

花粉季“过敏星人”如何多一份从容

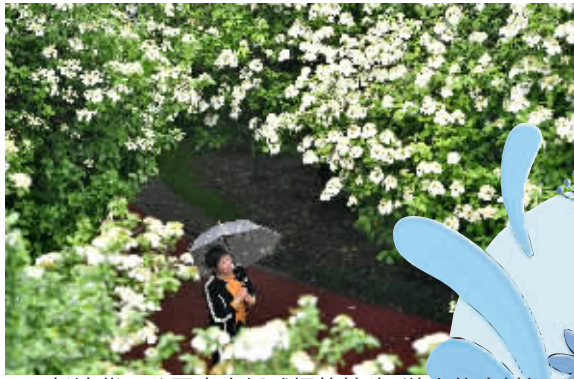
湖南已进入花粉过敏高发期，过敏原是它们 提醒：预防与治疗并重，“硬扛”不可取



扫码看视频

“阿嚏！”春天，你打的第一个喷嚏，或许是身体发出的过敏预警。春和景明，花事正浓，但花粉的“暴击”，对有些人简直是“会呼吸的痛”。鼻子奇痒难耐、连环喷嚏停不下来，清水鼻涕止不住地流……气候变化对花粉传播有哪些影响？4月9日，记者联系气象专家、花卉专家进行解读。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远



长沙紫凤公园内木绣球簇簇枝头，游人信步其间。湖南日报全媒体记者 田超 摄



打喷嚏别再怪鲜花了，“真凶”是这些

当前，湖南已进入春季花粉过敏高发期。据湖南气象部门花粉浓度监测数据显示，3月至5月为全省花粉浓度峰值时段，其中3月中下旬至4月浓度最高；受2026年冬季气温偏高影响，今年花粉季较往年提前1至2周启动，不少市民出现鼻痒、打喷嚏等过敏症状。

湖南省花卉协会副会长、湖南农业大学园艺学院博士李炎林对此作出解读，明确了湖南春季主要致敏花粉种类及时段分布：3月以柏树、杨树、柳树及构属植物花粉为主，4月至5月则主要致敏原为法国梧桐、桦树、槭树花粉。这些均为风媒花粉，具有颗粒小、重量轻、花粉量大的特点，可随风飘散数公里，极易被人体吸入，是引发春季花粉过敏的核心“元凶”。

李炎林特别纠正了大众的认知误区：“很多人误以为春季花粉过敏是观赏性鲜花导致的，其实不然。”他表示，湖南春季常见的桃花、油菜花等属于虫媒花粉，其花粉颗粒大、传播依赖昆虫，致敏性极低，并非主要致敏原。

目前，长沙等省内主要城市已开展花粉浓度监测服务，通过官方渠道发布实时数据和防护指引，助力市民科学应对，安全度过花粉过敏高发期。

值得一提的是，李炎林认为，湖南春季气候温暖湿润，除花粉外，尘螨、霉菌等过敏因素也较为活跃，易与花粉暴露叠加，增加敏感人群不适风险。过敏体质人群容易出现鼻痒、连续打喷嚏、流涕、鼻塞以及眼痒、眼红、流泪等症状，部分人群还可能诱发哮喘等呼吸道问题。湖南疾控此前也提醒，春季花粉过敏常被误认为普通感冒，应注意区分。

气候变化增加人体接触花粉的概率

近些年，花粉过敏不仅来得更早、更猛，过敏人群也在不断增多，花粉过敏的诱因是多方面的，除了人体自身免疫状态、环境因素外，气候变化也是关键推手之一。

中央气象台数据显示，全球气候变暖导致很多植物的花粉季拉长，同时在全球气温升高和大气中二氧化碳浓度增加的双重作用下，许多过敏原植物生长得更快、花期更长，产生的花粉也更多。花粉浓度升高，当花粉长期累积超出人体免疫耐受阈值时，过敏症状便会随之出现。

研究表明，与夏花或秋花物种相比，春花植物对升温的反应更为敏锐，因此全球变暖对春季花粉的影响更为突出。通过花粉释放模型和未来气候数据模拟，到21世纪末，气温升高将使春季花粉开始释放提前10~40天。

