



# 花粉季来了 如何应对春天的烦恼

## 了解花粉的出没规律

要想对抗花粉过敏，先要了解花粉的出没规律。以北方城市为例，一年有两次花粉浓度的高峰期，分别出现在春季和夏末秋初，现在北方城市正处于一年中花粉浓度最高的月份。

除了花粉浓度，气象条件对花粉的传播也有重要影响。当天气晴朗，风力在3-4级之间，最高温度在15摄氏度-25摄氏度之间，相对湿度在15%-30%之间时，最利于花粉聚集和传播。当出现中雨以上的降雨，风力大于等于5级，最高温度小于5摄氏度，相对湿度大于等于60%时，不利于花粉的传播。

## 元凶不是“花”而是“树”

对于部分过敏人群而言，春季花粉是挥之不去的困扰。通常，人们会觉得，是靠蜜蜂、蝴蝶等授粉的娇艳花朵导致过敏，然而花粉过敏的罪魁祸首，不是“花”，而是“树”。

花粉，是自然界中植物的雄性细胞，因物种各不相同，其大小、形状、结构千差万别，绝大多数以微米为单位计量。草长莺飞的春季，植物开花散叶，花粉便在微风、蝴蝶、蜜蜂的助力下分散到空气中，让植物的繁衍获得延续。

北京市气象局介绍，花粉家族主要是“虫媒”和“风媒”两类花粉。游离在空气中的花粉，并不来源那些主要依靠“虫媒”传播的鲜花，而主要来源于依靠“风媒”传播的柏科、杨柳科等类别的树木。因为“风媒”花粉体积更小，在风的作用下传播也更广，才更容易被人吸入并导致过敏反应。例如，应接不暇的喷嚏、鼻涕以及眼睛或外耳道奇痒无比的状况。

此外，导致过敏症状的，除了依靠“风媒”传播的树木花粉，还有裹挟树木种子的飞絮。以最常见雌雄异株杨柳树为例，杨柳雌株花序在授粉后，会生成一个个小蒴果，里面包被着白色絮状绒毛。这些绒毛中藏着一些芝麻粒大小的种子，随着发育成熟的小蒴果逐渐裂开，白色絮状绒毛携带种子漫天随风飞散播种，形成杨柳飞絮现象。

## 不断增绿的同时 如何减少花粉过敏

阳光明媚、绿荫渐浓，但季节性过敏却让春光打了折扣。为何近年来一些城市季节性过敏患者增多，过敏原来自何处？如何标本兼治，在不断增绿的同时减少花粉过敏困扰？

“从就诊人数看，近年

来秋冬季花粉过敏门诊患者有上升趋势。”北京协和医院变态反应科常务副主任王良录说。

据国家林业和草原局城市森林研究中心研究员王成介绍，植物花粉、飞絮、飞毛等是植物生长发育、繁衍后代过程中的一种自然现象，由此引发的过敏问题在全球很多地区普遍存在。

他说，多年来我国持续推进国土绿化，尤其是近年来城市生态趋好，更多树木来到市区，花粉浓度更大、距离市民活动空间更近，花粉过敏、杨柳飞絮污染等问题显得更为突出。此外，进入城区后树木周边环境发生巨大改变，往往被钢筋水泥的建筑物所包围，而不是飘散着、滞留，也就更容易四处飘荡、反复飘荡，从而引发人体过敏和环境污染。

国家林业和草原局城市森林研究中心研究显示，植物花粉致敏的程度与花粉的种类有关，也与花粉浓度密切相关，浓度产生的核心是植物的使用量。一个城市、一个社区、一块绿地的同一植物栽植量过大可能会造成花粉浓度过大，即使有些致敏性不强的植物，大量使用也可能带来花粉过敏问题。

对此，中国林科院林业所所长张建国表示，在城市绿化中建议采用多树

种配置，营建近自然的森林，尽量避免成片栽植致敏树种，这样不仅能显著提升城市森林生物多样性水平，而且能有效解决过敏、污染等问题，让城市森林的生态功能得到更好发挥。

“每种植物都有各自的优势，如杨树、柳树是华北地区乡土树种，能够快速成林，不仅有效抵挡风沙，具有很好的景观效益，还有文化价值。目前将现有致敏植物完全替换既不经济也不现实。”北京林业大学园林学院教授刘燕说，但随着社会发展，人们对居住环境要求也越来越高，应该根据绿地功能，科学进行树种选择，如居民绿地、城市公园等人群密集活动区的绿化更需要避免选用容易致敏、飞絮等植物，可以多选择重瓣花品种和花粉少的优系等。此外，通过新品种选育、栽培措施的应用，也可以减少污染源排放。

王成说，城市里不少土地裸露、硬化，不利于花粉和飞絮附着、滞留，是致敏花粉、杨柳飞絮反复传播的重要原因。要重视森林、园林废弃物的循环利用和林地绿地土壤的生态化养护，尽可能通过草坪、落叶等覆盖地表，提高城市森林绿地的飞絮和花粉附着、滞留能力。

