

# 花粉过敏季到来，如何应对？

新华社记者 徐鹏航

随着气温回暖，街边的树木纷纷吐露新芽。然而，对于受花粉过敏困扰的人来说，春天带来的不仅是生机，还有止不住的喷嚏、流不完的眼泪。今年的花粉过敏季来得更早、更猛，我们该如何应对？记者采访了相关专家。

## 过敏季为何提前 暖冬是主因

花粉过敏季的“抢跑”，与刚刚过去的暖冬密切相关。国家气候中心数据显示，2025至2026年冬季，全国大部地区呈“暖干”气候特征，全国平均气温零下1.5摄氏度，为1961年以来历史同期次高。气温偏高导致植物花期整体提前，多地花粉季也提早拉开序幕。

世界过敏组织数据显示，全球约30%的人口受过敏性疾病困扰，而我国过敏性鼻炎患者数量高达2.5亿，花粉过敏已成为不容忽视的公共卫生问题。

中国疾控中心专家介绍，临床上通常将花粉诱发的过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咳嗽/哮喘及皮肤过敏统称为花粉症。患者在临床中多伴有鼻塞、喷嚏、流泪、眼睛发痒、皮肤瘙痒、红

疹等多种症状。

为何有些人原来不过敏，现在却开始过敏了？首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷介绍，一方面是由于全球气候变暖，花期延长，致敏植被广泛分布等原因，致使目前空气中的花粉暴露量持续高度提升，长期累积超出人体免疫耐受阈值后，就会诱发相应症状；另一方面，熬夜、感冒、劳累等都可诱发免疫失衡状态，从而让人们

## 花粉过敏如何识别 这些误区要避免

很多人认为花粉过敏就是“对鲜艳的花过敏”，其实不然。

北京协和医院变态(过敏)反应科副主任医师王子焯介绍，引起花粉过敏的绝大多数为风媒花，即以风传粉的花，如春季的柏树、梓树、杨树、柳树、梧桐、白蜡树的花粉，以及秋季各种野草的花粉。而以虫媒花为主的观赏花，花粉颗粒较大，一般并不会引起花粉过敏，但要注意鲜花旁的草，它们的花大多为风媒花。

如何区分感冒和花粉症？马婷婷介绍，从症状上来说，过敏通常会连续打喷嚏，伴有鼻痒、眼痒、咽痒等症状，大量清水样鼻涕，但很少有发热症状；而感冒通常不会连续打喷嚏，且很少有全身发痒的症状，有时会有黏稠的黄鼻涕，伴随发热、嗓子痛，浑身乏力酸痛等症状。

从持续时间来说，花粉过敏通常会持续几周甚至整个花粉季节，而感冒则通常一周左右就会自愈。

有人担心，“过敏是不是免疫力下降了”。对此，专家明确指出，花粉过敏并非免疫力下降，而是异常的免疫应答过度，与通常所说的抵抗力无关。

## 预防与治疗并重 科学应对不硬扛

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。

王子焯提醒，花粉过敏是一个逐渐进展的过程，随着反复发作，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治疗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。

从个人到社会，各方都在积极应对。北京市已在2025年秋冬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。

面对又一年的花粉季，科学认知、精准防护、积极治疗，让花粉过敏患者在这个春天少一些困扰，多一份从容。

## 健康科普

### 中国科研团队在自身免疫性肝炎治疗领域取得新突破



中国科研团队日前在自身免疫性肝炎治疗领域取得重要进展。山东大学齐鲁医院与山东大学药学院联合研究团队提出一种基于体内原位细胞重编程的新方法，为自身免疫性肝炎的治疗提供了新思路。相关研究成果已发表在国际学术期刊《细胞-干细胞》上。

自身免疫性肝炎是一种由人体免疫系统异常攻击肝细胞引起的慢性炎症性肝脏疾病。临床主要表现为肝脏反复炎症、损伤，若未及时干预，可进展为肝硬化甚至肝衰竭。目前，主要依赖激素和免疫抑制剂等药物对这种疾病患者进行全身性免疫抑制治疗，但长期用药可能带来感染风险升高、代谢紊乱等问题，部分患者病情控制不佳时甚至需要接受肝移植。

