

究竟什么是春天真正的“花粉刺客”

“啊嚏！啊嚏！啊嚏——”刚在公园拍了美美的照片，走出园子，你就开始了“阿嚏三联”，鼻涕像拧开的水龙头，眼睛痒得恨不得用手揉出火星子。你一边擤鼻涕一边嘀咕：“这桃花、杏花真害人，下次不看了！”

你以为是那些娇艳欲滴的桃花、杏花害了你？真相恰恰相反。

山西医科大学第一医院耳鼻喉头颈外科医生冯彦介绍，引起花粉症的花粉，不是来源于鲜花，大多是风媒花。那些靠蜜蜂、蝴蝶传粉的虫媒花(比如桃花、杏花)，花粉又大又黏，根本飘不远，也进不了你的鼻子。



真正“花粉刺客”，是那些你根本没注意到的风媒花。

比如路边的柏树、杨树、柳树、榆树，还有秋天让你头疼的高草、菵草(拉拉秧)。它们的招数堪称“无差别攻击”：产量惊人：一棵树能释放几百万甚至上亿粒花粉。

体型迷你：颗粒小到你看不到，轻飘飘的。长途奔袭：能随风飘行几十上百公里，直接钻进你的呼吸道。

所以，让你鼻子眼睛一起“炸”的，不是花，是草。

全国“过敏地图”：你在哪，什么时候中招？花粉过敏，不仅看人，还得看地儿。咱们国家幅员辽阔，南北方的“过敏节奏”完全不同。北方是花粉过敏的“重灾区”，一年通常有两个高峰。春季(3月-5月)主要是树花粉的“主场”，杨树、柳树、榆树、柏树、桦树这些常见树木纷纷释放花粉，其中柏树花粉致敏性最强，堪称春季“头号刺客”，高峰期集中在3月中下旬到4月。秋季(7月-9月)则轮到杂草花粉“接管”，蒿草、菵草、豚草这些野草是元凶，其中蒿草花粉在北方是“秋季过敏之王”，浓度在8月底到9月初达到顶点。



南方气候温暖湿润，花粉季来得更早、结束更晚，过敏原也更复杂，加上尘螨、霉菌常年存在，很多人全年都不得安宁。

很多朋友一打喷嚏就觉得自己“中招”感冒了，库库炫感冒药，结果一点用没有。

做对这5件小事，安稳过春天

知道了敌人是谁，咱们就来“精准打击”。别想着“硬扛”，扛久了，过敏性鼻炎可能拖成哮喘，那可不是闹着玩的。

这份《春季过敏预防行动清单》请收好：

1. 出门前，先“看天”

出门前先查查当地的花粉浓度预报(现在很多天气App都有)。浓度高的时候，特别是晴天、大风天，上午10点到下午5点，能宅就宅。山西的朋友们，3月下旬柏树花粉“炸街”，8月底蒿草“放大招”，这两个时间点要格外留意。

2. 装备要“武装到牙齿”

出门三件套，一个不能少：口罩：选密闭性好的，普通医用口罩能挡大部分，N95效果更佳。

护目镜：别嫌丑，它能救你那双痒到想抠出来的眼睛。

长袖长裤：尽量穿表面光滑的材质，别穿羊毛衫(花粉最爱“粘”在羊毛上)。回家后在门外抖一抖再进门。

3. 回家立刻“卸妆”

进门第一件事，不是躺沙发，而是：换掉外衣，别带进卧室。

洗脸、漱口、用生理盐水洗鼻子。这是把附着在身上的花粉“赶走”最有效的一步，成本低，效果好。

4. 家里的“花粉结界”

花粉高峰期，别心疼那点新鲜空气，关窗！想通风，选在雨后或夜间。室内安排一台空气净化器，能让你在家很安心。

5. 提前用药，别等“扛不住”

如果你是“老过敏人”，或者知道自己对哪种花粉敏感，可以在花粉季来临前1-2周，就在医生指导下开始用鼻喷激素或口服抗过敏药。这相当于给你的免疫系统提前“打个预防针”，效果比难受了再用药好得多。

特别提醒：当过敏“向下走”，要警惕哮喘。有些朋友，鼻炎控制得不好，突然有一天觉得胸闷、喘不上气、喉咙像被掐住一样，这就是过敏从鼻子(上呼吸道)蔓延到气管(下呼吸道)了，也就是哮喘。

