【健康】

眼痒、鼻塞、连环喷嚏……

花粉季来袭，收好这份防护指南

春天，鸟语花香、桃红柳绿，但别人眼里的春色，很可能是过敏人眼中的“渡劫”。眼痒、鼻塞、连环喷嚏……到底谁在“背锅”？是漂亮的鲜花，还是你看不见的“隐形杀手”？别急，如何正确防过敏，一起来了解吧。

关于花粉过敏的原因

过敏原可以分为常年过敏原和季节性过敏原。常年过敏原，一年四季都存在，比如尘螨、宠物携带的过敏原等。季节性过敏原，跟季节有关，春天一般源自树木，夏天一般源自霉菌，秋天往往源自杂草。

许多人可能会疑惑，为啥生活中几乎不接触花，还会出现花粉过敏？其实，春季花粉过敏的“元凶”不是美丽鲜艳的观赏鲜花，而是通过风媒传授花粉的树木类植物。

在我国，主要可分为春季和夏秋季花粉。春季花粉集中在3月到5月，以柏树、法国梧桐树、白蜡树、桦树、杨树、柳树等常见。夏秋季花粉集中在7月到11月，以蒿属花粉，藿草、豚草花粉等为主。

哪些人群容易过敏？

医生介绍，正常情况下，人体的免疫系统能够识别和清除外来病原体，如细菌、病毒等，同时对自身组织保持耐受。而过敏反应是免疫系统对一些通常无害的物质（如花粉、尘螨、某些食物等）产生的过度免疫反应。

三类人群尤其要注意：青壮年相对高发。这个年龄段的群体，免疫力比较强，但户外活动比较多，接触过敏原的概率也更高；幼儿园小朋友，容易对室内过敏原过敏；中老年人群，因为慢性病用药增多，出现药物过敏较多。

怎么判断是否对花粉过敏？

作为一种过敏原，花粉能通过呼吸道吸入、皮肤接触等多种方式使机体致敏。

当再次接触该过敏原时，就会发生过敏反应。

机体中有一种 IgE 免疫球蛋白，一旦与作为过敏原的花粉相结合，就会使肥大细胞膜破裂和嗜碱粒细胞脱颗粒，释放多种生物活性物质，导致黏膜水肿、腺体分泌亢进、细胞通透性增加、平滑肌痉挛。

临床表现为鼻塞、流涕、眼痒、流泪、皮疹、咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等。

花粉过敏症每年发作的时间比较固定，第一个高峰在春季，一般从3月持续到5月；第二个高峰是夏秋季，从7月至11月。

花粉过敏的症状受天气影响，晴天重，阴天轻。

一旦出现全身泛发性红斑样风团、持续性咳嗽、喘息、呼吸困难，甚至出现意识丧失等严重反应时，应立即就诊。

医生会通过询问病史及症状，观察皮疹、检查鼻腔等，并通过皮肤点刺试验，抽血查花粉特异性 IgE 抗体等途径，明确诊断。通过各类试验，也可知晓自己哪类花粉过敏。

如何预防花粉过敏？

按往年数据来看，我国大部分地区花粉浓度约在3月中下旬达到高峰并将持续到5月。过敏人群想要预防或减轻不适，最主要的就是不接触过敏原，一个字“躲”。

在花粉季节，尽量避免到花粉浓度较高的区域。春季中午和下午是室外花粉浓度较高的时段，要尽量避免外出。出门时做好防护，比如佩戴口罩、硅胶保护套眼镜，穿长袖衣裤等。在家里，尽量关闭门窗，可以使用空气过滤或净化的设备来降低室内的花粉浓度。

外出开车时不要开窗，通风模式可以选择内循环。外出回家要及时脱掉外衣并清洗鼻腔。

预防过敏能提前用药吗？

医生介绍，做好预防要比出现过敏症状后再治疗更有效。对于有明确过敏症状的患者，一般建议在春季花粉季节前至少 2—4 周开始使用预防性药物。

过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷激素。过敏性结膜炎患者可以提前使用过敏性滴眼液。过敏性哮喘患者可以提前使用含有糖皮质激素的药物。

