

花粉过敏高发 “元凶”不是鲜花

出现这些状况,您千万别硬扛

近期,在多地医疗机构,过敏患者明显增多。监测显示,由于我国多地气温较常年偏高,也使花粉季提前开启,过敏人群健康防护进入关键期。花粉过敏的“元凶”是鲜花吗?居家该如何正确防护过敏?



北京地坛公园工作人员对柏树喷淋花粉固定剂。 新华社发

持续时间	
花粉过敏 同一症状反复出现 至少持续三周	感冒 病程较短 一般3至7天
喷嚏次数	
花粉过敏 每日数次阵发性喷嚏 每次少则3个 多则十几个	感冒 每日喷嚏数量较少 每次1-2个

鼻子症状	
花粉过敏 常见症状为鼻痒 大量清水样鼻涕	感冒 最主要症状不是痒 而是长时间 鼻塞和流涕
全身症状	
花粉过敏 不伴有发热等 全身症状	感冒 常伴有发热、头疼、 肌肉酸痛等 全身不适症状

专家解读花粉过敏与感冒的区别。

图据《北京晚报》

暖意催花开 过敏季提前

根据国家气候中心统计,2025至2026年冬季(2025年12月至2026年2月),全国平均气温为零下1.54℃,为1961年有完整观测以来第二暖的冬季。暖意催花开,花粉过敏季比往年来得更早,影响范围更大。据报道,成都、南京、上海、北京等地不少市民提前出现过敏不适,有些人今年的症状比往年早了近半个月。

过敏原可以分为常年过敏原和季节性过敏原——

常年过敏原,一年四季存在,如尘螨、宠物携带的过敏原等。

季节性过敏原,则跟季节有关,春天一般源自树木,夏天一般源自霉菌,秋天往往源自杂草。

许多人可能会疑惑,为啥生活中几乎不接触花,还会出现花粉过敏?其实,春季花粉过敏的“元凶”不是美丽鲜艳的观赏鲜花,而是通过风媒传授花粉的树木类植物。

自然界的花粉传播主要分为风媒和虫媒两种形式——

桃花、樱花等通过虫媒传授

花粉,通常不容易引起过敏;

杨树、柳树、柏树等通过风媒传授花粉,更容易在春季引起花粉过敏。

花粉过敏与感冒有何区别

流鼻涕、鼻塞、打喷嚏既是感冒症状,也是过敏症状。那么二者有何不同?

