



植物大战“敏感肌” 赏花踏青先防敏

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 董莹

春风吹拂，广东正式进入春日赏花期。从三月到八月，木棉花、禾雀花、黄花风铃木、凤凰木、荷花等相继盛开，带来一场视觉盛宴。然而，繁花似锦的背后，潜伏的致敏植物与有毒物种也悄然构成双重挑战。面对花团锦簇如何筑起保护屏障？羊城晚报记者采访专家，总结出一份“皮肤安全”赏花攻略。

皮肤过敏也有南北差异

“与北方相比，广东春季过敏情况具有显著特点。”南方医科大学第三附属医院皮肤科主任医师胡永轩表示。

在过敏原方面，北方春季多风，花粉、尘螨等过敏原在空气中传播广泛，树木花粉如杨、柳等花粉是常见过敏原。而广东春季气候湿润，除了花粉外，霉菌、蚊虫等过敏原较多，且广东植物种类丰富，一些南方特有的花卉树木如芒果树花粉等也可能导致过敏。

此外，气候不同导致的皮肤状态差异也是导致过敏南北有别的原因之一。胡永轩介绍，北方春季较为干燥，皮肤水分流失快，屏障功能可能减弱，易引发过敏。昼夜温差大也会影响皮肤的适应性。而广东春季相对湿润，但有时湿度变化大，且回南天潮湿，皮肤容易处于潮湿环境，利于过敏原滋生，也可能诱发或加重过敏。

基于以上两点原因，北方与广东的过敏症状也略有差异。北方皮肤过敏更多表现为皮肤干燥、脱

致敏有毒植物应远离

屑、瘙痒，严重时出现红斑、丘疹等。由于气候干燥，皮肤可能出现皲裂。而广东除了瘙痒、红斑等，还可能出现渗出、糜烂等情况，且蚊虫叮咬引起的过敏反应可能更常见，表现为风团、水疱等。

春季踏青注意防敏

专家提醒，为了降低过敏风险，市民在踏青赏花时应做好以下防护措施：

穿着方面，建议选择浅色长袖衣裤，透气速干的面料既能防晒又能防花粉。戴宽檐帽，减少花粉直接接触头皮和面部。

出行时间尽量选择清晨或雨后，此时花粉浓度较低。避免午间大风天外出，以免花粉随风飘散，加重过敏症状。

回家后及时更换外衣，用生理盐水冲洗鼻腔，清洗面部和手部，减少过敏原残留。

此外，建议随身携带氯雷他定等抗过敏药以及驱蚊液。选择无香料、无酒精的护肤品，减少对皮肤的刺激。

周洗苡强调，如果出现皮肤

瘙痒、红肿等过敏反应，应立即冲洗用清水冲洗接触部位至少10分钟，避免揉眼。如果效果不明显，建议口服药物——如氯雷他定缓解，或外涂炉甘石洗剂止痒。若出现呼吸困难、面部肿胀，应立即就医。

