



花粉过敏看似“小毛病”，却发作容易、治愈难，让过敏人群饱受鼻痒、流涕、眼涩、咳嗽甚至哮喘等困扰。今天从病因、症状、认识误区、科学防治等方面来详解花粉过敏知识，帮助大家正确、有效地应对花粉过敏。

# 应对花粉过敏 要走出认识误区

## 花粉过敏常有四类症状

花粉过敏在医学上被称为“季节性变应性鼻炎”或“花粉症”，是一种由花粉引起的I型超敏反应性疾病。当过敏体质人群吸入或接触特定花粉后，免疫系统会将其误判为有害物质，产生特异性免疫球蛋白E(IgE)抗体，从而引发一系列炎症反应。

一些人误以为美丽的鲜花是过敏原，实则不然。鲜花花粉因体积、重量大，一般通过昆虫传播，为虫媒花粉；而引发过敏的花粉多为不起眼、不鲜艳的风媒花粉，如榆树、柏树花粉等，它们体积小、重量轻、产量大，依靠风力传播，能大量飘浮在空气中，极易被人体吸入。

目前，医院接诊的花粉过敏患者主要表现为过敏性鼻炎和过敏性结膜炎，少数患者合并过敏性皮炎，症状严重还会出现咳嗽、胸闷等呼吸道症状，提示可能合并过敏性哮喘。

花粉过敏症状与过敏原接触部位密切相关，具体可分为4类：

- 1. 鼻部症状** 这是最典型、最常见的症状，表现为鼻痒、鼻塞、阵发性连续打喷嚏（一次可达数个甚至十几个）、流大量清水样鼻涕，部分患者会出现嗅觉减退，鼻塞严重时会影响睡眠和正常呼吸；
- 2. 眼部症状** 过敏性结膜炎的典型表现是眼痒、眼结膜充血发红、眼睑肿胀、流泪、有异物感等；

**3. 呼吸道症状** 花粉进入过敏者气管、支气管后会引发咳嗽、胸闷、喘息、气短，严重时诱发过敏性哮喘，出现呼吸困难、哮鸣音，这是花粉过敏最危险的症状之一；

**4. 皮肤及其他症状** 花粉接触过敏者皮肤后会在面部、颈部、手臂等暴露部位引发瘙痒、红斑、丘疹，少数患者会出现咽喉痒、恶心，极个别严重者会有全身乏力、头晕等反应。

需要注意的是，如果出现呼吸道严重症状，如突发呼吸困难、胸闷喘息、哮鸣音、口唇发紫、严重咳嗽不止、无法平卧等，需警惕过敏性哮喘急性发作的风险，不及时救治可能导致窒息。少数患者会出现全身皮疹、头晕、血压下降，这是过敏性休克的前兆，属于急症，须立即就医。

## 7个常见认识误区要厘清

人们对于花粉过敏存在诸多认识误区，往往会导致应对不当，加重症状。举个例子，花粉过敏的本质并非免疫力“过强”或“过弱”，而是免疫系统“太糊涂”，出现了调节紊乱和识别错误。

正常的免疫系统能精准区分“自身组织”“无害外来物”和“有害病原体”，仅对有害病原体启动免疫反应；而过敏人群的免疫系统功能紊乱，无法识别花粉这种“无害外来物”，反而将其归为“有害物质”，启动过度、不必要的免疫反应，释放炎症介质引发过敏。

除此之外，还有7个常见认识误区需要厘清。

### 误区一：花粉过敏忍忍就过去了

花粉过敏并非“忍忍就能过去”，因为过敏大多数情况下不是致命急症，但严重影响生活质量（睡眠、工作、学习），且可能引发鼻窦炎、哮喘等并发症，积极接受规范治疗，有助于控制症状。

### 误区二：激素药物不能用

鼻用糖皮质激素是过敏性鼻炎的一线治疗药物，鼻腔用药全身吸收极少，只要遵医嘱规范使用，对人体健康无不良影响。

### 误区三：空气净化器可以完全隔绝花粉

空气净化器对室内悬浮花粉有一定过滤作用，但无法阻止室外活动时吸入的花粉，以及附着在人的衣物、头发上带入室内的花粉颗粒。

### 误区四：小时候不过敏，长大也不会

过敏可以在任何年龄段首次出现，很多成年人会因环境变化、感染、压力等成为过敏患者。

### 误区五：只要不去公园就没事

风媒花粉颗粒微小，能随风飘散数十公里。即使待在20层的高楼里，只要开窗通风，花粉一样会潜入房间。

### 误区六：脱敏治疗能根治所有过敏

脱敏治疗（免疫治疗）是目前唯一可能改变过敏自然进程的方法，但疗程长（3-5年）、费用高，并非人人适用，且对多重过敏者疗效有限。

### 误区七：洗鼻子会损伤鼻黏膜

用生理盐水或海盐水正确冲洗鼻腔，能冲刷掉鼻黏膜上的花粉，减少过敏原刺激，不仅不会损伤鼻黏膜，还能缓解充血、改善鼻塞状况，是花粉过敏期的重要防护手段。

## “五招”降低发病风险

应对花粉过敏遵循“预防为主，防治结合”的原则。目前，临床上有明确的一线方案，以药物治疗为核心（如抗组胺药、鼻用糖皮质激素、白三烯调节剂等），脱敏治疗为根治性手段，对症治疗为辅助。

