

一到春天就“破防”？

春季过敏防护指南请收好

春天本是踏青赏花、拥抱自然的好时节，可对不少人而言，却是“一把鼻涕一把泪”的煎熬。杨柳抽芽、繁花盛放的美景背后，潜藏着让过敏人群望而却步的困扰——春季过敏。这远不止打几个喷嚏那么简单，而是免疫系统对环境过敏原出现“误判”，进而发起“过度防御”的结果，严重时还会影响日常工作、生活与睡眠质量。

为什么春天格外容易过敏？如何做好防护、从容应对？

为什么春天是“过敏季”？

春季是过敏高发期，此时万物复苏，大自然开启一年一度的繁衍周期，空气中充斥着大量植物繁殖微粒。

很多人误以为，鲜艳的桃花、杏花等花卉是过敏元凶。事实上，这类依靠昆虫传播花粉的虫媒花，花粉颗粒大、质地黏稠，不易在空气中飘散，反而很难引发过敏。真正的“罪魁祸首”，是圆柏、法国梧桐、杨树、柳树、桦树等不起眼的树木与杂草。它们

产生的花粉属于风媒花，特点十分突出：数量庞大、质地极轻、表面光滑，极易随风飘散。一阵风吹过，数以亿计的花粉颗粒能飘至数十公里外，无孔不入地侵入鼻腔与眼部。

除此之外，还有几大“帮凶”，分别是空气污染、尘螨与霉菌。城市中的汽车尾气、工业污染物会吸附在花粉表面，不仅会破坏花粉结构，释放更多致敏蛋白，还会直接

刺激并损伤呼吸道黏膜，让过敏原更易突破人体防线，引发更强烈的免疫反应。春季气候湿润，适宜尘螨大量繁殖，它们多藏匿于床单、被褥、地毯、沙发等处，其排泄物与尸体碎片都是强效过敏原。同时，春季雨水增多、空气湿度大，浴室、厨房、地下室等潮湿环境易滋生霉菌，霉菌孢子飘散在空气中，被人体吸入后也可能诱发过敏。

过敏症状从何而来？

当花粉这类过敏原首次进入过敏体质人群体内时，免疫系统会将其误判为“外来入侵者”，并产生特异性抗体——免疫球蛋白E (IgE)。这类抗体会附着在肥大细胞表面，让身体进入“戒备状态”。

当过敏原再次侵入体内，会迅

速被IgE抗体识别，进而触发肥大细胞释放组胺等一系列炎性介质，各类不适症状也随之而来：组胺刺激鼻黏膜，引发鼻痒、连续打喷嚏（甚者一次十几个）、流清水样鼻涕、鼻塞，即为过敏性鼻炎；眼黏膜受侵袭，出现眼痒、发红、畏光、流泪、灼

热感，称为过敏性结膜炎；过敏原下行至气管，导致咽喉发痒、刺激性干咳，哮喘患者还可能诱发支气管收缩，出现胸闷、喘息、呼吸困难，发展为过敏性哮喘；部分人群还会出现皮肤瘙痒、荨麻疹，或原有湿疹症状加重。

春季过敏如何科学防护？

应对过敏不能硬扛，而是一场需要智慧与耐心的“组合战”，核心策略可总结为：避、隔、清、治、查。

避：知己知彼，远离致敏雷区。关注花粉指数，多数天气预报APP均有“花粉浓度预报”服务，指数偏高（如>100粒/千平方米）时，尽量减少不必要的户外活动。花粉浓度通常在日出后、傍晚时段升高，因地面升温、空气对流增强，花粉更易飘散；雨后空气湿润，花粉被雨水冲刷，浓度大幅降低，是外出的最佳时机。同时，避免在花粉季去植物园、山区等树木繁茂区域，尽量避免在户外修剪草坪。

隔：物理隔绝，搭建防护屏障。佩戴口罩是最简单有效的方式，选择医用外科口罩或防护力更强的N95/KN95口罩，可有效过滤花粉。眼部过敏人群建议佩戴密封性好的护目镜，能大幅减少花粉入眼概率，普通眼镜虽有遮挡作用，但效果不及护目镜。此外，花粉极易附着在头发上，尤其是发质偏油或使用发胶的人群，佩戴帽子可避免将花粉带入室内、沾染床品。