预计，今年春季（3~5月），全国其余大部地区气温接近常年同期到偏高。气温偏高加速树木花芽分化与花粉成熟，也让2026年的花粉过敏季比往年来得更早，影响范围更大。总之，气候变化增加了人体接触花粉的概率，是花粉过敏高发的诱因之一。



在北京地坛公园，工作人员使用添加了花粉固定剂的水对柏树进行喷淋。新华社 图

城市绿化如何“脱敏”？

城市绿化中广泛使用的草本植物种类很多，容易引起花粉过敏。那么，城市如何在绿化和脱敏之间做出科学应对？

近年来，许多城市都更加注重遵循科学规律、因地制宜开展城市绿化建设。目前看来，大城市要“安放”好小花粉，首先应该尽量避免在城市上风口和人口密集区大量使用花粉致敏树种；采取多树种混交造林绿化，避免花粉致敏树种形成大面积纯林；注意保留树下、林下地被植物，推广城市地表有机覆盖，增强滞纳花粉能力，避免花粉反复“复飞”；减少在人行道、广场等大硬化地带附近栽种致敏树种，避免影响公众活动；加强花粉、飞絮等植源性污染的科学管理，实现动态监测和预报等。此外，有些树种是雌雄异株，雄树有花粉过敏问题，雌树是没问题的，可以放心使用。

据记者了解，北京市已在2025年秋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。

■据新华社

“敏娃”还能上体育课吗？

一边是“每天体育活动2小时”的运动要求，另一边是孩子揉红的鼻子和眼睛。体育课还能不能上？跑步要不要戴口罩？运动是“良药”吗？能带“敏娃”外出活动吗……记者采访相关医疗专家、体育老师整理了一份“过敏季运动指南”：

- 1.如果运动中孩子开始频繁揉鼻子、揉眼睛，或者跑完半小时内干咳不止，这是气道痉挛的早期信号，要马上停下来。
 - 2.有的家长担心孩子吸入花粉等过敏原，让孩子戴着口罩上体育课。这个看似“安全”的做法却潜藏风险。运动时人体需氧量大幅增加，戴着口罩运动会加重呼吸负担，甚至有可能诱发或加重哮喘。
 - 3.在过敏季外出运动，要选好时间段和运动区域。春季花粉浓度较高的时间段是下午2点到5点，过敏人群外出活动建议避开这一时段，少去树木、灌木丛多的地方。
- 其实，只要找对方法，过敏季，体育课不会缺席，运动也不必停摆，“敏娃”们依然可以在春风里，自由奔跑。

■据新华社

预防与治疗并重，“硬扛”不可取

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。

北京协和医院变态(过敏)反应科副主任医师王子熹提醒，花粉过敏是一个逐渐进展的过程，随着反复发病，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。

