



“春尽絮花留不得，随风好去落谁家。”一到每年的4、5月份，全国多地便飘起了杨絮、柳絮，各种飞絮像“雪花般”满天飞舞，美不胜收。但这却让不少过敏体质的人苦不堪言，街上的“口罩族”多了起来，地铁公交里许多人喷嚏不断、涕泪横流。为了躲避飞絮的“袭击”，不少人从头到脚“全副武装”。那么，在春季到底应该如何预防飞絮过敏？过敏后我们该如何治疗呢？本期健康问诊希望能给您提供帮助。

□ 记者 蔡富根/文 王恒/漫画



## 杨絮柳絮满天飞 过敏人群要小心 这个春天 我们该如何对付“过敏敌”？

飞絮到

### 合肥4、5月，飞絮无孔不入

4月14日，记者骑行在合肥长江中路，只见环城公园附近不时出现飘飘扬扬的飞絮，黄豆粒大小。过往行人大多用手捂着口鼻。许多行人已经戴上了口罩，有人则用手不停拍打着飘在眼前的飞絮。

市民王女士说：“戴口罩就是因为这杨柳絮，因为对皮肤过敏，对鼻炎也有影响。”

市民夏先生非常苦恼：“天天上下班骑车的时候，它就一直飘在身上或者头发上。飘到身上很难受的，有时候还会吸到嗓子里。”

家住和一花园的姚大姐一提起这些飞絮更是一肚子怨言：“飞絮多的时候，四处飘扬。纱窗上沾满了毛绒绒的飞絮吹都

吹不掉。大门窗户不能开，一开就钻进来，赶都没法赶走。”

据林业部门的专家介绍，合肥的飞絮一般从4月开始，要持续到5月中旬，主要来自杨树、柳树和法梧。从飞絮时间来看，梧桐最早，它们的飞絮严格分的话有两种：一种是白色的，看起来像絮，但实际上是梧桐的害虫留下的分泌物；还有一种是梧桐棕黄色的果毛，也就是“正宗”的梧桐絮，会四处乱飞。到了4月中旬，飞得最多的就是柳絮，白色绒毛，风一吹就像下雪一样。等到4月下旬及5月，和柳絮很像的杨絮，也会一片片飘起来。目前的飞絮主要是柳絮和梧桐棕的果毛。

絮之祸

### 出门踏青，她满脸红肿胀

21岁的晓敏走进皮肤科诊室时把周围人都吓了一跳，只见她满脸通红肿胀，眼睛眯成一条细线。

前几天，晓敏约了朋友到杭州西湖周边爬山踏青，回家后开始也没有不舒服的地方。直到第三天她感到脸上有些红，还有些痒，敷了面膜后，稍有好转。但第四天早上起来时，她发现自己的脸肿得很厉害。医生立刻安排她做了过敏原测试，并开了针对性药物，同时借助冷喷等外用手段，先把过敏反应压下去。

医生表示，这个季节柳絮、梧桐絮过

花袭人

### 风起花粉扬，过敏“偷袭”忙

35岁的北京上班族小胡在今春的一个大风天后，就开始频频打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒。起初她以为是风寒感冒，后来眼睛也开始莫名奇痒、酸胀流泪，一查才发现竟是花粉引起的过敏性鼻炎。

专家告诉小胡，过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是机体对某些过敏原敏感性增高而发生在鼻腔黏膜的变态反应，也是呼吸道变态反应常见的表现形式，有时和支气管哮喘同时存在。

花粉恰恰是一种重要的过敏原。北京积水潭医院耳鼻喉科医生全世明介绍，季节性过敏性鼻炎俗称花粉症，一般多在春秋两季发作，多数都和树木、杂草花粉有很大关系。每当季节变化时，患者就会出现

鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞等典型症状。“最主要的致敏源是圆柏、法国梧桐和洋白蜡等树木的花粉。”中国医学科学院北京协和医院变态反应科常务副主任王良录说，这些树木的花都是风媒花，花朵小、花粉重量轻、数量多，随风飘散，人吸入后可引起过敏。

全世明说，其实，除了花粉这个“罪魁祸首”，螨、动物皮屑、真菌、食物等也是常见的过敏原，容易引发过敏性鼻炎。此外，气候变化与空气潮湿度改变可能会影响花粉引起的季节性过敏性鼻炎的症状。专家介绍，一般来说，症状晴天重、阴天轻，下雨时明显减轻甚至消失，雨过天晴会再发甚至更重。