清：及时清洁，消除致敏隐患。外出回家后，第一时间洗脸、洗手、清洗鼻腔。用生理盐水冲洗鼻腔，可直接冲走残留花粉，是缓解鼻炎症状的有效方法。随后及时更换外衣、漱口，避免穿着沾染花粉的衣物在室内活动。花粉季需紧闭门窗，防止花粉飘入室内；在卧室、客厅放置搭载HEPA高效滤网的空气净化器，可有效过滤空气中的过敏原。清洁家居时，用湿抹布或静电除尘掸擦拭家具，避免扬尘；使用带HEPA滤网的吸尘器；床单被褥不要在室外晾晒，防止附着花粉。

治：科学用药，及时缓解症状。若过敏症状已影响日常生活，切勿硬扛，应及时就医。在专

业医生指导下，合理使用抗组胺药、鼻用喷雾、滴眼液等药物，缓解不适症状。

查：明确根源，做到有的放矢。若想确定自身致敏原，可前往医院皮肤科或变态反应科进行过敏原检测。明确过敏原后，症状严重、常年发作的患者，可考虑接受脱敏治疗（特异性免疫治疗）。

特别提醒的是，防护过程中，不少人存在认知误区，反而加重过敏症状。一是认为过敏是免疫力低下，需增强免疫力。过敏是免疫系统“敌我不分”的过度反应，盲目提升免疫力可能让免疫系统更亢进，加重症状。二是症状一缓解就停药。鼻用激素等控制性药物，需足量、足疗程使用才能控制炎症，随意停药易导致症状反复；抗组胺药则可在症状消失后停用。三是认为抗生素能治疗过敏。抗生素仅针对细菌感染，对过敏无任何作用，滥用还会破坏肠道菌群，损害健康。四是觉得换个居住环境就能摆脱过敏。植物花粉虽有地域性，但若同时对尘螨、霉菌等常年性过敏原敏感，更换环境仍可能接触新的过敏原。

春季过敏虽高发，却并非无法预防。通过科学的防护措施与健康的生活习惯，就能有效减少过敏发作，安心享受春日美好。

本报综合



新闻速读

本地新闻

1. 近日，芝罘区发布春季出游防控指南：市民在亲近自然、享受春光的同时，需要警惕蚊虫叮咬，严防发热伴血小板减少综合征；远离流浪猫狗，筑牢狂犬病防护墙；做好呼吸道防护，远离春季流感、猩红热。

2. 近日，烟台市“打假治敲”专项行动举报电话公布：0535-6789658，网上举报信箱：yt6789658@yt.shandong.cn。

3. 近日，牟平西郊路与新城大街南侧路口全封闭集中施工。施工期间，该路口南北方向禁止通行，新城大街东西方向可正常通行。时间截至4月10日。

4. 近日，烟台山医院东院儿童过敏及慢性咳嗽门诊正式开诊。

5. 近日，北极星钟表文化博物馆面向烟台20多所驻烟高校在读大学生推出专属福利，凭本人有效证件即可免费入馆参观一次。

6. 受红旗西路与德润路交叉口封闭施工影响，近日，7路、12路、18路、快18路、25路、29路、33路、快33路、76路、43路、48路共11条线路临时绕行，具体绕行时间以施工封闭进度为准。

7. 近日，磁山景区对观光人数启动限流，景区门口道路实行单循环。

8. 近日，烟台机场正式执行2026年夏秋航季航班计划。

国内新闻

1. 近日，教育部启动基础教育规范管理巩固年行动，重点整治20项不规范办学行为，包括严禁幼儿园小学化、超标超前教学、课间不准学生出教室、强制购买校服等。

2. 近日，最高法、最高检联合印发指导意见，明确农民工追索劳动报酬、家暴离婚等情形，当事人提起诉讼确有困难的，可向人民检察院申请民事支持起诉。

3. 近日，国家互联网应急中心等发布OpenClaw安全使用实践指南，面向普通用户、企业用户、云服务商以及技术开发者等，提出安全防护建议。

4. 近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于加快建立长期护理保险制度的意见》，要求用三年左右时间基本建立适应我国基本国情的长期护理保险制度。

5. 近日，由中国科学院西双版纳热带植物园与国际团队共同完成的一项最新研究表明，蜜蜂在蜂巢内跳8字形“摇摆舞”并不是单向传递信息，而是一场需要其他蜜蜂“观众”互动的演出。

