



立秋后,我国北方地区逐渐进入花粉过敏高发期。为何秋季过敏高发?引发过敏的花粉有哪些?该如何应对?天津医学、植物学和环境气象领域的专家分别给予了专业的解答。在北方秋季,引发过敏的花粉以草本植物花粉为主,其中,葎草、蒿草、葎草这三类植物的花粉致敏性最强、影响范围最广,是导致过敏的“主力军”。记者近日实地走访看到,河西区蓝水园小区、四季馨园小区、地铁11号线东江道站B口外、10号线友谊南路站B口外,以及北辰郊野公园、西青郊野公园、武清北运河郊野公园内等都有致敏杂草的踪迹。

天津人脚边的“致敏草丛”

9月初的天津河西区,成片的葎草与蒿草在多个点位肆意生长。记者跟随天津市环境气象中心高级工程师樊文雁考察时看到,这些看似普通的杂草正悄然释放着致敏花粉。

“很多人不知道,秋季打喷嚏、流鼻涕的罪魁祸首可能就藏在身边。”樊文雁拿起一株葎草,指着上面即将散播花粉的花苞说。

葎草 带刺的麻烦制造者

在地铁11号线东江道站B口站牌后身,一片茂盛的葎草正攀爬生长;10号线友谊南路站B口外,大片已经开花的葎草甚至将变电站包围,有些已爬到周围的树上。

“这一片非常茂盛的是葎草,也叫‘拉拉秧’。”樊文雁指着这些植物告诉记者,葎草是近期主要的致敏杂草之一,有的花苞明显、有的已经开花。它的花不起眼,很小,颜色也不鲜艳,但花粉颗粒小、重量轻,主要靠风传播,很容易飘浮在空气中,被人们吸入鼻腔,或飘入眼睛和鼻子的黏膜,造成过敏反应。

如何辨认葎草?樊文雁现场教学:与同样会攀爬的爬山虎相比,爬山虎茎上叶片是分开的,茎叶发紫色且光滑;葎草的叶子分好几瓣,类似手掌形,茎密布倒钩刺,堪称“带刺的麻烦制造者”——清理时若徒手抓,很容易被划出一道口子。

樊文雁向记者讲解了花粉过敏全过程:在花粉季,当天气晴好、风力二三级时,花粉最容易在空气中飘浮,由于这些致敏植物本身长得比较矮,从低处向高处扩散的花粉容易接触到人的鼻腔、眼睛和皮肤,形成过敏反应。

蒿草 有香味的致敏元凶

“之前我一直以为天津的蒿草不会特别多,没想到这么多!”在河西区珠江道四季馨园小区内住宅楼之间的空地上,樊文雁惊讶地发现了成片蒿草。

蒿草作为北方主要的秋季致敏杂草,属于菊科蒿属。记者注意到,蒿草一片尖尖的叶子旁就是花球,鼻子凑近能闻出类似艾草的香味。

“现在的蒿草全是花苞,还没开花。开花后,用手一弹就会散发出大量花粉。”樊文雁十分担忧地告诉记者,蒿草的致敏性很强,这么大量的蒿草花粉在小区里随风飘散,对于易过敏的人来说,后果会非常严重。

更令人担忧的是,如果释放花粉后仍没人打理,蒿草授粉结种,种子也会四处飘散,明年蒿草的数量会更多。

小区蒿草暗藏风险

秋日的阳光洒在小区草地上,孩子追逐嬉戏的身影旁,成丛的蒿草上坐着花苞正随风轻摆。当记者聊起这些杂草的潜在危害时,多位居民露出茫然的神情:“不就是野草吗?”一位带孙辈玩耍的老人甚至用蒿草逗弄孩子,全然不知其可能是引发过敏性鼻炎、哮喘的元凶。

“前几天孩子在草丛附近玩了一个多小时,回家后就开始咳嗽。医生说是过敏,但哪能想到是小区里的草导致的?”年轻母亲李女士的困惑极具代表性。

“我每年秋天都打喷嚏、流清涕,还以为是换季感冒。要是这些草真的致敏,要早清理啊!”指着家门口成片的蒿草,老住户张先生焦急不已。退休教师王奶奶也凑过来说,小区的杂草很多,除草跟不上,很多老人每天都在周围扎堆聊天,孩子们下午也会在草丛边锻炼玩耍,真要是因为花粉过敏生病了,可太闹心了。

如何“捕风捉粉”发预报

樊文雁告诉记者,今年8月初我市花粉浓度突然升高,比往年提早了10天左右。天津自2007年起开始预报花粉浓度,如今通过人工与智能设备同步观测,能够精准预测花粉传播趋势——哪些天气花粉肆虐,何时下雨能“清洗”空气、什么时段不宜开窗……来自气象部门的预报已逐渐成为过敏人群的出行指南。

花粉预报助力预防过敏

在天津,秋季花粉过敏传统高发期为8月中旬至9月底,但今年8月初就已出现花粉浓度升高现象。樊文雁告诉记者,这一变化或许与天津夏季降水偏多、气温偏高,促使葎草、蒿草和藜科植物等生长更为旺盛有关。

观测数据显示,天津常见的强致敏花粉除了葎草和蒿草外,还有藜科植物,其代表植物是灰灰菜。这几种致敏植物存活能力强、分布很广,其花粉和种子都很轻,容易随风飞散。

近年来,樊文雁所在团队从实际出发,深入研究气象和疾病的关系,如数据显示,秋季哮喘的主因是花粉和昼夜温差加大——力图更加准确地帮助公众预防过敏。

花粉浓度蓟州高滨海低

每天的花粉浓度预报是怎么生成的?其实它的背后是一套融合传统观测与现代技术的精密系统。

樊文雁介绍,早在20世纪90年代末,天津就已启动花粉观测研究,并于2007年正式发布花粉浓度预报。每日固定时间,负责花粉监测的工作人员会将一块约19平方厘米的采样载玻片放在室外空气中,经过24小时的花粉沉降后取回,经过染色等步骤,在显微镜下人工识别和计数。自2023年起,天津大学与环境气象中心合作研制的自动识别设备试运行,可实现花粉种类与数量的自动判读。