专家介绍,流感的主要症状,会有不同程度发热,但是过敏性鼻炎只是感觉到全身的疲乏和倦怠。

此外,花粉过敏在初期症状不明显时,患者很难分辨出来。如果患者突然发现自己开始对某种食物过敏,出现口咽部的干痒、嘴唇肿胀,可能是花粉和食物出现了交叉的过敏反应。

建议怀疑自己患有花粉过敏的患者,及时去医院查明自己的过敏原,便于进行适当的过敏原环境控制。

到底哪些人群容易过敏

医生介绍,正常情况下,人体的免疫系统能够识别和清除外来病原体,如细菌、病毒等,同时对自身组织保持耐受。而过敏反应

是免疫系统对一些通常无害的物质(如花粉、尘螨、某些食物等)产生的过度免疫反应。

三类人群尤其要注意——

对于过敏,整体来说青壮年相对高发。这个年龄段的群体,免疫力比较强,但户外活动比较多,接触过敏原的概率也更高。

幼儿园小朋友,容易对室内过敏原过敏。

中老年人群,因为慢性病用药增多,出现药物过敏较多。

咱们如何预防花粉过敏

按往年数据来看,我国大部分地区花粉浓度约在3月中下旬达到高峰并将持续到5月。过敏人群想要预防或减轻不适,最主要的就是不接触过敏原,一个字“躲”。

看天出门:关注花粉相关预报,在晴朗、干燥、有风的天气(尤其是上午10点至下午5点),尽量减少户外活动。

武装到位:出门佩戴密封性好的防护口罩和护目镜,能有效阻挡花粉进入口鼻和眼睛。

归家清洁:回家后应立即更换外衣,并清洗面部、鼻腔,有条件的可以使用生理盐水洗鼻。

室内净化:花粉季紧闭门窗,使用空气过滤或净化的设备来降低室内的花粉浓度。

专家提醒,除了注意防护、及时用药之外,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。

预防过敏能提前用药吗

医生介绍,做好预防要比出现过敏症状后再治疗更有效。对于有明确过敏症状的患者,一般

建议在春季花粉季节前至少2—4周开始使用预防性药物。

过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷激素。

过敏性结膜炎患者可以提前使用过敏性滴眼液。

过敏性哮喘患者可以提前使用含有糖皮质激素的药物。

科学应对过敏不硬扛

需要注意的是,很多人出现过敏症状后选择“扛着”,认为等过敏季过去,症状就消失了,这种其实不可取。

如果过敏症状持续不缓解或加重,应及时就医。

专家提醒,花粉过敏是一个逐渐进展的过程,随着反复发病,症状也会越来越重,其影响也会从五官逐渐进展到下呼吸道,严重的甚至可导致哮喘。

因此,建议怀疑自己患有花粉过敏的患者,及时去医院查明过敏原,便于进行适当的过敏原环境控制。

从个人到社会,各方都在积极应对。北京市已在2025年秋季提前修剪圆柏等致敏植物的雄球花枝条,并在近期使用花粉固定剂对树冠喷淋,加速花粉沉降;成都等南方城市也已启动花粉飞絮综合治理工作,在开展树木规范修剪的基础上,采用高压喷淋等方式,减少花粉飞絮的空中飘散量。

面对又一年的花粉季,科学认知、精准防护、积极治疗,让花粉过敏患者在这个春天少一些困扰,多一份从容。

综合新华社、央视、健康北京报道

公告
武汉市新圣轻工业品进出口有限公司(营业执照注册号:42010000089322)已于2026年3月23日召开股东大会,会议审议通过公司办理注销事宜,并成立清算组,对公司进行清算,清算组组长为邓友军,成员为李季。请债权人自公告之日起90日内向清算组申报债权。联系人:李季,联系电话:18936643895。

公告
武汉市新圣轻工业品进出口有限公司
2026年3月24日

通知
武汉洋行食品有限公司(统一社会信用代码:91420100MABU EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市新圣轻工业品进出口有限公司(营业执照注册号:42010000089322)已于2026年3月23日召开股东大会,会议审议通过公司办理注销事宜,并成立清算组,对公司进行清算,清算组组长为邓友军,成员为李季。请债权人自公告之日起90日内向清算组申报债权。联系人:李季,联系电话:18936643895。

公告
武汉市新圣轻工业品进出口有限公司
2026年3月24日

通知
武汉洋行食品有限公司(统一社会信用代码:91420100MABU EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

公告
武汉市陈会玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(EP8C8X)拟于2026年4月14日14时在武汉东湖新技术开发区东信路光谷创业街10栋(原3)1单元1层01室2591号会议室召开股东会会议,会议内容为:公司注销,请清算报告,请全体股东准时参会。
2026年3月24日

注销公告
本单位武汉空港深国际供应链管理集团有限公司,统一社会信用代码:91420100MABTYEW78J,现声明作废并申请注销建设工程规划许可证,证号:武自规(鄂)建[2023]060号。项目位置:武汉市黄陂区天河街蓝海南路以东、汉十南路以南。该证书自即日起作废,不再具备法律效力。特此声明。
武汉空港深国际供应链管理集团有限公司
2026年3月24日

申请注销登记公告
武汉市黄陂区酒类专卖稽查所(武汉市黄陂区酒类专卖管理局)拟向事业单位登记管理局申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2026年3月13日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
2026年3月24日

遗失声明
武汉市公共交通集团有限公司,不慎遗失老关村公交站项目用地预审和选址意见书及附图(武自规(鄂)用[2022]007号),建设用地规划许可证及附图、附件(武规(鄂)地[2019]59号)原件。特此声明。
武汉市公共交通集团有限公司
2026年3月24日

遗失声明
武汉市公共汽车集团有限公司,不慎遗失老关村公交站项目用地预审和选址意见书及附图(武自规(鄂)用[2022]007号),建设用地规划许可证及附图、附件(武规(鄂)地[2019]59号)原件。特此声明。
武汉市公共汽车集团有限公司
2026年3月24日

遗失声明
汤强身份证号码429004198809293716,遗失位于武汉市汉阳区江城大道X招商公园御府一单元2702室购房合同,合同编号:阳180018815,声明作废。

遗失声明
王远玲遗失武汉市汉口北信和农贸市场有限公司保证金收据(G2-118,119),票号:1007706,金额:肆万元,水电押金票号:7397998,金额:贰仟陆佰元。声明作废。

遗失声明
周秀莲、何子昌遗失武汉市惠南丰华市场管理有限公司保证金收据(D5-113),票号:6703553,金额:伍仟元。声明作废。

遗失声明
本人夏恒遗失普通高等专科学校(中央广播电视大学)毕业证书,电子注册号:511615201306450969,特此声明。

遗失声明
熊杰,男,1993年—1996年就读于武汉市广播电视大学金融投资理财专业,三年制,毕业证遗失,毕业证号:9600007,特此声明。

遗失声明
武汉市东西湖歌思特花经营部(个体工商户)92420112M A4J8REP2F,遗失公章,声明作废。

遗失声明
村游(湖北)农业实业有限公司,不慎遗失法人章一枚(42010210395820)。声明作废。