春季踏青注意防敏

专家提醒，为了降低过敏风险，市民在踏青赏花时应做好以下防护措施：

穿着方面，建议选择浅色长袖衣裤，透气速干的面料既能防晒又能防花粉。戴宽檐帽，减少花粉直接接触头皮和面部。

出行时间尽量选择清晨或雨后，此时花粉浓度较低。避免午间大风天外出，以免花粉随风飘散，加重过敏症状。

回家后及时更换外衣，用生理盐水冲洗鼻腔，清洗面部和手部，减少过敏原残留。

此外，建议随身携带氯雷他定等抗过敏药以及驱蚊液。选择无香料、无酒精的护肤品，减少对皮肤的刺激。



图/视觉中国

新闻加料

岭南赏花地图——从木棉红到荷花香

木棉花作为广州市花，三月到四月间，在烈士陵园越秀公园绽放。木棉花不仅花色鲜艳，还清热利湿，是广东人喜爱的煲汤食材。

同期，在清远牛鱼嘴和肇庆鼎湖山，禾雀花也进入花期。其藤蔓悬挂的串状花形

似雀鸟，颇具野趣。最佳观赏时间为清晨。

珠海和佛山的道路旁，成片的黄花风铃木将街道染成金色长廊。这种原产于南美洲的树木，近年来在广东广泛种植，是春日限定的美景。

随着气温升高，五月至六

月，凤凰木开始绽放。华南植物园和深圳街头随处可见红艳的花朵，如火焰般耀眼。

六月至八月，荷花进入盛花期。三水荷花世界和佛山亚艺公园的百亩荷塘中，荷花清新雅致，荷花与荷叶相映成趣，是摄影爱好者的天堂。

赏花季为何多鼻炎？ 湿热带来“新战场”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 安俊婷

春天易过敏，但“元凶”并不只有花粉。在温暖潮湿的南方，还有“湿”与“热”带来的“作战区”。

春天易过敏 未必因花粉

“早上起来就连打了十个喷嚏！身边不能少了纸巾，一直在流清鼻涕。”市民王先生最近很苦恼，“我看到新闻说最近很多人花粉过敏，但我既没有出门赏花，家里也没种花，为什么还会过敏？”

“春天的确是过敏性鼻炎的高发季，但‘元凶’并不只有花粉，而且往往还有南北不同特色。”广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科副主任曲崇正介绍，春季万物生长，树木、花草释放出大量花粉，很容易引发过敏反应。在杨树、柳树、圆柏等较多的北方，花粉往往是过敏性鼻炎的主要“元凶”，不过在南方，春季往往湿度较大，容易滋生霉菌和尘螨，因此除了花粉之外，这些微生物也是常见的过敏原，会加重鼻炎症状，甚至引发哮喘等呼吸道疾病。

尘螨时时有 为何春来发？

尘螨时时有，为何因尘螨而起的过敏性鼻炎春天易发作？“南方容易‘湿’和‘热’的环境，可谓是尘螨的‘舒适区’。”广东省名中医、广东省中医院耳鼻咽喉科主任医师李云英提醒，当温度超过25℃、湿度超过60%，则是尘

螨的适宜生存环境，因此春暖花开又湿润的天气里，每一个温暖、潮湿的角落都容易滋生尘螨。这也是北方过敏原多见花粉，南方过敏原多见尘螨的原因。

加上春天气温多变，南方的“倒春寒”和“回南天”常常无序循环，鼻腔黏膜对温度变化非常敏感，当鼻腔黏膜抵抗力下降，便容易引发鼻炎。

内外除“湿” 可防可治

李云英教授提醒，对尘螨过敏的过敏性鼻炎患者，还容易兼有过敏性湿疹、过敏性结膜炎、过敏性哮喘等并发症。因此，积极治疗、提高自身抵抗力、改善生活环境非常重要。除了物理杀灭尘螨外，干爽天气下应定期开窗通风，潮湿天气里可借助空调抽湿，但开空调前要记得定时清洗空调的滤尘网。

此外，容易鼻炎发作的人，多因脾肺气虚、正气不足，尤其是虚寒体质人群。李云英提醒，平时可适当加入健脾益气之物食疗，如薏米、红枣、红豆、蜂蜜、粳米、扁豆、小米、五指毛桃、山药、太子参和白术等。

曲崇正介绍，中医疗法不仅关注缓解症状，还从根本上调节机体免疫力，减少过敏反应。例如以针灸疗法疏通经络、调节气血，以蝶腭神经节针刺法调节鼻腔黏膜的神经功能，快速减轻症状，减少复发。而艾灸具有温阳散寒、扶正祛邪、温通经络的作用，与针刺配合，可助标本兼治。

广东过敏“无淡季” 南北防护各不同

羊城晚报记者 张华 林清清

北方杨絮纷飞，南方木棉飘絮，过敏性鼻炎患者又迎来一年一度的“战斗季”。我国约2.4亿人饱受过敏困扰，但南北差异显著：北方人苦熬“春季集中暴击”，南方人面临“全年花粉游击战”。如何科学抵御“南北差异过敏”？专家支招破解难题。

突然暴击or全年无休？气候与植物的合谋

近日，北方以为有了沙尘暴，其实则是圆柏暴花粉，北方干燥少雨，春季杨树、柏树、桦树等树木花粉随风扩散，形成“花粉风暴”，过敏季集中在3—5月。大风天气下，花粉传播范围可达数十公里，甚至无植被地区也可能“中招”。不少居民不得不戴上口罩，以避免出现花粉过敏的症状。据

北京市气象服务中心表示，北京春季的主要致敏花粉种类包括榆科、柏科、杨柳科等。

据一项2018—2022年度的多中心调查数据显示，花粉过敏的患病率在北方地区显著高于南方地区。华北地区（如北京）患病率为28.5%，西北地区（如内蒙古）为25.9%，西南地区（如云南）为