近年来，CAR-T（嵌合抗原受体T细胞）疗法为自身免疫性疾病治疗提供了新方向。该疗法通过精准清除致病性免疫细胞，实现免疫稳态重建。然而，传统CAR-T治疗需先从患者体内提取T细胞，经体外改造扩增后再回输至体内，流程复杂、成本高、周期长，限制了其广泛应用。

针对上述挑战，研究团队聚焦于自身免疫性肝炎的关键致病细胞——滤泡辅助T细胞，开发了一种新型脂质纳米颗粒递送系统，通过在体内直接改造相关免疫细胞，实现对滤泡辅助T细胞的原位重编程，使其同时具备识别异常免疫反应和促进免疫平衡恢复的功能。在动物实验中，该疗法能够有效抑制肝脏炎症反应，减轻肝损伤，其疗效优于传统免疫抑制方案，并展现出较好的持久性。该疗法还有效简化了治疗流程，降低了治疗成本。

研究团队成员李涛教授表示，该成果为CAR-T疗法的体内直接应用提供了新的技术方案，也为自身免疫性肝炎的治疗带来了新的希望。（新华社发）

## 科技前沿

### 研究显示老人某些变化可能与痴呆症风险相关

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院等机构的一项新研究成果显示，老年人出现的焦虑、抑郁、易怒等变化可能与痴呆症风险相关，这有助于尽早识别风险并干预。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说，焦虑、抑郁、易怒、冷漠、激越等统称为“神经精神症状”。该机构与意大利佩鲁贾大学的研究人员合作分析了1234名65岁及以上老年人的情况，识别出4种较为清晰的模式，分别为“无症状或症状极少”“抑郁-冷漠-焦虑型”“抑郁-焦虑型”以及“妄想-激越-易怒型”。这些症状模式在痴呆症患者和尚未确诊痴呆症的研究对象中均有表现，但在痴呆症患者中表现更为明显。

研究人员表示，在痴呆症患者的疾病发展过程中，神经精神症状可能在较早阶段就已出现，这一发现为更早识别高风险人群提供了线索。在上述研究对象里尚未确诊痴呆症的人群中，已有42%的人出现某种程度的神经精神症状。不过研究人员也强调，目前的分析只发现相关性，尚不能确定因果关系。

这项研究还发现，上述神经精神症状与一些可干预的健康因素存在关联，如血脂、血糖、体重等。下一步，研究团队将跟踪上述人群的症状发展情况，分析相关健康因素的作用。（新华社记者 朱昊晨 徐谦）

## 弃婴公告



2021年9月1日早上6点

左右在枣庄市妇幼保健院院内花坛左边5米左右捡到男性弃婴一名，出生日期(估算年龄)2021年9月1日，身体(健康或其他疾病)健康。

随身携带物品：蓝色碎花包被一件和空奶瓶一个。

有知情者请联系，联系电话：18906326969，联系人：李敏

声明人：李敏

2026年4月2日

## 遗失声明

▲贾雪强不慎将在山东新派置业有限责任公司购买的位于枣庄市市中区君山西路127号新派·滨河湾小区10栋2单元5层502室的房屋合同《枣庄市新建商品房买卖合同(预售)》丢失两份，合同编号：YS0272307，金额：1144155.00元，大写：壹佰壹拾肆万肆仟壹佰伍拾伍元整，声明作废。

▲王厚青不慎将在山东新派置业有限责任公司购买的位于枣庄市市中区君山西路127号新派·滨河湾小区11栋2单元3层301室的房屋合同《枣庄市新建商品房买卖合同(预售)》丢失叁份，合同编号：YS0272932，金额：1350489.00元，大写：壹佰叁拾伍万肆仟捌拾玖元整，声明作废。

# 欢迎刊登中缝广告

电话：3316016  
13706320415

## 春色如许 莫负花期

3月31日，市民在天津市滨海新区泰达城市广场赏花拍照。春风拂面，繁花盛开。人们踏青赏景，漫步在花海之中，感受春日生机与美好。

新华社发(杜鹏辉 摄)

## 新华时评

### 健康科普 不容“速成主播”浑水摸鱼

新华社记者 李恒

打着“大健康”“新职业”旗号，以“零基础速成”“月入过万”为噱头，一些机构推出所谓健康主播培训。嘴上讲科普，背后兜售伪劣产品；表面是培训，实为“割韭菜”。这些行为既侵害求职者利益，误导公众认知，延误治疗，还严重扰乱健康传播秩序。