需要注意的是，很多人出现过敏症状后选择“扛着”，认为等过敏季过去，症状就消失了，这种做法其实不可取。如果过敏症状持续不缓解或加重，应及时就医。

（上海长宁）

【家门口好食光】

以食为本 以种为养

解锁女性健康的“天然密码”，你吃对了吗？

近年来，因过度“低碳”节食导致月经失调的年轻女性增多。在医生的建议下，科学恢复主食、特别是多吃谷物豆类后，不少人气色、月经同步改善，体重也未反弹。这背后蕴含着怎样的中医养生智慧？

本期邀请上海中医药大学附属龙华医院妇科汤倩珏（副主任医师）和姚园，来为我们详细解读。

五谷为养 化生精气

种子为养，气血之源。《黄帝内经》倡“五谷为养”，以黍（黄米）、稷（小米）、麦（小麦）、菽（豆类）、稻（水稻）为滋养生命、化生精气之根本。女性经、孕、产、乳皆耗气血，五谷正是脾胃“后天之本”生成气血之关键原料。

性归三经，经典佐证。种子类食物性味平和，多归脾、胃、肾经，有健脾养胃、补肾益精、疏肝理气的功效。如参苓白术散中薏苡仁，味甘淡性凉，健脾益气、渗湿止泻，适用于脾虚湿盛所致的食少便溏症，女性月经不调、身体困重等问题。

三类分用，各有所长。稻米、小麦健脾和胃，化生气血，助月经来潮与卵泡发育。小米、高粱补肾益精，改善经迟、量少或闭经。芝麻、桃仁疏肝理气，缓解气郁所致月经不调与痛经。

营养佐证，调治相宜。现代营养学亦证，种子类食物低升糖、营养全面。对多囊卵巢综合征、胰岛素抵抗、围绝经期综合征等内分泌相关妇科问题有积极辅助调节代谢、缓解症状的效果，为临床治疗提供饮食支撑。

选对种类 合理食用

要让种子类食物真正发挥健康价值，关键在于选对种类、合理食用。尤其对于有糖尿病、多囊卵巢综合征、肥胖或胰岛素抵抗的女性，选择低 GI（血糖生成指数）的食物很重要。

选择低 GI 食物：建议尽量选用 GI 值< 45 的种子类食物，如燕麦、藜麦、荞麦等，对血糖影响较小，有助于减轻胰岛素负担。

慎选加工制品：市售的即食燕麦片、小米粥粉等可能添加糖、奶精，或经过精加工导致 GI 值升高。建议选择纯燕麦米、整粒小米等未加工或轻度加工的原态食物。

注意控制用量：控制总量，分餐食用，建议每日主食生重控制在200–300克，均匀分配至三餐，避免单餐吃过多引起血糖骤升。两餐间可适量补充原味燕麦、几颗核桃等健康零食，预防饥饿导致的血糖波动。

注意烹饪方式：同一种子食物，烹煮得越软烂，GI 值往往越高。建议胰岛素抵抗人群烹调时“不宜过烂”，例如糙米饭可比白米饭少加水、短时煮；燕麦片用温水冲泡而非久煮，以保留膳食纤维，延缓糖分吸收。

饮食调理 贵在坚持

女性健康饮食调理贵在坚持，也应循序渐进、因人而异。

日常饮食尽量远离高糖、高油、高盐的“精制碳水”，如蛋糕、饼干、含糖饮料等，避免血糖大幅波动。

种子类食物种类多样，可轮换搭配，实现营养均衡。

如出现月经失调、不孕等妇科问题，饮食调理仅为辅助手段，不能替代正规医疗。建议及时就医，在专业治疗基础上配合科学饮食，以达到更好的整体康复效果。

（健康上海 12320）

【生活相关】

散白蚁高发期到来，一文读懂如何防治

市住房城乡建设管理委、市物业管理事务中心介绍，上海常见的白蚁主要有家白蚁和散白蚁两种，每年三四月份是散白蚁的“出飞季”，五六月份是家白蚁的“出飞季”。近期气温回暖、雨水增多，上海已进入散白蚁高发期。