■据新华社

链接

释疑

支招

<p>拍卖公告</p> <p>定于2026年4月17日10时在“中拍平台”公开拍卖... 起拍价16007元，保证金5000元。标的展示时间及地址：2026年4月15-16日10:00-12:00... 竞买人请于4月16日16时前携有效证件及保证金付款凭证至长沙市湘春隆大厦公寓2栋601室签署竞买文件完成报名手续。电话：18867427568 黄女士</p>	<p>拍卖公告</p> <p>湖南丰丰机械设备有限公司定于2026年4月25日在... 事项：股权转让事宜。请各股东按通知时间参会，若未按时参加股东会，根据公司法及公司章程规定行使表决权。联系人：肖铁君 15073125832</p>	<p>华容县中心城区和东山镇等4个重点镇户外广告经营权转让项目拍卖公告</p> <p>http://232.242.228.198:9090/ajpa/ajpaIndex 对华容县城市管理综合行政执法局... 4月12日10:00-12:00... 4月13日10:00-12:00... 4月14日10:00-12:00... 4月15日10:00-12:00... 4月16日10:00-12:00... 4月17日10:00-12:00... 4月18日10:00-12:00... 4月19日10:00-12:00... 4月20日10:00-12:00... 4月21日10:00-12:00... 4月22日10:00-12:00... 4月23日10:00-12:00... 4月24日10:00-12:00... 4月25日10:00-12:00... 4月26日10:00-12:00... 4月27日10:00-12:00... 4月28日10:00-12:00... 4月29日10:00-12:00... 4月30日10:00-12:00... 5月1日10:00-12:00... 5月2日10:00-12:00... 5月3日10:00-12:00... 5月4日10:00-12:00... 5月5日10:00-12:00... 5月6日10:00-12:00... 5月7日10:00-12:00... 5月8日10:00-12:00... 5月9日10:00-12:00... 5月10日10:00-12:00... 5月11日10:00-12:00... 5月12日10:00-12:00... 5月13日10:00-12:00... 5月14日10:00-12:00... 5月15日10:00-12:00... 5月16日10:00-12:00... 5月17日10:00-12:00... 5月18日10:00-12:00... 5月19日10:00-12:00... 5月20日10:00-12:00... 5月21日10:00-12:00... 5月22日10:00-12:00... 5月23日10:00-12:00... 5月24日10:00-12:00... 5月25日10:00-12:00... 5月26日10:00-12:00... 5月27日10:00-12:00... 5月28日10:00-12:00... 5月29日10:00-12:00... 5月30日10:00-12:00... 5月31日10:00-12:00... 6月1日10:00-12:00... 6月2日10:00-12:00... 6月3日10:00-12:00... 6月4日10:00-12:00... 6月5日10:00-12:00... 6月6日10:00-12:00... 6月7日10:00-12:00... 6月8日10:00-12:00... 6月9日10:00-12:00... 6月10日10:00-12:00... 6月11日10:00-12:00... 6月12日10:00-12:00... 6月13日10:00-12:00... 6月14日10:00-12:00... 6月15日10:00-12:00... 6月16日10:00-12:00... 6月17日10:00-12:00... 6月18日10:00-12:00... 6月19日10:00-12:00... 6月20日10:00-12:00... 6月21日10:00-12:00... 6月22日10:00-12:00... 6月23日10:00-12:00... 6月24日10:00-12:00... 6月25日10:00-12:00... 6月26日10:00-12:00... 6月27日10:00-12:00... 6月28日10:00-12:00... 6月29日10:00-12:00... 6月30日10:00-12:00... 7月1日10:00-12:00... 7月2日10:00-12:00... 7月3日10:00-12:00... 7月4日10:00-12:00... 7月5日10:00-12:00... 7月6日10:00-12:00... 7月7日10:00-12:00... 7月8日10:00-12:00... 7月9日10:00-12:00... 7月10日10:00-12:00... 7月11日10:00-12:00... 7月12日10:00-12:00... 7月13日10:00-12:00... 7月14日10:00-12:00... 7月15日10:00-12:00... 7月16日10:00-12:00... 7月17日10:00-12:00... 7月18日10:00-12:00... 7月19日10:00-12:00... 7月20日10:00-12:00... 7月21日10:00-12:00... 7月22日10:00-12:00... 7月23日10:00-12:00... 7月24日10:00-12:00... 7月25日10:00-12:00... 7月26日10:00-12:00... 7月27日10:00-12:00... 7月28日10:00-12:00... 7月29日10:00-12:00... 7月30日10:00-12:00... 7月31日10:00-12:00... 8月1日10:00-12:00... 8月2日10:00-12:00... 8月3日10:00-12:00... 8月4日10:00-12:00... 8月5日10:00-12:00... 8月6日10:00-12:00... 8月7日10:00-12:00... 8月8日10:00-12:00... 8月9日10:00-12:00... 8月10日10:00-12:00... 8月11日10:00-12:00... 8月12日10:00-12:00... 8月13日10:00-12:00... 8月14日10:00-12:00... 