

秋天总打喷嚏、眼睛痒 这可能是花粉在悄悄“搞事”

秋风起时，不少人出现鼻塞、流鼻涕的症状，总以为是换季感冒，却迟迟不好。其实，这很可能是花粉过敏！很多人不知道的是，秋季并非过敏淡季，北方地区尤为突出。人民网健康“医”点通栏目邀请到了北京协和医院变态反应科主治医师潘周娴聊聊秋季花粉过敏，帮大家分清症状、科学应对。



1 北方人秋季过敏多？过敏原是关键

潘周娴告诉记者，全球范围内，经济越发达、生活水平越高的地方，过敏人群比例越高。我国也一样，近年来过敏患者增多，城里人更易中招，秋季花粉过敏就是典型的“现代化疾病”之一。

北方成秋敏“重灾区”，主要原因是当地的杂草花粉。潘周娴介绍说，以蒿属花粉为首，大籽蒿、黄花蒿等在内蒙古

古及北方多地大量生长，花粉数量多，是过敏“主力军”。北京除了蒿属花粉，“拉拉秧”（葎草）也是重要诱因。东北的豚草花粉，还有藜、地肤等杂草花粉，秋季也会大量传播引发过敏。

南方因气候原因，没有这类大量致敏杂草花粉，所以很少有明显的秋季过敏高峰。



2 秋季花粉为啥“威力大”？看两点

不少人觉得秋季花粉“更厉害”，潘周娴表示，这和花粉的致敏力与数量有关。

“花粉致敏力由自身蛋白质结构决定，会影响其与人体细胞受体的结合能力而导致免疫反应的能力，秋季不少杂草花粉就属于致敏力较强的类型，比如北方地区的蒿属花粉。”潘周娴说，还有一点因素是秋季致敏花粉数量多。

北方蒿属、豚草等杂草种植广，花期时空气中花粉浓度骤升。其他季节的花粉也类似，举例来看，像北京的柏树、南京的梧桐树，因数量多，当地对其花粉过敏的人就多。而松树花粉虽有时数量也不少，但致敏力低，所以很少有人过敏。

总结来看，秋季花粉可能“战斗力强”又“兵力足”，自然易引发过敏。



3 过敏还是感冒？在家就能辨

鼻塞、流鼻涕是两者的共同症状，随接触花粉频率变化。但区别很明显：

——看痒不痒：

过敏会有眼睛痒、鼻子痒，还可能喉咙痒、频繁打喷嚏；感冒很少“痒”，多是鼻塞、流鼻涕的不适。

——看持续时间：

感冒1-2周能好；秋花粉过敏常从立秋持续到9月底，时长远超感冒，且

——看全身症状：

感冒常伴肌肉酸痛、发烧；过敏多无全身反应，多集中在呼吸道和眼部。

潘周娴提醒道，过敏可能引发哮喘。若鼻塞、眼痒时，出现咳嗽、胸闷、喘气困难症状时，要警惕下呼吸道过敏，及时就医。



4 秋季过敏如何应对？分情况来

轻微症状时，采取防控或服用非处方药的措施：出门戴口罩、关好门窗、打开空气净化器或新风系统；回家用生理盐水洗鼻子、眼睛，可以很好地让黏膜的过敏原被清除掉。也可用鼻腔阻隔剂，从而形成保护膜，减少接触过敏原。

潘周娴表示，若用了防控措施和非处方药后，症状仍严重，如鼻塞到无法

呼吸，或者出现咳嗽、胸闷等哮喘症状，要及时就医。另外，若想知道自己对哪种花粉过敏，也可去医院做过敏原过敏监测。

秋季花粉过敏虽常见，但分清症状、科学应对，就能减轻不适。希望大家读懂身体信号，轻松过秋天！

据人民网

冰箱非“保险箱”！ 小心餐桌上的“健康刺客”

生熟砧板分开，鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式，不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节，事关你我健康。

近日，在2025年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上，多位专家围绕食源性疾病传播、科学膳食等内容进行科普。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全，不仅是食品行业的金科玉律，更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌，这个看似陌生的名词，实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是，这种细菌不会导致食物明显变质变味，易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。“鸡蛋应存放在冰箱单独区域，避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放，因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层，反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同，李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍，李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性，还能表达特殊的“抗冻蛋白”，防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”，就像盖房子一样，砖是胞外聚合物，水泥是分子间作用力，这个“房子”能抵御冷冻环境，让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显示，李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜

和冰淇淋，在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。

专家特别提醒，从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。

中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议餐餐有蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，其中深色蔬菜占一半以上；做到天天有水果，每天摄入新鲜水果200至350克。

保留蔬菜营养，在烹饪中要注意什么？丁彩翠建议，蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃，避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸，鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群，专家建议，肥胖人群应减少高糖水果摄入；糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数（GI值）低的水果，在两餐之间食用；高血压人群应多选择富钾蔬菜；高尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

国家食品安全风险评估中心研究员邓陶陶建议，消费者要学会阅读食品营养标签，营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，下一步将坚持以风险管理为核心，推进更严谨的标准体系建设，全面推广食品数字标签，持续提升风险监测能力，落实国民营养计划，守护人民群众“舌尖上的安全”。据新华社

秋季雷雨天喘不上气 此类人群需警惕“雷暴哮喘”

秋意渐浓，北方地区进入过敏高发期，恰逢近期雷暴天气频发，不少人会突然出现咳嗽、喘憋等症状，严重者甚至可能危及生命。医生提醒，患有哮喘、过敏性鼻炎等基础疾病的人群，需高度警惕“雷暴哮喘”。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师谭海说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸道吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“目前，‘雷暴哮喘’的高危人群主要包括患有哮喘、花粉症或过敏性鼻炎的‘老病号’，以及儿童、老年人等免疫力较弱的人群。”谭海说，尽管“雷暴哮

喘”的症状与普通哮喘相似，但其危险性更高，且症状持续时间更长。部分患者在引发“雷暴哮喘”后的3年至5年内，可能会持续出现哮喘症状。

医生提醒，“雷暴哮喘”易感人群在雷雨天气前后应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，保持呼吸道通畅，确保充足的水分摄入；使用布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，一定要及时就医。

在雷暴天气发生前后做好个人防护。医生建议，尽量紧闭门窗，避免外出；即使雷雨过后阳光普照，也应暂时留在室内；如需外出，应佩戴N95口罩、护目镜；回家后及时更换外套外裤，并使用清水或生理盐水清洗鼻腔和面部，以降低残留花粉引发过敏的风险。

据新华社

鱼刺卡喉，喝热水可软化？

鱼刺卡喉后喝热水无法软化鱼刺，反而可能烫到喉咙，或加剧喉部黏膜充血，引发水肿，导致呼吸困难或剧烈咳

嗽。盲目喝热水吞咽，还有可能使鱼刺位置越来越深，导致更难以取出。

据@科学辟谣

烫伤后，可用白糖急救？

烫伤后用白糖急救完全没有科学依据，不仅无效，反而可能导致皮肤感染。白糖颗粒较粗糙，容易刺激或刮伤

烫伤后脆弱的皮肤。此外，白糖溶于水，直接涂抹在伤口上可能导致创面脱水，从而引发感染。据@科学辟谣