

# 秋季过敏高峰南北差异大

## 专家提醒科学应对

眼红眼痒、喷嚏流涕、咳嗽喘息……随着秋季来临，蒿草、豚草、葎草等植物花粉进入播散期，过敏高峰期如约而至。



广西仙草堂制药有限责任公司基地，工人在查看青蒿生长情况(8月28日摄)。  
融安县是广西青蒿草种植大县之一，是目前国内外较大的青蒿素生产基地，青蒿素年产量超过100吨，占全球总产量的四分之一。  
新华社记者黄孝邦 摄

北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍，花粉过敏一般在春天是以树木花粉为主，秋天是以蒿草类和杂草类花粉为主，尤其是蒿属类花粉致敏性比较强。我国花粉过敏的地域性比较明显，总的来看北方多于南方。当前，各地陆续已经进入了花粉过敏高峰期，不同地区的过敏程度，主要和当地主要植被和数量有一定的关系。

北京世纪坛医院变态反应中心花粉研究室花粉浓度监测数据显示，当前北京地区已经进入秋季花粉期，空气中飘散的主要致敏花粉是葎草/大麻属、藜/苋科、禾本科花粉、蒿属等，秋季花粉过敏患者将陆续出现症状。

近期，北京世纪坛医院变态反应中心接诊的过敏患者有所增多，每日就诊人数达250人左右。“随着花粉浓度的增加，患者过敏症状也相对会加重一些。”王学艳表示，按照以往接诊情况预计，进入秋季花粉浓度高峰期后，每日过敏患者数量可能多达600人。

而在南方地区，南方医科大学珠江医院儿科中心小儿免疫/肾病科主任陈剑锋说，近期因各种过敏性疾病就医的儿童越来越多，且低龄化倾向愈发明显。儿童常见的过敏性疾病有食物过敏、荨麻疹、特应性皮炎、过敏性哮喘、

变应性鼻炎(过敏性鼻炎)、变应性结膜炎、严重过敏反应等。

“当前的过敏原包括螨虫、花粉、霉菌、宠物毛发和皮屑、屋尘等。”陈剑锋表示，秋季过敏很容易与感冒相混淆，要注意辨别。此外，远离过敏原是预防过敏性疾病的关键。过敏原分为食物性过敏原和吸入性过敏原两大类。尤其进入到秋天，需要注意部分植物花粉、尘螨和食物导致的过敏。

王学艳提示，防治花粉过敏，首先

是做好个人防护。对于过敏症状较重的人群来说，尽量减少户外活动，必要外出时，戴防护口罩和防护花粉眼镜，关好车窗。不要迎风走路。回到家中要洗衣服洗澡，关好门窗。有条件的话，室内可以安装空气净化器。在花粉高峰期，主要是以药物控制过敏反应，对症治疗为主；对于症状较重者，一定要及时到医院就医，在医生指导下规范用药，以免严重后果发生。

石梦竹  
健康时报官方网站



新华社发 朱慧卿作

## 淘米水洗脸易致过敏

日常淘米时，很多人都会习惯把淘米水留下，用来洗脸，认为可以美白皮肤，让皮肤光滑，既经济方便，又绿色无污染，因此受到许多爱美人士的青睐。但从健康的角度来看，这种做法并不值得推荐。

淘米水含有丰富的维生素B和E以及淀粉等，理论上可以起到良好的滋润、美白皮肤的作用，但实际上并非如此。由于其分子颗粒过大，难以透过肌肤表皮细胞，营养成分能被皮肤吸收的量微乎其微，起不到很好的美白作用。

可是用淘米水洗脸后，不少人都会觉得皮肤确实是比之前变白了，这是为

什么呢？其实，这种“美白”效果是很短暂的，因为淘米水里含有一定量的维生素B族和淀粉，能形成短暂的遮盖效果，但不能美白皮肤，等皮肤干后或再次洗脸时，脸还会恢复原来的样子，并不能根本性地改变肤色。