说过敏

### 过敏“酿成祸”，有人躲不过

“过敏现象虽然是偶然发生的，但过敏一旦发生，这种机制就会如影随形，不会再离开你的身体。只要一接触过敏原，就呈现出过敏症状。”北京协和医院副主任医师文利平说。

一般认为，患过敏性疾病的人常常具有过敏体质，这是遗传基因决定的。但是，具有过敏体质的人不一定都会得过敏性疾病。而原来不是过敏体质，由于环境等因素的影响，也有可能突然过敏。

专家表示，对于绝大多数人，花粉、飞絮是无毒、无害的。不过，支气管哮喘患者在过敏原刺激下，会出现咳嗽、咳白色泡沫痰、喘息等症状，严重的患者甚至会出现危及生命的哮喘发作，因此，这类患者对花粉、飞絮过敏不可大意。

数据显示，在我国，过敏性鼻炎的发病率为8.7%~24.1%，每10人就有1至3人患不同程度的过敏性鼻炎，呈逐年上升趋势。专家介绍，花粉过敏常见于青壮年，儿童及青少年的发病比例近年有所升高。此外，有感染症状尤其是鼻腔有感染的人，出现过敏性鼻炎的可能性会更大。

北京协和医院耳鼻咽喉科主任医师蒋子栋说，过敏性鼻炎若不及时治疗，可引发全身危机。患者可出现哮喘、鼻窦炎、结膜炎、咽鼓管功能障碍。同时，过敏性鼻炎还与慢性阻塞性肺病、食管返流、支气管扩张和睡眠暂停综合征等其他呼吸系统疾病相关联。

### 飞絮为什么会引起身体过敏？

飞絮为什么会引起那么多人身体过敏？研究表明，其主要原因有两个方面：一方面是由于人们生活水平的提高，在饮食中摄入了大量的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食，结果导致体内产生抗体的能力亢进，遇到柳絮等抗原时，就更容易发生变态反应。另一方面，因大气污染、水质污染及食品添加剂的大量应用，导致人体接触更多的抗原物质，促使人类发生变态反应性疾病。

除了这两方面原因，中医还认为过敏主要是风、湿、热、邪蕴于血液和肌肤所致，或因血热又感外风而发病，即与人体中的血液中含有一定的毒素有关。

知危害

### 飞絮“群魔乱舞”危害知多少？

一到4月中旬，许多城市便开启了杨柳絮“群魔乱舞”模式，并将超长待机一个月之久。那么这些飞絮具体有哪些危害呢？专家总结了以下几点：

1.引发飞絮过敏 每到这时，很多患有哮喘及过敏性疾病的朋友就觉得苦不堪言，虽然杨柳絮本身没有毒，但是当它四处乱飘时会携带花粉、粉尘、细菌等多种物质，很有可能诱发或加重过敏性皮肤病、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等疾病，简直不要太难受！

2.引发交通事故 对于开车的朋友来说，杨柳絮不仅容易堵塞汽车仪表、变速器、水箱散热片等，使汽车发生故障，还会阻挡正常行驶时的视线，一旦吸入更可能产生应激反应，每年都有



春季花粉是一种重要过敏原



多吃水果保持口腔湿润

因为司机开车时吸入柳絮，不停打喷嚏引发的交通事故。

对于许多企业来说，杨柳絮也是个“大麻烦”，它不仅会导致设备散热不良，对电气设备造成损坏，还会影响精密设备的准确性，对企业的正常生产造成干扰，严重时甚至可能导致安全生产事故的发生。

3.引起火灾发生 由于柳絮非常蓬松，和空气接触面积大，一旦遇到火源，非常容易引燃并向四周蔓延造成火灾，之前北京曾因柳絮被引燃，一天内发生301起火灾，一次性烧毁90辆车。因此，除了要预防飞絮过敏，还要防止火灾的发生。相关部门提醒，由于飞絮很轻，飘飞的速度很快，又易被点燃，市民在家做饭时，要避免飞絮飘入而引发大火。