24.1%，华南地区（如广东）为12.3%。

在南方温暖湿润，尤其是广东季节模糊，尘螨花粉“全年无休”，不少植物几乎全年散播花粉，叠加尘螨、霉菌滋生，过敏原呈现“混合攻击”模式。不少患者甚至冬季也会因温差诱发症状，堪称“过敏无淡季”。

阻击战or持久战？南北防护有重点

防住“关键30天”，紧盯花粉预报。北方城市多会发布春季花粉指数，浓度高峰日减少外出；同时做好物理隔绝，佩戴密封性好的防护口罩、护目镜，回家后及时冲洗鼻腔；每日10—17点花粉飘散高峰紧闭门窗，使用新风系统过滤。

鼻子不适勿自行购药

鼻炎可能引发睡眠障碍、情绪焦虑等并发症，给患者的生活质量带来显著影响。邱前辉特别提醒，无论

对南方而言，要想打赢“持久战”，要持续关注天气湿度变化。在4月份梅雨季加强除湿防霉，空调滤网每月清洗。邱前辉教授提醒，在南方要双重防护：外出既要防花粉，也要防尘螨，衣物避免室外晾晒。

南北，只要出现持续喷嚏、眼痒鼻塞等症状，应及时进行过敏原检测，早诊断、早干预，才能避免轻症拖成重症。

“过敏星人”：警惕“网红”治鼻炎产品

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 黄锐

缓解，但春季反复接触花粉会导致症状持续数周至数月。

如今，市面上出现“网红滴鼻剂”等产品，以盐酸萘甲唑啉、马来酸氯苯那敏等为主要成分，因其快速缓解鼻塞的效果备受追捧。广州医科大学附属第五医院耳鼻咽喉科副主任医师马慧敏提醒，这类产品虽

然能暂时缓解鼻炎或过敏性鼻炎患者的不适症状，但其潜在风险不容忽视。

马慧敏强调，这类“网红滴鼻剂”含有血管收缩剂（如萘甲唑啉），持续使用会造成鼻黏膜萎缩，引发永久性鼻塞；还会掩盖真实病情，可能延误规范治疗的最佳时机。

此类滴鼻剂仅适合短期应急使用，切不可长期依赖。建议患者在医生指导下选择更安全的治疗方案。

张建中介绍，目前治疗过敏性鼻炎的治疗方法主要是药物治疗和免疫治疗。药物治疗包括口服、鼻腔喷雾、眼药水等。常见的药物包括抗组胺

药、鼻用激素、减充血剂等。药物治疗可以缓解过敏性鼻炎的症状，但长期使用同一药物可能会导致耐药性和副作用。免疫疗法也称为特异性免疫治疗，该方法通过逐渐增加患者对过敏原的耐受性以减少症状的发生和严重程度，需在专业医生的指导下进行。

德叔
医古系列
454



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

咳嗽咯痰脾气躁 护阳健肺呼吸操

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

冯婆婆，62岁，支气管扩张20余年

62岁的冯婆婆20多年前就反复咳嗽咯痰，间断咯血，到当地医院做胸部CT后确诊为支气管扩张症。经过规范化治疗，病情时仍有反复，天气稍有变化，咳嗽咯痰就又找上门来。每次一见到痰里有血，冯婆婆就赶紧把抗生素和清热化痰药物一起

上。但近些年，她不仅咳嗽咯痰发作得更频繁，脾气也急躁了不少。而且越发消瘦，整天没精神，稍微活动就汗如雨下，每晚要小便2—3次，严重影响睡眠，还因大咯血住了院。住院期间听到病友推荐，出院后赶紧找到了德叔门诊。

德叔解谜 肺虚痰阻支扩起，清化调补要兼具

德叔表示，支扩大多由于肺气虚弱所致。肺脏娇嫩，反复感受外邪会损伤肺气，同时导致肺脏调通水道的功能失调，从而产生大量痰液，痰液在肺里沉积久了化热、灼伤肺络，则会出现咯吐血痰。长期受病痛困扰，让冯婆婆肝郁化火，脾气暴躁、睡不好觉。再加上冯婆婆长期不规范地使用抗生素及清热化痰药物等寒凉之品，耗伤脾胃阳气，