“同一气道，同一疾病”，鼻子和肺是通的。尤其要警惕雷暴天气。2025年9月太原的“雷暴哮喘”事件还记得吗？许多人因为雷电把花粉击碎成更微小的颗粒，直接冲进肺部，哮喘急性发作风险骤增三到五倍。

山西医科大学第一医院呼吸重症科医生蒋毅说，哮喘急性发作可发生于三类人群：

第一类是确诊哮喘但治疗不规范、依从性差、控制不佳的患者；

第二类是既往无哮喘病史的人群，但这类患者往往有过敏性鼻炎和花粉症病史。多发的“雷暴哮喘”中，就有不少患者此前仅患有过敏性鼻炎而从没有出现过哮喘。当鼻炎、结膜炎症状发作的同时，出现呼吸困难、喘息、胸闷或剧烈咳嗽，需高度警惕哮喘发作。

第三类是病情控制良好的哮喘患者，但研究表明，平时规范治疗哮喘，这类哮喘人群急性发作风险显著降低，因此再次强调一旦确诊哮喘，平时规律用药是关键，擅自停药和减药都可能导致急性发作。

如果你在打喷嚏、流鼻涕的同时，出现了呼吸困难、喘息、胸闷，别犹豫，这是紧急信号。

除了依靠症状判断，还可借助呼气峰流速仪客观评估，蒋毅建议哮喘患者常备，可居家监测肺功能。

有哮喘吸入药物的，立刻按医嘱使用。

如果用药后不缓解，或者呼吸困难加重，立刻去急诊！

说到底，花粉过敏不是“小毛病”，它影响生活，也暗藏风险。但只要我们了解它，科学防护，就完全有办法和它“和平共处”。

健康无小事，希望你能在今年春天，畅快呼吸，自在赏花。

又到飞絮季 这份过敏预防指南请查收

每年春季，当柳树抽出嫩芽，城市上空便开始飘起如雪花般的柳絮。这些轻盈的絮状物营造出了诗意的春日景象，也让许多人陷入过敏的困扰——打喷嚏、流眼泪、皮肤瘙痒等症状接踵而至。许多人将过敏直接归咎于柳絮本身，实际上柳絮本身并非强致敏原，真正引发过敏的往往是它携带的“隐形刺客”。只有了解过敏的根源，才能采取科学有效的防护措施。

柳絮致敏的主要原因

柳絮是柳树雌株蒴果成熟开裂后释放的种子与种子上附属白色绒毛的混合物。这些丝状毛在果实开裂暴露后会迅速失水变得蓬松，随风飘散。每年四至五月，柳树进入花粉期，柳絮也随之出现，成为春季常见的自然现象。

很多人会认为是柳絮引发了过敏症状，但其实真正引发人体过敏反应的是其携带的花粉、灰尘、细菌等致敏物质，同时柳絮自身的物理特性也会进一步加剧身体不适，二者共同造成了人们对柳絮的过敏感受。

柳絮之所以能成为各类致敏物的载体，主要源于其自身的结构特点。柳絮拥有复杂的网状结构和绒毛表面，吸附能力远超普通粉尘，不仅能大量吸附花粉，还可能携带大量微生物，甚至还会成为重金属污染物、细小颗粒物的载体。在交通繁忙路段，一粒柳絮甚至可能同时携带汽车尾气颗粒、花粉和细菌，形成复合污染物。这类复合污染物会产生协同效应，诱发免疫系统过度反应，释放更多炎症因子，让过敏症状变得更严重。而在所有致敏物中，柳絮携带的花粉致敏率高达99%，是引发过敏的核心因素。

除了携带致敏物，柳絮的物理特性有时也会带来身体不适。柳絮纤维细小轻盈，极易进入人的眼睛、鼻腔和口腔，其表面的倒钩会直接刺激黏膜，引发眼部红肿、喉咙发痒等物理刺激症状，

这类症状与过敏反应表现相似，很容易让人混淆。对于过敏体质人群而言，这种物理刺激会让本身的过敏不适进一步加重，形成物理刺激与过敏反应的双重困扰。



柳絮季节的防护重点

明确了过敏的真正原因后，我们该如何科学防护，尽量避免过敏原的侵害呢？

一是减少接触。柳絮浓度与气温和气流相关，上午10点到下午4点是柳絮播散的高峰期。这段时间太阳辐射变强，气温升高，气流扰动也更为剧烈，建议易感人群注意规避，将户外活动安排在早晨或傍晚。柳絮密度高时，尽量少开窗，及时清理或喷水雾化室内飞絮，也可以使用空气净化器或有过滤功能的空调。