阳春三月，草长莺飞。万物生发，植物花粉开始飘散，让很多人难受的“过敏季”也随之而来。“不出屋还好，一出屋就上不来气儿，班儿都没法上了”“全身荨麻疹，眼睛红肿得睁不开，最难受的是鼻子堵着几乎无法呼吸”……这些体验令很多过敏患者痛苦不堪。

“春季的花粉、柳絮等是容易引起季节性过敏的过敏原，其中，花粉过敏比较典型，不仅春季高发，秋季也高发，随花粉浓度的增高，出现典型发作过程。”北京电力医院变态反应(过敏)科副主任任华丽解释说。

## ■ 相关新闻

### 注意区别花粉症 与感冒症状

据任华丽介绍，花粉过敏具有以下五大特点：

- 季节性，季节过后不用药自愈；
- 反复性，每年都发生，可谓“不治之症”；
- 速发性，来得快，去得快，会急性发作，离开居住地马上好转；
- 有效性，用药效果好，立竿见影；
- 家族性，常有家族过敏史，常见的春秋花粉过敏，与大气中花粉浓度高峰一致。

任华丽强调，春季花粉过敏，突出表现为喷嚏、流涕、咳嗽，而上述症状与普通感冒、流感相似，春季恰恰也是感冒、流感的高发季，因此要注意区别。

王学艳也称，由于鼻塞、流涕、打喷嚏等症状与感冒类似，有些患者将花粉过敏症误认为感冒，存在误用、滥用抗生素进行消炎治疗等情况。事实上，花粉过敏有明显的季节性和时间性，持续时间至少在三周以上，不伴有发烧和全身中毒的症状。“如果某一种症状有规律地反复出现，要高度注意是不是过敏了。”

任华丽解释说，三者病因不同。花粉过敏属于免疫反应病，即机体误把“花粉”当成异常物质，产生了一系列过度敏感的反应。这与遗传因素有关，但并不传染。普通感冒、流感皆因病毒感染引发，具有传染性。

“此外，三者症状也有不同之处。”任华丽表示，花粉过敏除喷嚏、流涕、咳嗽外，还可能伴有眼睛痒、嗓子痒，严重喘息等，导致季节性过敏性鼻炎、结膜炎、咽炎等。而感冒、流感除呼吸道症状外，还常有发热、头痛、全身不适等症状。其中，流感不适感更为强烈。

## 花粉过敏人群怎么做好防护

近日，记者来到北京同仁医院，眼科诊室前排满了候诊的患者。医生告诉记者，最近来眼科就诊的患者中，相当一部分是因为花粉导致的过敏性结膜炎。严重的，需要输液治疗。

对花粉过敏的王先生这几天都戴着护目镜出门，他说：“每年春天，花粉浓度高时，我的眼睛都会不舒服，戴着护目镜出门感觉会好一点。”在电商平台上，标有“防花粉”的护目镜也备受青睐。有商家表示，近一个月店内70%的订单都来自北京。

北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍，花粉数量随温度提升

而逐渐升高。“今年由于大家一直佩戴口罩，有效地阻止了花粉与鼻黏膜的接触，所以过敏的早期症状以眼痒为主，相关患者可以通过戴护目镜来缓解症状。”

除了戴口罩、戴眼镜等措施，还有一些防护花粉过敏的知识，值得你了解。

医学专家表示，最好在每年花粉症发作之前的半个月，就开始使用过敏药物。如果等到花粉症症状开始显现后再服用，达不到最佳效果。

“过去面对花粉过敏的患者，主要是在发病期通过药物控制，严重者需要口服或注入激素缓解症

状，治标不治本。近些年，出现过敏症状的患者首先要明确病因，进行过敏原检测。”王学艳称。

王学艳介绍，急性期对症进行药物控制，到了症状的缓解期，则需进行特异性免疫治疗，即在查明患者过敏原后，为其注射相应抗原进行脱敏。

“这是一个长达两到三年的治疗过程，只要坚持下来，70%至80%患者的病情都会得到有效控制，同时还可以降低过敏性鼻炎发展成哮喘的比例。”王学艳强调。

“对于医生来说，在进行变态反应过敏原检查的过程中，只有充分掌握当季花粉种类，再结合病人

发病时间和症状，才能精准确定需要进行检测的项目。”王学艳说。

此外，过敏人群外出时，尽量穿棉料、尼龙、聚酯纤维等相对光滑材质的衣服，它们更不容易让花粉附着。另外，不要在室外晾衣服，容易沾染花粉。如果你在花粉过敏指数很高的时候外出，回来后记得洗头、洗澡、换上干净衣服，室内开空气净化器。

对过敏体质者而言，并非待在家里就一劳永逸，在高花粉过敏指数时期，一定要注意紧闭门窗，并且使用湿拖把、抹布等来保持室内清洁与湿度。

本版稿件据《北京晚报》《燕赵都市报》