8月15日10:00-12:00... 8月16日10:00-12:00... 8月17日10:00-12:00... 8月18日10:00-12:00... 8月19日10:00-12:00... 8月20日10:00-12:00... 8月21日10:00-12:00... 8月22日10:00-12:00... 8月23日10:00-12:00... 8月24日10:00-12:00... 8月25日10:00-12:00... 8月26日10:00-12:00... 8月27日10:00-12:00... 8月28日10:00-12:00... 8月29日10:00-12:00... 8月30日10:00-12:00... 8月31日10:00-12:00... 9月1日10:00-12:00... 9月2日10:00-12:00... 9月3日10:00-12:00... 9月4日10:00-12:00... 9月5日10:00-12:00... 9月6日10:00-12:00... 9月7日10:00-12:00... 9月8日10:00-12:00... 9月9日10:00-12:00... 9月10日10:00-12:00... 9月11日10:00-12:00... 9月12日10:00-12:00... 9月13日10:00-12:00... 9月14日10:00-12:00... 9月15日10:00-12:00... 9月16日10:00-12:00... 9月17日10:00-12:00... 9月18日10:00-12:00... 9月19日10:00-12:00... 9月20日10:00-12:00... 9月21日10:00-12:00... 9月22日10:00-12:00... 9月23日10:00-12:00... 9月24日10:00-12:00... 9月25日10:00-12:00... 9月26日10:00-12:00... 9月27日10:00-12:00... 9月28日10:00-12:00... 9月29日10:00-12:00... 9月30日10:00-12:00... 10月1日10:00-12:00... 10月2日10:00-12:00... 10月3日10:00-12:00... 10月4日10:00-12:00... 10月5日10:00-12:00... 10月6日10:00-12:00... 10月7日10:00-12:00... 10月8日10:00-12:00... 10月9日10:00-12:00... 10月10日10:00-12:00... 10月11日10:00-12:00... 10月12日10:00-12:00... 10月13日10:00-12:00... 10月14日10:00-12:00... 10月15日10:00-12:00... 10月16日10:00-12:00... 10月17日10:00-12:00... 10月18日10:00-12:00... 10月19日10:00-12:00... 10月20日10:00-12:00... 10月21日10:00-12:00... 10月22日10:00-12:00... 10月23日10:00-12:00... 10月24日10:00-12:00... 10月25日10:00-12:00... 10月26日10:00-12:00... 10月27日10:00-12:00... 10月28日10:00-12:00... 10月29日10:00-12:00... 10月30日10:00-12:00... 10月31日10:00-12:00... 11月1日10:00-12:00... 11月2日10:00-12:00... 11月3日10:00-12:00... 11月4日10:00-12:00... 11月5日10:00-12:00... 11月6日10:00-12:00... 11月7日10:00-12:00... 11月8日10:00-12:00... 11月9日10:00-12:00... 11月10日10:00-12:00... 11月11日10:00-12:00... 11月12日10:00-12:00... 11月13日10:00-12:00... 11月14日10:00-12:00... 11月15日10:00-12:00... 11月16日10:00-12:00... 11月17日10:00-12:00... 11月18日10:00-12:00... 11月19日10:00-12:00... 11月20日10:00-12:00... 11月21日10:00-12:00... 11月22日10:00-12:00... 11月23日10:00-12:00... 11月24日10:00-12:00... 11月25日10:00-12:00... 11月26日10:00-12:00... 11月27日10:00-12:00... 11月28日10:00-12:00... 11月29日10:00-12:00... 11月30日10:00-12:00... 12月1日10:00-12:00... 12月2日10:00-12:00... 12月3日10:00-12:00... 12月4日10:00-12:00... 12月5日10:00-12:00... 12月6日10:00-12:00... 12月7日10:00-12:00... 12月8日10:00-12:00... 12月9日10:00-12:00... 12月10日10:00-12:00... 12月11日10:00-12:00... 12月12日10:00-12:00... 12月13日10:00-12:00... 12月14日10:00-12:00... 12月15日10:00-12:00... 12月16日10:00-12:00... 12月17日10:00-12:00... 12月18日10:00-12:00... 12月19日10:00-12:00... 12月20日10:00-12:00... 12月21日10:00-12:00... 12月22日10:00-12:00... 12月23日10:00-12:00... 12月24日10:00-12:00... 12月25日10:00-12:00... 12月26日10:00-12:00... 12月27日10:00-12:00... 12月28日10:00-12:00... 12月29日10:00-12:00... 12月30日10:00-12:00... 12月31日10:00-12:00...</p>
--	--	---

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。