二是做好防护。外出选择有效个人防护装备，一次性医用口罩能在一定程度上阻挡柳絮及携带的颗粒物，若能佩戴更高级别的防护口罩，效果会更好。眼部敏感者可以佩戴带侧翼防护的护目镜，保证镜框能贴合面部，避免柳絮进入眼部。穿上长袖衣物，减少皮肤与柳絮的接触。

三是注意清洁。外出归来可以用生理盐水冲洗鼻腔，清除吸入鼻腔中的过敏物质。如果在花粉指数很高的时候外出，衣物可能会吸附大量柳絮及携带的花粉、灰尘等致敏物质，回到家以后记得换上干净的衣服。

四是及时干预。季节性过敏性鼻炎患者可在季节来临之前，提前预防性使用药物；出现较严重过敏症状，及时在医生指导下予以抗过敏药物治疗。

柳絮作为春季的生态信使，承载着植物繁衍的使命。漫天柳絮虽然令人烦恼，但只要我们了解相关知识，做好科学防护，就能将过敏风险降至最低，与柳絮和谐共处。

换季鼻子“闹脾气” 过敏性鼻炎需科学应对

打喷嚏、鼻子堵、眼睛痒……春季是过敏性鼻炎的高发季，专家表示过敏性鼻炎不是“小毛病”，切不可大意，需科学应对。

过敏性鼻炎也称为变应性鼻炎，是指过敏体质人群接触过敏原后，鼻黏膜发生的非感染性慢性炎症。简单来说，即患者的免疫系统“认错了人”，把花粉、尘螨等无害物质当成“敌人”疯狂攻击，从而引发一系列过敏症状。

“很多人把过敏性鼻炎当成‘小毛病’或者‘反复感冒’，要么硬扛，要么随便吃点感冒药应付，结果一拖再拖，最终发展成哮喘、鼻窦炎等，甚至对睡眠、记忆力和生活质量产生影响。”天津市第一中心医院耳鼻喉头颈外科主任王巍说。

过敏性鼻炎发病离不开三个核心要素：过敏体质、过敏原、免疫异常反应。如果父母一方或双方有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏疾病，子女患病风险会大幅升高。



专家介绍，生活中常见的过敏原分为吸入性过敏原，包括尘螨、花粉、宠物皮屑、霉菌等；食入性过敏原，例如牛奶、鸡蛋、海鲜等。一般情况下，食入性过敏原较少直接引发鼻炎，多以全身过敏为主。

“鼻炎不能盲目追求‘根治’，而需要接受长期规范治疗。”王巍表示，只有完成规范诊断，才能制定真正有效的治疗方案。

过敏原回避是治疗的第一步，也是预防复发的关键。专家建议，在花粉季减少外出，关闭门窗，佩戴口罩及护目镜，外出回家及时洗脸洗鼻，可大大减低花粉过敏的发作。日常生活保持通风，减少地毯、加湿器的使用可有效减少霉菌类过敏的发生。

此外，过敏性鼻炎患者应避免熬夜、过度

疲劳，适度运动，稳定免疫系统，减少内源性炎症反应。要在医生指导下规律使用鼻用激素等药物，不能“没症状就停”，否则容易反复。患者还应在每年花粉季来临前提前干预，不要等发作严重再治疗，定期前往医院复查，精准调整治疗方案。

麻疹、水痘、手足口病 什么时候最容易传染

很多人都认为，发烧最厉害的时候应该就是疾病传染性最强的时候。但在许多发热伴出疹的传染病中，真正的传播高峰往往在出疹前后。也就是说，当皮疹刚出现时，患者反而更容易把病原体传播给他人。这背后其实反映了一个重要的科学规律——当皮疹出现时，体内的病原体往往已经达到较高水平。

皮疹其实是免疫系统的“战场痕迹”

发热伴出疹症候群是一类常见的急性传染病，其出疹特点通常表现为：

1. 热退疹出：以幼儿急疹为代表，其特点是高热期间不出疹。

2. 发热与出疹几乎同时发生：包括水痘、风疹、手足口病，在发热后24小时至2天内迅速出现皮疹。

3. 发热后出疹(高热期出疹)：以麻疹为代表，出疹期(高热期)是传播风险最高的阶段。感染最初，病原体通常从呼吸道或消化道进入人体，在局部悄悄复制。此时患者可能只有发热、乏力或轻微不适。随着病原体不断增殖，它们进入血液循环，形成所谓的病毒血症或菌血症阶段。这时病原体会被血液“运送”到全身多个组织，包括皮肤和黏膜。