波及于肾，运化功能受损，引发形体消瘦、没精神、出汗多、小便频数等一系列不适。

治疗时，德叔本着清化痰而不伤脾胃、健脾温阳而不化燥点火的原则，清化痰止咳，平调脾肺肝肾，标本兼顾。治疗2周后，冯婆婆的咳嗽咯痰明显减少。继续间断复诊后，复发的次数越来越少，也没再出现咯血。

预防保健 吃“芽”生阳气，健肺呼吸操

清明将至，春意正浓，但冷空气不时入侵，一旦防护不到位，便容易支扩复发。“穿对衣”是首要防护要素。俗话说“吃了端午粽，才把棉衣送。”可见“春捂”重要。像冯婆婆这种支扩老病号，外出时可戴上帽子保暖护阳。在万物生发的春季，多吃一些芽类的蔬菜，比如香椿、豆芽、豆苗、蒜苗等，不仅

可以促进阳气开发，还有利于肝气疏通。

慢性肺病人群空闲时可以多练习呼吸操，通过简单的站立或坐姿，配合深吸气和缓慢呼气，感受腹部起伏，进而融入手臂上举、腰部扭转等伸展动作，不仅能够调理肺气，辅助排痰，还有助于肺康复。

德叔养生药膳房 芦根陈皮瘦肉水

材料：猪瘦肉300克，芦根15克，太子参15克，陈皮3克，精盐适量。
功效：健脾补肺，化痰止咳。
烹制方法：所有材料洗净，猪瘦肉切片、焯水。所有食材放入锅中，加适量清水，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可，此为2或3人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

穿防水冲锋衣会影响女性怀孕？

健康流言，
系真系假？

近日，社交媒体上流传着“穿防水冲锋衣可能影响女性怀孕”的说法。广州市第二人民医院重症医学科主任陈运超接受记者采访时表示，该网说法过于夸张，公众更需要关注的是饮食暴露。

暴露程度才是关键

全氟烷基和多氟烷基物质（PFAS）因其防水、防油、防污特性，被广泛用于不粘锅、防水服饰、食品包装等日常用品。

“目前的研究确实发现，高水平PFAS暴露可能影响生殖健康。”陈运超表示。美国西奈山伊坎医学院的一项研究发现，血液中的PFAS浓度较高的女性，其怀孕和活产率有所降低。但需要强调的是，这些研究关注的是长期、高浓度暴露，而非日常生活中偶尔接触的低剂量。然而，PFAS如何进入人体、进入多少、是否足以造成健康危害，才是更关键的问题。

皮肤吸收效率远低于消化道

穿冲锋衣是否会令PFAS进入人体？“PFAS进入人体的主要途径有消化道、呼吸道、皮肤三种。相较于饮食摄入，皮肤吸收PFAS的效率极低。”陈运超强调，“人体皮肤是一个低渗透性的屏障，大多数物质很难直接进入血液循环。而消化道对PFAS的吸收能力要高得多，因为肠胃内有大量的转运蛋白和酶，能够促进这些物质进入血液。”

此外，冲锋衣一般不会直

接贴身穿着，与皮肤接触的面积与时间有限，进一步减少了PFAS通过皮肤渗透。

2024年德国联邦风险评估研究所的一项测试显示，市售冲锋衣表层PFAS的平均含量约为0.8μg/m²，按日均皮肤接触面积计算，每日经皮吸收量仅约0.02μg。而美国EPA设定的PFAS每日耐受摄入量为0.02μg/kg体重，也就是说，一个体重50kg的成年人每天要暴露于至少1μg的PFAS才会达到安全阈值，而单纯穿冲锋衣的暴露量远低于此。

如果公众仍存在疑虑，可以通过科学选择减少接触。目前许多户外品牌已开始采用无氟防水技术。

关注饮食远比担心冲锋衣重要

“相比之下，日常饮食才是PFAS进入人体的主要来源，比如受污染的水源、食品包装纸、不粘锅等。”陈运超建议，应更关注饮食暴露风险：

●避免过多食用使用PFAS涂层包装的外卖食品，减少使用旧的不粘锅。

●不建议使用含有涂层和三无产品不锈钢保温杯泡茶。

●增加膳食纤维摄入，有助于促进PFAS的代谢和排出。

（本栏目专家支持单位：广东省基层医药学会、广东省健康科普促进会）