预防花粉过敏的核心是尽可能减少与花粉的接触，学会“五招”能有效降低过敏发作概率。

**一是出行避开花粉高峰** 在晴朗、干燥、大风天气里，每日上午10点至下午4点花粉浓度最高，过敏人群应尽量减少外出。清晨、傍晚及降雨后1-2天花粉浓度较低，可选择此时外出。

**二是外出做好防护** 佩戴N95/KN95或医用外科口罩和密闭式护目镜，以及穿着长袖长裤可减少花粉与身体直接接触。开车时要关闭车窗，打开空调内循环。

**三是回家及时清洁** 回家后第一时间更换外出衣物，放在室外通风处或及时清洗。作为药物治疗的补充，使用生理盐水或海盐水进行鼻腔冲洗，可以减少过敏原刺激，缓解局部症状。

**四是降低室内花粉浓度** 在花粉高峰期，白天尽量关闭门窗，等清晨、傍晚花粉浓度低时再短时开窗通风；定期用湿抹布擦拭家具、地面，减少花粉飘浮。

**五是合理使用预防性药物** 花粉过敏反复发作的人群，可在花粉期来临前1-2周，在医生指导下使用鼻喷抗组胺药、肥大细胞膜稳定剂等局部预防性药物，提前稳定免疫系统，减少过敏发作的概率和严重程度。哮喘患者务必随身携带速效支气管扩张剂（如沙丁胺醇气雾剂）。

据《北京日报》

（作者为首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科中心主治医师）

## “隔夜菜”到底能不能吃？

张越 高键(复旦大学附属中山医院临床营养科营养师)

所谓“隔夜菜”，并非字面意义上放过一夜的菜，只要放够5至8小时，就可以算作隔夜菜了。现在最常见的说法是：“隔夜菜亚硝酸盐多，甚至会致癌。”其实，菜放久了都会产生亚硝酸盐，也可能变成致癌物，不过，不谈剂量都是吓唬人。要知道，亚硝酸盐本身还是合法食品添加剂，偶尔吃冷藏好的隔夜菜是不用慌的。真要少吃的，反而是腌菜、腊肉、加工肉，它们才是亚硝酸盐大户。

### 哪些隔夜食物需要警惕

剩菜若储存不当，微生物污染和繁殖才是更常见、更迫切的安全威胁。这几类食物隔夜食用要格外警惕——

**鱼、虾、蟹等海鲜**：这类食物本身可能携带耐热性较强的细菌，烹饪不易完全灭活。隔夜存放极易导致细菌大量繁殖，不仅鲜味尽失，更易引发肠胃不适。

**牛奶及牛奶含量高的食物**：牛奶中丰富的蛋白质是各类细菌滋生的温床，牛奶及牛奶含量高的食物很容易因为放置不当而腐败变质。

**银耳、木耳、自制的发酵米面食品**：银耳和木耳泡发时间或者煮熟后放置时间过长，以及自制的发酵米面食品（如河粉、米粉、肠粉）极易引起椰毒假单胞菌污染，引发食物中毒，危害生命健康。

**溏心蛋**：未完全煮熟的鸡蛋，可能残留沙门氏菌。久放后细菌数量可能增加，食用

风险增加，因此不建议隔夜食用。

**绿叶蔬菜**：相较肉类，蔬菜在种植过程中因施用氮肥，硝酸盐含量较高。尤其是绿叶蔬菜（如芹菜、油麦菜、空心菜）。因此，业内常有“宁剩菜，不剩素”的建议，绿叶菜最好现做现吃。

### 如何让“隔夜菜”吃得更安全

**提前分装**：如果明知这一餐吃不完，就应当在出锅时分别装到不同的盘子里，其中一份稍微凉下来之后就放入冰箱，这样菜中细菌的“基数”很低，相对比较安全。如果已经在外边放了两三个小时，大家又用筷子翻动过了，细菌肯定多，保质期就会明显缩短。

**合理储存**：饭菜吃完后，应尽快（最好在2小时内）放入冰箱冷藏；密封保存，避免串味；生熟分层，避免交叉污染。

**彻底加热，烧熟煮透**：汤羹类需煮沸并保持沸腾3至5分钟；肉类及炖菜确保烧透煮熟，体积大的可以切小块再加热，煮沸后应再加热10分钟以上；炒菜类回锅翻炒，在高温下持续翻炒3至5分钟。

值得注意的是，剩菜不要反复多次加热。如果知道第二餐吃不完，就只加热一半，剩下部分仍然放回冰箱。

文汇报

## 花生生吃更健康？

王丽莉(上海中医药大学附属曙光医院传统医学科医生)

食用，还有药用价值。花生中含有近30种无机矿物质，其中钙、磷、铁等矿物质含量比猪肉、鸡肉等动物性食物更高。

还要提醒的是，花生衣也是好东西。花生衣指花生仁表面那层红色或黑色种皮，是被收进药典的新药，被应用到益血生肌、复方红衣补血口服液和血宁糖浆等成药中。中医认为，花生衣有养血、止血、散瘀、消肿、生发、乌发的作用，其中以棕红色花生衣养血、补血效果最佳，食用方法以煮食为宜。西医则认为花生衣能抑制纤维蛋白溶解，增加血小板含量，改善血小板质量和凝血因子缺陷，加强毛细血管收缩功能，促进骨髓造血，临床常用于血友病、类血友病、原发性及继发性血小板减少性紫癜及各种出血的辅助治疗。

花生作为“健康好物”，食用时则要特别注意：第一，花生油脂成分多，一次不宜食入过多，以免滑肠腹泻；第二，因消化花生中的油脂需大量胆汁，胆囊切除者不能吃花生，以免加重肝脏负担；第三，花生有止血作用，跌打损伤后有血瘀疼痛者不宜多食；第四，痛风急性发作期禁食花生；第五，花生非常容易受潮霉变，产生致癌性很强的黄曲霉毒素，会提升肝癌风险。

文汇报

健康小问答