在门诊中曾遇到过不少因使用淘米水洗脸，美白不成反“毁容”的患者，如面部痤疮(青春痘)的暴发、面部霉菌感染等。这是因为日常家中的大米大多存放时间较久，有些会含有一定的灰尘、霉菌，甚至一些肉眼无法看到的寄生虫，这样的淘米水成分复杂，用来洗脸容易造

成皮肤过敏、霉菌感染等，损伤皮肤。加上有些人日常面部清洁所用时间较短，也不正规，导致淘米水中沉积在面部表面的淀粉、蛋白质清洗不干净，而成为细菌霉菌的培养场所，诱发新一轮的感染。另外，淘米水呈碱性，对油脂分泌旺盛的人会有一定的去油效果，但对于干性皮肤则会越洗越干。

因此，日常淘米水虽然富含营养，但不推荐直接用来洗脸，尤其是皮肤过敏、皮肤有创口的人要慎用，用干净的水清洁最好。不过，淘米水所含营养丰富，倒了可惜，在日常生活中是家庭主妇的好帮手，发挥着诸多奇妙的作用，比如可以用来浇灌植物、清洁碗筷、去除案板异味、去除新家具的油漆味等。

健康时报官方网站

## 秋季如何护理皮肤

秋季来临，适宜的气候容易让人忽略皮肤的日常护理，不少人出现皮肤干燥、脱屑等问题。秋季该如何科学护理皮肤？记者采访了浙江省人民医院皮肤科主任陶小华。

秋季昼夜温差变大，气温逐步降低，皮肤的油脂分泌量开始减少，锁水能力减弱；同时，伴随降水减少和空气湿度下降，皮肤水分流失速度加快，角质层含水量降低，也加速了皮肤干燥和弹性降低。

天气凉爽，人们容易忽略防晒。秋天以晴天居多，云层较薄，紫外线很容易穿过云层直晒皮肤，进而引发损伤。除了会让皮肤变黑，还会导致细纹、色斑、日光性皮炎等皮肤老化、炎症问题。

关注皮肤屏障功能受损问题。皮肤屏障如同“砖墙”结构，表面覆盖弱酸性皮脂膜，“砖块”之间由神经酰胺、脂肪酸、胆固醇构成的“水泥”形成稳固屏障，一旦受损，将导致皮肤抗炎能力下降和功能失调等，进而形成“敏感肌”。

“敏感肌”是敏感性皮肤的俗称，指皮肤受到物理、化学等因素刺激后，出现刺痛、灼烧、疼痛、瘙痒等。皮肤容易敏感的人群在秋天更应该引起重视。

秋季的皮肤日常护理应该怎么做？陶小华提出3个重点：温和清洁、舒缓保湿、严格防晒。

清洁皮肤建议使用温水，早晚各1次。水温过冷会导致毛孔收缩，不利于清除污垢；水温过热又会破坏油脂膜。涂抹防晒剂、化妆品等后需要注意清洁，鼻子和额头为重点部位，但不要过度。过度清洁会导致油脂分泌更多，出现外油内干、水油失衡等问题，甚至出现皮肤菌群失调引发炎症性皮肤病。

洁面后3分钟内应喷润肤水、搽保湿霜，恢复皮肤皮脂膜结构，维持正常酸碱值。且要根据季节及皮肤特点选择相应保湿剂，例如秋冬季或干性皮肤适合油脂较多的膏、霜剂，春夏季或油性皮肤则宜选用凝露、啫喱类等更为清爽的产品。

在日常防晒方面，除了在紫外线最强时段尽量避免室外活动外，还应注意物理性及化学性防晒。防晒遮挡物应选择紫外线防护系数大于25、紫外线透过率小于5%的纺织物，防晒霜应根据不同环境选择相应产品，即使在室内，如果靠窗、阳台，或者接触较强荧光灯等也应涂抹防晒产品。

窦瀚洋  
人民网(来源：人民日报)