液循环差，会导致食欲下降、早饱、腹胀等，还可能出现便秘或营养不良。

高 健

春吃韭菜好处多

养好阳气 春季气温容易乍暖还寒，从中医的角度来说，韭菜性温，最宜养阳气，有助于温中行气、散血解毒、保暖、健胃的功效，平日手脚冰凉的人可以适当多吃些。

增进食欲 中医上有“青色入肝经”的说法，适当吃些韭菜有助于疏调肝气，其特有的香气能增进食欲，增强消化功能，和某些肉类、蛋类、蔬菜等食材一起烹调，也能实现相互提味。

健胃通便 韭菜茎叶中含有大量膳食纤维，比较耐嚼，食用后能增进胃肠蠕动，有助预防便秘和肠癌。

护心血管 韭菜含有多种植物化学物，比如含硫化物及挥发性的精油，有助增加食欲，并能扩张血管，预防动脉硬化，降低冠心病等心血管疾病的发生几率。

提高免疫力 韭菜含有皂苷、类黄酮等物质，对于提高免疫力有好处，同时还能帮助降低血脂。

刘萍萍

健康科普➔

8件事养成易疲劳体质

主食吃太少 碳水化合物是大脑、神经最主要的供能物质，吃太少大脑、神经则缺乏充足的能量，就会让人容易疲劳、乏力。

不吃红肉 猪肉、牛肉、羊肉等红肉含铁量丰富，长期不吃易发生缺铁性贫血，就会感觉疲劳乏力、没有精神。

吃得太精 人体对精制米、白面、白砂糖等精致碳水化合物吸收速率较快，大量摄入后会引起血糖迅速升高，随后胰岛素快速分泌，又使血糖快速下降，出现较大波动，会使人感到疲倦。

久坐 若每天连续坐6小时，两周后肌肉就会开始萎缩，对运动状态适应能力减弱；还会导致机体血液循环变慢，大脑血氧含量下降，加快大脑疲劳。

睡眠不足或质量低 睡眠时间不足或睡眠质量不高会导致大脑得不到足够休息，不能清除白天产生的“废料”，使大脑学习、工作和认知能力受损。

过度刷短视频 短视频带来的浅层次愉悦消散得很快，放下手机后会感到更无聊、空虚和疲惫。此外，睡前或熬夜刷视频，会干扰正常生物节律，影响正常的内分泌。长期盯着手机屏幕，会让眼睛产生干涩、疼痛等症状。

太爱抱怨 本来抱怨抒发情绪是为了自我放松，但过于频繁会让人越来越累。总抱怨意味着总盯着生活里不好的人和事，这些消极事情会反复刺激大脑，让人一直处于愤怒、紧张状态。身体为了应对这些压力，就得超负荷运转，长此以往扰乱激素正常分泌，导致身心俱疲。

过度思考、想太多 大脑中的能量绝大部分以葡萄糖形式存在，当神经被激发，细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。如果过度思考，必须燃烧更多葡萄糖，导致大脑中能量减少，出现疲劳。

许 琰

3种水果脾胃不好要少吃

酸度高的 酸味水果含有单宁、原花青素等多酚类物质，以及一定量的蛋白酶，均能引起蛋白质凝固，如果胃中黏液分泌不足，可能让消化道黏膜表面受损。

过多食用百香果、山楂等酸味水果，易引起肠胃不适，影响正常消化吸收，甚至加重胃痛、烧心等不适症状。建议选择较“温和”的苹果、香蕉、桃子、草莓等水果。

寒凉属性的 胃喜温恶寒，脾胃虚寒的人尤其要注意避免过多摄入寒凉食物。

西瓜、柿子等寒凉属性的水果容易损伤脾胃阳气，进一步降低脾胃的运化功能，吃多了可能会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状。

反季节水果 反季节水果往往是通过特殊的种植技术或在大棚环境中培育出来的。它们不仅在口感和营养成分上与应季水果有差异，为了保鲜和运输，可能还会使用一些化学药剂。

胃不好的人，肠胃功能相对弱，对于这些“特殊成分”可能难以适应和消化，吃多了容易加重肠胃不适。

李常青

春季出游垃圾分类要知晓

野餐聚会，厨余垃圾莫混装 野餐后垃圾的处理至关重要：像水果果核、茶叶渣、蛋壳、剩饭剩菜等易腐垃圾，请装入可降解垃圾袋密封后，投入厨余垃圾桶；像饮料瓶、易拉罐、玻璃瓶等需清空内容物，压扁后单独收纳投入可回收物垃圾桶；金属餐具建议自带可重复使用的环保款。

需注意，沾油的餐巾纸、一次性餐具属于其他垃圾；吃剩的带竹签烧烤串属于其他垃圾，竹签沾油污不可回收。

赏花拍照，园林垃圾巧处理 公园、山野间赏花时，请勿随意丢弃垃圾，更不要采摘植物。像湿纸巾、一次性雨衣、零食包装袋等无回收价值的物品，请随身携带至其他垃圾桶。

建议自带手帕代替纸巾，用帆布袋装物品，减少一次性用品使用。

登山徒步，随身垃圾带下山 徒步登山时产生的垃圾需分类带回，避免污染山林。像矿泉水瓶、能量棒包装袋（铝箔材质）等属于可回收物，需压扁收纳，减轻背包负担。

用完的纽扣电池属于有害垃圾，需单独存放，避免高温暴晒，返程后投入有害垃圾桶。

需注意，未喝完的饮料勿随意倾倒，糖分可能破坏土壤；自热火锅发热包属有害垃圾，必须完全冷却后带走。

郭纪锋

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