当免疫系统开始集中清除这些病原体时，皮肤血管和表皮细胞中的免疫反应就会表现为红疹、斑疹或疱疹。换句话说，皮疹其实是人体免疫系统与病原体激烈交锋后留下的“痕迹”。

因此，从生物学角度看，皮疹并不是疾病结束的标志，而是体内病原体数量达到高峰、免疫反应最活跃的表现之一。

为什么出疹期传播风险更高

1. 病原体排出量最高。在皮疹出现前后，患者通过呼吸道分泌物或疱疹液向外排出病原体的量往往达到高峰。例如麻疹病毒在这一时期排出量最大，因此传染性也最强。

2. 呼吸道更容易“释放”病原体。不少出疹性疾病会伴有咽喉黏膜充血或炎症。咳嗽、打喷嚏时，含有病原体的飞沫更易释放到空气中。

3. 部分皮疹本身就是传染源。在水痘或手足口病中，疱疹液中含有大量活病毒。如果疱疹破裂，接触到这些液体就可能被感染。

4. 人们容易“误判”病情。有些疾病存在“热退疹出”的现象。体温下降后，患者精神状态好转，容易被误认为已经恢复，继续上学或上班，增加疾病传播风险。

几种常见出疹性疾病的传播特点

1. 麻疹：通过呼吸道飞沫或空气传播，传染性极强。出疹前后约5天是主要传染期。

2. 水痘：通过飞沫和直接接触传播，从出疹前1~2天到所有疱疹结痂前都具有传染性。

3. 手足口病：可通过飞沫、接触污染物或粪口途径传播，出疹后一周传播风险较高。

4. 猩红热：由A组链球菌引起，主要通过呼吸道飞沫传播，如果未规范治疗，传染期可能持续较长。

出现皮疹时更要注意防护

1. 及时隔离。一旦明确诊断，应按要求进行隔离。例如水痘通常需隔离至所有疱疹结痂。

2. 加强手卫生和环境消毒。患者接触过的玩具、餐具、毛巾等物品可能被污染，及时清洁消毒可以减少传播风险。

3. 避免带病上学或上班。尤其是儿童群体，一旦出现发热和皮疹，应及时就医并暂时停止集体活动。

4. 尽早接种疫苗，建立免疫屏障。确保适龄儿童接种麻疹疫苗、水痘疫苗及手足口病(EV-A71型)疫苗。

这样睡觉的人 血糖、血管都“受伤”

开灯睡觉这一看似日常的小事，真的会让人发胖？夜间光暴露对健康到底有什么影响？国家应急广播专访内分泌科、呼吸科医生，为大家答疑解惑。

开灯睡觉的危害，比你想象得更隐蔽

医生表示，虽然不能简单将开灯睡觉和导致肥胖、血压升高之间画等号，但它们的确存在千丝万缕联系。这是多系统生理紊乱共同作用结

果，核心机制在于睡眠时的光照会干扰生物钟、影响激素分泌。

首都医科大学附属北京友谊医院内分泌科主治医师苗志荣表示，“夜间开灯睡觉，会增加患代谢性疾病的风险。有研究发现，夜间的光暴露，能使肥胖的发生风险增加20%左右，糖尿病的发生风险增加20%至46%左右，心血管代谢疾病风险也有明显增加。”

2025年，安徽医科大学研究发现：夜间卧室光照强度和持续时间，与血糖代谢标志物之间存在显著关联。光照强度每增加一个单位，胰岛素水平、胰岛素抵抗指数和甘油三酯葡萄糖指数也会随之上升。这可能会增加人们患2型糖尿病风险。

夜间的光，是如何“攻击”身体的

对绝大部分人来说，夜间光暴露会刺激大脑，影响睡眠、干扰多种激素分泌，进而影响健康。

干扰免疫系统修复

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸科主治医师刘艳介绍，夜晚睡眠通常要经历4~6个睡眠结构，开灯睡觉会影响深睡眠结构，导致有效睡眠减少。