问：发现白蚁怎么办？

答：很多人一看到白蚁就慌了手脚，要么乱喷杀虫剂，要么找“游击队”上门，结果越弄越糟。物业部门建议：一旦发现白蚁，先做好应急处理，再联系正规企业。

如果白蚁从屋外飞入：请立刻关好门窗，关掉室内大灯，开一盏小台灯，灯下放一盆清水。利用白蚁的趋光性，让它们跌入水中淹死。

如果白蚁从家中飞出，或家中发现蚁路：千万别敲碎蚁路、撬开蚁巢，更不要用开水烫或火烧。盲目处理只会让蚁群转移，危害更加严重。正确的做法是保护好现场，并联系正规企业上门处理。

物业部门特别提醒，4月是治理散白蚁局部危害的关键期，此时处理不仅成本低，而且效果好。一旦拖到5月，家白蚁进入高发期，两种白蚁叠加危害，不仅增加治理成本，还可能对房屋结构造成不可逆的损坏。

问：如何避开“李鬼”灭蚁公司？

答：每年这个时候，“李鬼”们就开始套路满满，专坑不懂行的业主，尤其是老人。如果碰上以下四大骗局，请千万别上当：

骗局1：冒充“官方机构”张口就说“我们是上海白蚁防治中心”“政府指定机构”，甚至伪造备案文件和官网，让你误以为权威可靠。实则是无资质的小作坊，收了钱就跑路。

骗局2：低价诱导，后期坐地起价在小区门口发小广告，声称“灭白蚁只要200元”。上门后却说“你家蚁巢藏在墙体内，需要全屋打药”“要加特效药剂”，瞬间把费用抬高到几千甚至上万元。不给钱就威胁“白蚁会蛀塌房子”。

骗局3：虚假宣传，无效消杀盗用正规企业的施工照片，宣称“24小时上门，一次消杀终身无忧”。实际用的是无三证的劣质违禁药剂，只喷杀表面白蚁，蚁巢核心的蚁王蚁后毫发无损。不出一个月白蚁卷土重来，再联系对方早已失联。

骗局4：无合同无发票上门不出示白蚁防治工作证件，施工前不签合同，施工后不给发票。后期出现问题维权无门，哪怕被乱收费也没法投诉取证。

问：如何找正规白蚁防治服务？

答：上海16个行政区均有正规白蚁防治企业，市民可从全市59家正规企业名录中就近选择。以下3个官方渠道可直接查询、直接求助：

1、线上查询：注册登录“随申办”小程序，在搜索栏中搜索“白蚁防治单位”，可按行政区查询相关企业。注册“上海物业”小程序，绑定小区后，在“寻找服务”菜单中的“白蚁防治企业”名录中，查询企业联系电话、收费标准等。

2、热线求助：拨打12345市民热线，或962121物业服务热线，咨询、求助、投诉一站式解决。

3、网站查询：登录上海住宅物业网，点击“白蚁防治”栏目，即可查询企业信息和收费标准。若发现白蚁防治企业未按公示标准乱收费，可立即拨打962121热线反映，维护自身合法权益。

日常预防小技巧

1、保持干燥通风：厨房、卫生间、阳台及时除湿。白蚁最怕干燥环境，湿度控制在55%以下最佳。

2、不堆“白蚁美食”：阳台、角落别堆放废旧纸箱、枯枝、建筑木材，及时清理垃圾废品。

3、封堵入侵通道：检查门窗缝隙、空调孔、水管穿墙处，用发泡剂或水泥堵住，不给白蚁留入口。

4、装修时多留意：对木地板、木质龙骨等做白蚁防护处理，采购木材时仔细检查，避免携带蚁源。

5、繁殖季做好防护：3月至7月是白蚁繁殖期，加装纱窗，傍晚尽量少开强光，防止白蚁飞入。

6、定期排查：发现线状蚁路等白蚁活动迹象，及时咨询专业人员。

（上海发布）