记者调研发现，此类速成培训套路清晰：先以“轻松变现”“AI赋能”为诱饵收取高额培训费；再传授流量话术、带货套路，教唆学员照搬虚假科普内容，推销劣质保健品、三无器械；更有甚者，以承诺报酬为名，鼓励学员发展“下线”，形成传销式扩张。最终培训机构获利，学员沦为“帮凶”，公众则面临健康和财产的双重损害。

健康科普是专业性高、门槛高的公共服务，需要医学知识储备、临床实践经验、规范表达能力的长期积累，绝无速成捷径，容不得半点虚假。

整治“健康主播”培训乱象，必须全链条发力。平台要守好第一道关口。有的平台在算法推荐、信息流广告的助推下，不仅未对其严格审核资质，反而变相为这些违规内容引流，客观上成为培训乱象滋生的“推手”。要严把审核关，及时清理违规内容，阻断流量乱象生长空间。监管部门不能“装睡”，要强化协同联动，市场监管、网信、卫健、公安等部门形成合力；监管还要“长牙带刺”，对虚假宣传、传销式培训、无资质诊疗等行为严厉查处，大幅提高违法成本。专业机构要加大权威优质科普供给，呼吁更多有水平、善科普的行家里手“下场”，让伪科普没有生存空间。

互联网健康科普不是流量变现的“生意场”。让科普回归科学严谨、公益为民本质，既是对公众健康负责，也是对行业公信力的守护。

## 科技创新如何成为结核病防控关键

新华社记者 彭韵佳 徐鹏航

结核病俗称“痲病”，曾是严重威胁公众健康的重大传染病。

3月24日是世界防治结核病日。根据世界卫生组织《2025年全球结核病报告》，2024年中国新发患者数低于70万，发病率降至49/10万，首次跻身全球结核病中低流行国家行列。

从“谈痲色变”到“可防可治”，再到如今向“终结流行”发起冲刺，我国结核病防控走过了一条不平凡的路。然而，距离2035年终结结核病流行的目标，全球仍面临发病率下降速度不足、耐药结核病防控压力大等诸多挑战。

如何在结核病防控“下半场”实现突破，成为摆在世界面前的一道关键命题。

在“科研创新如何重塑结核病消除的‘下半场’”研讨会上，中国疾控中心结核病防治临床中心主任、首都医科大学附属北京胸科医院院长李亮表示，要打赢与结核病的这场战争，必须把科

技创新放在重要位置，让科技创新服务于战胜结核病的“最后一公里”。

当前，结核病诊断主要依赖痰液检测，但无痰或痰液不达标等问题造成了诊断缺口。如今，一根小小的舌拭子正在改变这一局面——采样仅需几秒，检测者无需用力咳嗽，便可完成样本采集，让“张口即测”成为可能。

这是我国结核病诊断技术创新的一个缩影。

当前，科技创新正在成为打赢结核病防治这场持久战的关键变量；在影像诊断领域，世界卫生组织推荐将AI影像诊断用于活动性结核病的筛查和分诊场景；在药物研发方面，全球健康药物研发中心搭建的“AI孔明”平台，借助生成式人工智能将新药筛选与设计周期从数月缩短至数小时；在疫苗领域，我国自主研发的抗结核mRNA疫苗取得重要进展，今年将开展更大规模临床研究。

挑战同样存在，相较于“狡猾”的

结核病菌，技术更新与推广速度仍显滞后，这正成为肺结核防控的新难题。与会专家普遍认为，结核病防控“下半场”的关键，在于让创新成果真正转化为可及、可负担的公共产品。

世界卫生组织驻华代表处技术官员陈仲丹建议，从控制结核病到终结结核病，核心是实现“三个提速”：研发速度更快，让新工具、新药物早日问世；转化落地速度更快，缩短从实验室到临床再到注册上市的周期；推广覆盖速度更快，让先进技术抵达基层、普遍惠及重点人群。

清华大学全球发展和健康传播研究中心高级顾问恒世彬认为，自主创新是科技成果落地的关键。只有坚持自主创新，才能让药物、诊断技术、疫苗等防控产品实现价格可及、落地可行。

“我们要重视技术，也要及时调整策略，不然再先进的技术也没有用武之地。”中国防痲协会副理事长兼秘书长高