预防策

### 怎样预防杨柳絮过敏？

既然飞絮会引起部分敏感人群过敏，那么我们该怎样预防呢？专家给出了以下策略。

1.戴口罩 为了防止杨柳絮飞入鼻腔，导致打喷嚏甚至过敏，在柳絮飞扬的时候，出门一定要戴口罩。这样能够有效防御柳絮飞入鼻腔。

2.戴眼镜 戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会，所以不妨用有镜片的眼镜代替隐形眼镜，或是外出时戴上太阳镜。

3.穿外套 柳絮落在皮肤上，会导致皮肤发痒，甚至过敏。所以出门的时候要披件外套。

4.勿在室外晾衣 尽可能在屋内晾干衣服(用干衣机更好)，不要在室外晾衣服，否则衣服、被单、床单等容易沾染柳絮。

5.勿在室外久留 白天尽可能少待在室外，尤其是每天柳絮多的时候，例如晴天时的傍晚。要做户外活动及各种运动项目时，尽可能选在柳絮少的时候，像是清晨、深夜，或是一场阵雨之后。

6.饮食以清淡为主 多喝水保持口腔、咽喉的湿润，多吃些水果蔬菜，饮食最好以清淡易吸收为主，少吃鱼、羊肉等腥发之物，和葱、蒜、辣椒、酒类等刺激性食物。杨絮飘飞时节，适量食用蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜等抗过敏食物。

7.保持充足的睡眠 生活要有规律，保持均衡的饮食和充足的睡眠。

### 怎样治疗杨柳絮带来的过敏？

如果不慎因吸入花粉或杨柳絮而产生了过敏，不妨按照医生给出的方法去做，可能会减轻过敏症状。

#### 1.清洗鼻腔

清洗鼻腔，可以清洗掉飞入鼻腔的柳絮花粉等物质，减轻鼻子过敏的症状。

#### 2.涂抹药膏

往鼻腔内涂抹抗过敏药膏，治疗过敏反应。

#### 3.多吃生姜

烹饪时，不妨多放些生姜，能帮助减轻因过敏导致的身体的炎症。可以在就餐以外的时间准备一些姜糖，平时当成零食吃，都能有效缓解过敏症状。

#### 4.补充维生素

三餐适当补充维生素，比如说，每天摄入总量为1000~2000毫克的维生素C，在三餐的时候分次吃下，同时再摄入400单位的维生素E。维生素C可以帮助减缓炎症的出现和循环，而维生素E可辅助维生素C积极发挥上述作用。

治疗策

### 这些清理误区要避免

飞絮“群魔乱舞”，难免会“中招”。医生提醒：假如不幸被飞絮“侵袭”，清理时要避免以下不当方法。

#### 1.动手揉眼

医生提醒，被迷眼后如果用手用力揉，很容易划破脆弱的角膜，更糟的是会使浅表的异物嵌入，加重对角膜的损伤，如果治疗不及时还会影响视力。

正确处理办法是：如果异物较小，刺激不大，反射性流泪会将其排出；若流泪不能排出，要在保证无菌的前提下，请他人把上下眼睑翻开，找寻异物，用消毒棉轻轻擦出；若是飞絮钻进眼睛里，可用清水冲洗，如果没有把握，应及时到医院请医生处理。

#### 2.皮肤痒用手挠

春季皮肤病高发，天气干燥，再遇到柳絮飞扬碰到皮肤，就容易刺激皮肤瘙痒。抓挠皮肤时，坚硬的指甲会伤害皮肤表面，使皮肤发生感染，出现炎症，加重原有病情，造成恶性循环。

正确处理办法是：在医生指导下有针对性地涂上止痒药品。此外，有几个止痒小窍门也是比较有效的：第一，拍打，避免用手指甲挠，而用垂直的力量击打皮肤。第二，冷敷，冷敷可降低皮肤对刺激的“记忆”。

#### 3.呼吸道感染不就医

柳絮、杨絮等絮絮导致的哮喘、咳嗽的症状表现为：咽喉发痒、干咳、无痰、打喷嚏、不发烧。

医生介绍说，在春季，原有哮喘病史的病人外出要戴口罩，有哮喘症状要及时治疗。无哮喘病史但有气道高反应性的人如果出现咽喉发痒、干咳、无痰、打喷嚏等症状，要及时到医院就医，待医生确诊之后再对症治疗。

□据新华社、钱江晚报、新京报等



预防絮过敏，出门披外套