



2025 公园城市花粉指数发布

花粉过敏人群 需注意防护

人间二月芳菲至，又是一年花开时。眼下成都俨然变成了“花花世界”，色彩缤纷的春花竞相绽放，让人沉醉在浓浓的花香之中。

但每年一到春暖花开的时节，不少人就开始流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒，甚至出现胸闷、憋气、咳嗽等症状。这可能不是感冒，而是“花粉过敏”。

针对春季花粉对市民生活造成的不便，成都市植物园花粉监测小组持续监测空气花粉浓度，联合成都市气象台、成都市第一人民医院研究制定公园城市花粉指数，根据成都区域花粉浓度升高的实际情况，结合近期各类花卉开放情况和市民出游赏花需求，发布《2025公园城市花粉指数》。

1 近期空气中花粉浓度较高

为了帮助市民更好应对花粉过敏问题，成都市植物园花粉监测小组持续监测空气花粉浓度，最新监测结果显示，近期空气花粉浓度由春节前的较低浓度跃升到345粒/千平方毫米，达到四级较高水平。过敏患者外出需做好防护，对症用药。

根据气象资料分析预测，近期受冷空气影响，成都以阴天为主，有分散小雨或小雨，高海拔地区有雨夹雪或小雪，日平均气温略有下降。经预测，花粉浓度近期波动不大，花粉指数整体会维持在四级左右。

目前，成都地区主要的致敏植物为柏科的侧柏、圆柏及柳杉等，还有常见的油菜花。这些植物在公园、小区和郊野广泛分布，尤其是柏科植物，花粉释放量较大，容易引发过敏反应。

随着未来气温回升，杉科、松科、石楠等致敏植物的花序也逐渐成熟，花粉浓度可能会进一步上升。上述植物除油菜花外，花序不易被识别，花粉过敏患者一定要注意避开公园里及周边栽植的相关植物。

2 引起过敏的往往不是鲜花花粉

其实，大多数鲜花的花粉都不容易引起花粉症，它们很多都是可怜的“背锅侠”。而真正的凶手就藏在大家的眼皮底下，且鲜有被注意到。

花粉症患者大多有这样的体验，明明家里没有养花，一朵花瓣的影子都找不到，喷嚏眼泪却停不下来。其实他们都误解了一件事情——引起花粉症的未必是鲜花花粉，也可能是“草粉”“树粉”，后者往往才是元凶。

自然界除能自花传粉（也称闭花传粉）的植物外，还有相当多的植物需要通过传粉媒介实现异花传粉，有以昆虫为媒介的，以风为媒介的，还有以水、特定动物

2025公园城市花粉指数

级别	花粉浓度 (粒/千平方毫米)	代表颜色	过敏等级说明
一级（很低）	<=50	深绿色	不易引发过敏
二级（较低）	51~100	浅绿色	易引起轻度过敏，需要适当防护，预防用药
三级（偏高）	101~300	黄色	易引起过敏，加强防护，对症用药
四级（较高）	301~500	橙黄色	易引起过敏，加强防护，规范治疗
五级（很高）	501~800	红色	极易引起过敏，减少外出，持续治疗
六级（极高）	>=800	紫色	



圆柏花序



柳杉花序



侧柏花序



属于虫媒花的郁金香。

3 花粉过敏三大误区你知道吗？

误区一：待在家里就不会过敏。其实，花粉是可以透过门窗缝隙进入室内的，并非待在家里就不会过敏。在花粉高发期，一定要紧闭门窗，使用湿拖把、抹布等擦拭减少粉尘。

误区二：有过敏症状了才用药。很多抗过敏药物有预防功效。在花粉未肆虐时，有过敏病史的人可以提前一到两周服用抗过敏药物。有过敏性结膜炎史的患者，可提前两到三个月用药，效果会更好。

误区三：只要戴口罩就能预防过敏。纱布和无纺布口罩缝隙较大，预防花粉过敏的效果较差。只有含熔喷布层的医用口罩和专业防护口罩才能起到防护作用。

其实，防止花粉过敏最有效的方法就是远离过敏原。过敏人群在花粉高发期应尽可能减少户外活动。如果一定要外出，要避开中午前后花粉指数最高的时段，穿长袖衣物“全副武装”，减少接触花粉的概率。有条件的还可以在鼻腔局部涂抹花粉阻断剂。回家后注意清洗衣物，不要在室外晾晒衣被。

华西都市报-封面新闻记者 于婷
图据成都市公园城市建设管理局、成都市花木技术服务中心



属于虫媒花的虞美人。