

易过敏人群如何过好春天？

新华社记者 黄凯莹 侠克

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节，易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的？反复过敏是因为“免疫力差”吗？防过敏需要怎么做？记者就此进行了采访。

春季过敏，要防的只有花粉吗？

“每年的3月初至3月中，过敏‘雷打不动’，准时到来。”家住北京西城区的李女士说，她大约十年前开始反复过敏，最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解，如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬，李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻酸、鼻塞、流涕等症状，严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查，李女士最主要的过敏原为圆柏花粉，她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来，有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示，每年1—3月春季花粉播散期间，门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症，它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说，患者在吸入或接触到花粉后会发生以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状，包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕，部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽，严重者可出现胸

闷气短，甚至呼吸困难。

春季里，在华北和华东地区，桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区，此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致，特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说，温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌，同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是，儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育，霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应，严重可危及生命。”冯燕华说。

反复过敏是因为“免疫力差”吗？

过敏时我们的身体会发生什么？马婷婷说，以花粉过敏为例，患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”，为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说，其实过敏的原因涉及多个方面，包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说，现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等，都可能导致免疫功能紊乱，过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯，也容易破坏皮肤和消

化道的自然屏障，增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言，过敏性体质人群更易出现过敏症状，且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段甦说，以过敏性鼻炎为例，它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应，空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原，“但即便是在相同的环境下，并不是所有人都会患过敏性鼻炎，这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的？段甦说，有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加，但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒，导致过敏的成因有很多，可能是综合的因素，“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一，免疫力低下时更容易发生过敏。

防过敏需要怎么做？

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日，中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图，提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示，未来一周，北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期；河北南部、山东南部、山西南部、陕西

南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒，易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护，如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜；南方的居民在春季尤其要注意保持卫生，控制室内湿度在50%以下，定期清洁家居用品，防止室内霉菌滋生。

此外，春天不仅是“过敏季”，也是感冒高发期。马婷婷说，过敏和感冒的症状部分相似，一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此，建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医，切勿自行滥用抗生素，延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”，一过敏就习惯自行用药，其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前瞻》显示，氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此，冯燕华提醒，氯雷他定属于第二代抗组胺药物，出现轻微的过敏反应时，早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状，但是发生严重过敏反应时，氯雷他定并不能快速控制症状，过敏反应还可能继续加重，此时应尽快就医，避免出现过敏性休克。

专家提醒，应对过敏最有效的方法是找到过敏原，避免接触过敏原，有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’，需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。



樱花跑道引客来

3月26日，人们在樱花跑道跑步、骑行。近日，浙江杭州滨江区闻涛路上的樱花跑道3000多株樱花进入盛花期，成为城市亮丽风景线。

新华社记者 翁忻昶 摄

◆视野

研究发现鸟类也存在“路怒症”

交通拥堵等情形下不少人会有“路怒症”表现。在一项新研究中，英国英吉利拉斯金大学等机构研究人员调查了车辆噪音污染对加拉帕戈斯黄莺的影响，发现那些暴露在车辆噪音中的加拉帕戈斯黄莺也存在“路怒”倾向，即表现出更强的攻击性。

加拉帕戈斯群岛隶属厄瓜多尔，距离厄瓜多尔本土约1000公里，由于拥有大量独特物种，被认为是天然的生物实验室。查尔斯·达尔文曾在其环球航行中来到加拉帕戈斯群岛考察，为其进化论的形成奠定了基础。然而，近几十年来，随着旅游业兴起，当地常住人口每年增长超过6%，导致岛上的车辆数量增加。

研究团队在加拉帕戈斯群岛选取了两个岛进行实验，共涉及黄莺分布较多的38个地点。其中有20个地点靠近道路，另外18个地点离道路较远，超过100米。针对对照组黄莺，研究人员只用扬声器播放鸟鸣声来模拟入侵者；而对于实验组黄莺，除了播放模拟入侵者的鸟鸣声，还同时伴有录制的交通噪音。他们随后测量黄莺的鸣叫（通常用于驱赶入侵者）以及身体的攻击行为，例如靠近扬声器并反复飞越扬声器等。结果显示，与对照组相比，在这两个岛上生活在道路附近的实验组加拉帕戈斯黄莺都表现出更强的攻击性，而远离道路的实验组黄莺则都表现出较低的攻击性。此外，无论其领地是否靠近道路，实验组黄莺都提高了鸣叫的最低频率，这有助于减少其鸣叫与低频交通噪音的重叠。

相关论文已发表在国际期刊《动物行为》上。论文通讯作者、英吉利拉斯金大学行为生态学高级讲师恰拉尔·阿克恰伊解释说，鸟类在领地防御中使用鸣叫作为攻击信号，如果交通等外部噪音干扰了信号传递，那么增加身体攻击性是一种适当的反应。这一研究结果凸显了人类活动对野生动物行为的影响，在动物保护工作中，需要考虑野生动物行为的可塑性并制定策略以减轻噪音污染对它们的影响。（新华社发）

拥抱AI，传统中医药能否焕发新活力？

新华社记者 田晓航



智能中药房按照传统中药的煎煮方法，经过现代化生产技术进行把优质中药材提取、浓缩、干燥、制粒精制而成中药配方颗粒，是传统中药汤剂的剂型改革。

各种相似性，赋予了人工智能与中医药紧密结合的可能性。从海量数据中挖掘规律、建立模型，正在转化为“AI+中医药”的应用场景——

组合模式，为新药研发提供思路；中医智能可穿戴设备、中药材品质识别、中医古籍及名老中医学术经验传承……

传统与现代的“邂逅”，没有想不到，只有不敢想。中医智能辅助诊断系统、针灸机器人、推拿机器人等科技感十足的技术和设备，正越来越多投入应用，不断标注着中医医工融合的新刻度。

然而，“老中医”步入“新赛道”，仍要攻克诸多“疑难杂症”：医工交叉复合型人才匮乏，数据安全存在隐患，算法和模型有待优化改进，诊疗数据和术语标准化程度低……

2024年7月，国家中医药管理局、国家数据局印发《关于促进数字中医药发展的若干意见》，强调用3至5年时间推动大数据、人工智能等新兴数字技术逐步融入中医药传承创新发展全链条各环节，全力打造“数智中医药”。

人工智能技术能否真正“领悟”复杂的中医语言，如何防范化解人工智能技术参与诊疗行为的伦理道德风险，好中医是否会因过度依赖技术而越来越少……中医传承人与爱好者的思考，也启发着科技的新探索。

迎着技术变革的浪潮，中医药这一中华民族的瑰宝重新焕发璀璨的光彩，必将为人类创造更多健康福祉。有理由期待，中医药与AI将携手成就“一桩美好的姻缘”。

欢

迎

刊

登

中

缝

广

告

电话:3316016
13706320415