

花粉过敏季到来，如何应对？



随着气温回暖，街边的树木纷纷吐露新芽。然而，对于受花粉过敏困扰的人来说，春天带来的不仅是生机，还有止不住的喷嚏、流不完的眼泪。今年的花粉过敏季来得更早、更猛，我们该如何应对？记者采访了相关专家。

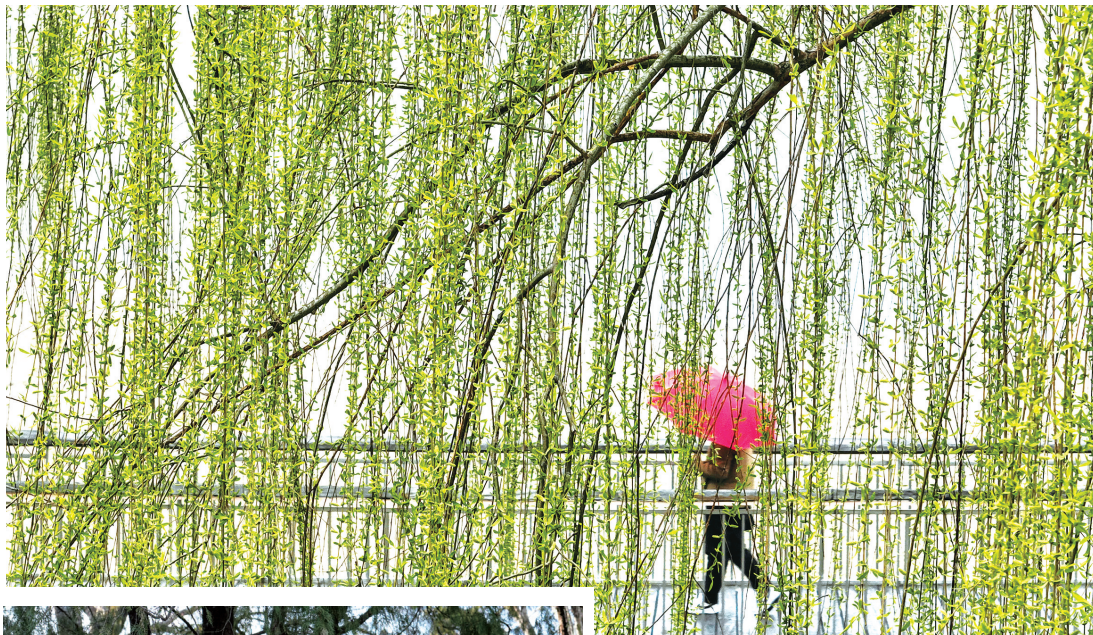
过敏季为何提前？暖冬是主因

花粉过敏季的“抢跑”，与刚刚过去的暖冬密切相关。国家气候中心数据显示，2025至2026年冬季，全国大部地区呈“暖干”气候特征，全国平均气温零下1.5摄氏度，为1961年以来历史同期次高。气温偏高导致植物花期整体提前，多地花粉季也提早拉开序幕。

世界过敏组织数据显示，全球约30%的人口受过敏性疾病困扰，而我国过敏性鼻炎患者数量高达2.5亿，花粉过敏已成为不容忽视的公共卫生问题。

中国疾控中心专家介绍，临床上通常将花粉诱发的过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咳嗽哮喘及皮肤过敏统称为花粉症。患者在临床中多伴有鼻塞、喷嚏、流泪、眼睛发痒、皮肤瘙痒、红疹等多种症状。

为何有些人原来不过敏，现在却开始过敏了？首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷介绍，这一方面是由于全球气候变暖，花期延长，致敏植被广泛分布等原因，致使目前空气中的花粉暴露量持续高度提升，长期累积超出人体免疫耐受阈值后，就会诱发相应症状；另一方面，熬夜、感冒、劳累等都可诱发免疫失衡状态，从而让人们花粉产生过度免疫反应。



3月17日，市民在河南省济源市蟒河公园踏青游玩。



工作人员向洒水车内添加花粉控制剂。



工作人员在北京地坛公园使用添加了花粉控制剂的水对柏树进行喷淋。

预防与治疗并重，科学应对不硬扛

面对花粉过敏，一些患者选择“硬扛”，认为熬过花粉季就好，这种做法并不可取。

王子熹提醒，花粉过敏是一个逐渐进展的过程，随着反复发作，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。

他介绍，临床可遵医嘱使用抗组胺药物、糖皮质激素等进行治疗。对于明确而严重的花粉过敏患者，建议在花粉季节到来前两周开始用药，一般用药需要持续到花粉季结束。近年来，新的生物制剂的出现也为常规药物疗效欠佳的患者提供了新的治疗选择。

除了药物治疗，个人日常防护同样关键。专家建议，有花粉过敏史的公众外出时佩戴口罩、护目镜，使用花粉阻隔剂；回家后及时换衣、洗脸、冲洗鼻腔；开窗通风应选择花粉浓度低、风小的时段。

从个人到社会，各方都在积极应对。北京市已在2025年秋冬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。

文图均据新华社

花粉过敏如何识别？这些误区要避免

很多人认为花粉过敏就是“对鲜艳的花过敏”，其实不然。

北京协和医院变态(过敏)反应科副主任医师王子熹介绍，引起花粉过敏的绝大多数为风媒花，即以风传粉的花，如春季的柏树、桦树、杨树、柳树、梧桐、白蜡树的花粉，以及秋季各种野草的花粉。而以虫媒花为主的观赏花，花粉颗粒较大，一般并不会引起花粉过敏，但要注意鲜花旁的草，它们的花大多为风媒花。

如何区分感冒和花粉症？马婷婷介绍，从症状上来说，过敏通常会连续打喷嚏，伴有鼻痒、眼痒、咽痒等症状，大量流清水样鼻涕，但很少有发热症状；而感冒通常不会连续打喷嚏，且很少有全身发痒的症状，有时会有黏稠的黄鼻涕，伴随发热、嗓子痛，浑身乏力酸痛等症状。

从持续时间来说，花粉过敏通常会持续几周甚至整个花粉季节，而感冒则通常一周左右就会自愈。

有人担心，“过敏是不是免疫力下降了”。对此，专家明确指出，花粉过敏并非免疫力下降，而是异常的免疫应答过度，与通常所说的抵抗力无关。



北京农学院植物科学技术学院秦岭教授团队研发的花粉固定剂。



3月15日，在北京地坛公园，工作人员在修剪柏树雄株上的雄球花。