这样不利于免疫系统以及脏器恢复，长此以往会引发白天精力不济、精神萎靡。

褪黑素分泌受阻

刘艳介绍，开灯睡觉时，光照会刺激大脑，会导致大脑中的松果体分泌褪黑素时“不积极”，褪黑素一旦减少，就会影响睡眠结构，以及胰岛素抵抗等代谢方面问题。

皮质醇异常升高

夜间光照会干扰皮质醇昼夜分泌节律，正常情况下皮质醇清晨升高、夜间降低，而光照会让夜间皮质醇水平升高，进而促进糖原再生，导致血糖升高，还会引发血管收缩，增加高血压风险。

生长激素减少

苗志荣提醒，睡眠质量不佳会让生长激素分泌下降，进而导致细胞的修复能力下降，肌肉量也会减少，但脂肪会合成增多，不利于健康。

饥饿素飙升

睡眠质量差也会让饥饿素分泌增加，从而促进食欲，更易激发代谢性疾病风险。

值得关注的是，影响睡眠的夜间光暴露，还包括睡前玩手机、看电视、使用电脑产生的光照。

极度怕黑或必须留灯时怎么办

若夜晚极度怕黑，必须留灯，建议选择红色或橘黄色的低亮度小夜灯。可将其设置在更靠近地板、低于床面的位置，距离床头保持≥2米，也可用灯罩、布遮挡散光，避免光线直射眼睛。

对于习惯起夜的人群，建议选择使用柔和的0.8~2瓦的声控小夜灯，起夜时避免使用刺眼手机灯光或大灯。

此外，卧室宜采用低色温光源，能让人平静、舒缓和放松，且要有局部照明。建议优先以台灯、壁灯照明为主，以吸顶灯为辅，可防止吸顶灯光照射在家具上产生眩光。



来源：新华网等

声明

姚树美不慎将何鑫源的《出生医学证明》丢失，编号：J140158452，现声明作废。

王小会不慎将孙杰的《出生医学证明》丢失，出生证编号：D140125020，现声明作废。

王小会不慎将孙曼绮的《出生医学证明》丢失，出生证编号：Q140023130，现声明作废。

公示

土地小区现就3号楼业主动产承满办理一手房不动产登记事宜进行公示。

公示期为30天，公示期间如对上述情况有异议，请在期限内向土地小区业主动委会电话反映，逾期不予受理。

联系电话：13363498801

朔州市经济开发区土地小区业主动委会
2026年4月16日

关于封闭道路施工的公告

因朔州市七里河周边雨污管网改造工程第一标段施工，为确保交通安全和施工质量，将对施工路段实行封闭施工，现对下列路段封闭施工信息进行公告：

1、张辽路(北环路-古北街)点位施工局部封闭

封闭时间：2026年4月10日-2026年6月20日

2、友谊街(张辽路-开发路)点位施工局部封闭

封闭时间：2026年4月10日-2026年5月20日

3、长宁街(张辽路-文远路)点位施工局部封闭

封闭时间：2026年4月10日-2026年6月25日

4、安泰街(张辽路-平朔北门)点位施工局部封闭

封闭时间：2026年4月10日-2026年6月15日

5、振华街(张辽路-梁郡路)点位施工局部封闭

封闭时间：2026年4月10日-2026年6月25日

6、振武街(张辽路-开发路)点位施工局部封闭

封闭时间：2026年5月1日-2026年6月15日

7、梁郡路(长宁街-广安街)半幅封闭施工可绕行长宁街、广安街，确保通行顺畅。

封闭时间：2026年4月10日-2026年5月15日

8、中心医院西路(安泰东街-金色华塘南门)全封闭施工可绕行金色华塘小区北门，友谊街，保障交通畅通。

封闭时间：2026年4月10日-2026年5月18日

9、顺开巷(北三巷)(开发路-顺义路)全封闭施工可绕行顺义路、开发路，根据出行目的地选择最优绕行路线。

封闭时间：2026年5月1日-2026年5月10日

施工期间，注意行车安全，由此带来的不便，敬请谅解；望广大群众、驾驶人员积极配合，提前做好出行计划。

朔州市公安局
2026年4月16日

公告

因朔州市七里河周边雨污管网改造项目二标段施工。为确保工程质量，使施工能够顺利进行，同时考虑到施工期间车辆通行安全，拟对该工程古北街、市府街、民福街、平朔路、怡东路、怡西路、新支三、北十七巷、北十四条、民福小区诸项目道路实行分期分段半封闭施工。

封闭时间为2026年4月15日至2026年6月30日。施工期间，过往车辆需减速慢行或绕行，注意行车安全，由此带来的不便，敬请谅解。

特此公告

朔州市公安局