监测获得的数据,汇入一体化气象业务平台。预报员会结合气象条件——比如温度、湿度、风速等,判断花粉浓度变化趋势,再通过预报模型和人工订正,生成未来24小时的花粉浓度预报。在春秋过敏高发季,预报通过“天津气象”微信公众号每日发布,成为不少市民出行的参考指南。

据介绍,目前天津设有三个花粉观测点——蓟州区、西青区和滨海新区,其浓度呈现明显差异:蓟州区花粉数值通常最高,西青区次之,滨海新区最低。这主要与植被类型和城市化水平有关。蓟州区农田荒地较多,杂草生长旺盛;西青区因为城市化进程明显,能代表市区整体情况;滨海新区

天津秋季过敏元凶到底是谁

记者 万力闻 摄影 吴迪

蒿草

葎草

受海洋气候影响,花粉浓度普遍偏低。因此,市区居民可以参考西青区的花粉数值。

花粉季防过敏指南

据了解,花粉浓度根据数值划分为四个等级:0—50为低,50—100为中,100—200为高,大于200为极高。一旦浓度超过100,敏感人群就应加强防护;高于200时,建议敏感人群避免外出,并采取严格防护措施。

樊文雁介绍,除了关注数值,也要注意花粉传播的日变化规律。一般来说,上午10时至下午5时是花粉浓度高峰时段,建议过敏人群最好避开此时段开窗通风或户外活动。如果必须外出,应佩戴好口罩和护目镜,回家后及时洗脸、清洗鼻腔。

“数据显示,下雨天和大风天可以减少过敏发生。”樊文雁说,夏季雨水大,杂草丛生,有利于致敏植物生长,但到了花粉季,雨水也能起到清洗作用,将花粉从空气中“砸”到地面上,降低空气中的花粉浓度;同理,风比较大时,花粉会被吹得较远,空气中的花粉浓度也会有一定程度的降低。

专家建议,在花粉季,家里开完窗可以适当拖地增加空气湿度,配合使用空气净化器,能减少过敏发生。

据悉,受气候变化影响,未来花粉季节可能出现提前或延后的趋势,天津市环境气象中心正持续研发更高精度的自动观测仪器,并探索利用人工智能等技术,实现更精准的花粉预报和健康提示。

过敏≠免疫力低

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,中国有2.5亿过敏性鼻炎患者,且发病率

致敏野草也有宝贵利用价值

依靠风力作为媒介传播花粉,所以在大量散播花粉阶段,容易造成许多人过敏。

不过,这些令人过敏的植物也有宝贵利用价值,甚至在生态修复中起着重要作用。

“葎草和蒿草都曾在内蒙古地区用于治理沙漠化。”武教授介绍,葎草表面覆盖能力很强,蒿草里的沙蒿根系甚至能扎入地下15米,可以锁住流沙,使所在地的植被覆盖率得到很大提升。作为中药,茵陈、艾蒿、黄花蒿等蒿属植物常被用于调理身体、驱寒祛湿。从黄花蒿中提取的青蒿素,更是全球范围内对抗耐药性疟疾的核心药物之一。

“所谓杂草,其实是在不需要它的地方。它是否对人有益、该怎么利用,要经过科学研究才能判定。”武教授指出,这三种杂草都有其两面性——既是致敏原,也是资源植物。春夏没开花时,它们对人是无害的,甚至可以当野菜食用,只在开花季花粉随风飘散时具有致敏性。不仅是花粉,秋季杂草的果实成熟时还会有很多毛絮,这些飘散的毛絮载着植物花粉,也会造成很多人的过敏反应。



警惕看不见的“致敏杀手”

刚刚立秋,天津医科大学总医院就多了不少因过敏来求医的患者。记者了解到,每年到了夏秋季节交替之时,鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,伴有眼睛痒、鼻痒、咽痒、流眼泪等症状的患者剧增,既有三四岁的孩子,也有六七十岁的老人。

“秋季也是过敏高峰期!”该院亓玉青主任指出,葎草、豚草和蒿草是北方地区秋季最主要的三大致敏原,有些在天津的路边、公园和小区绿地内随处可见。作为多年从事过敏临床治疗的专家,亓主任很担心:虽然立秋后天津多雨,导致花粉浓度暂时较低,但雨水浸泡后,杂草生长更快,一旦天气放晴、风力稍微加大,花粉浓度可能骤增,门诊量恐出现井喷式增长。此外,秋季的晨露或降雨残留,以及落叶和腐烂植被均有助霉菌滋生。人如接触或吸入霉菌孢子,也易出现过敏反应。

小心“雷暴哮喘”

“很多人以为过敏就是打几个喷嚏、流点鼻涕,其实远不止如此。”亓主任介绍,花粉可附着在眼睛、鼻腔、咽喉、气道等黏膜处,易诱发敏感人群过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘和皮肤过敏等病症——有的患者连续打十几个喷嚏,清水鼻涕流不停,鼻子、耳朵、上颚发痒;严重者会出现眼睛红痒、生成黏液性分泌物,甚至咳嗽、哮喘。同时,秋季风大会导致皮肤干燥,其屏障功能下降,皮炎、湿疹也容易加重。

亓主任特别提到一种严重情况——“雷暴哮喘”。据介绍,平常花粉会经鼻腔过滤,但雷雨天气时,云层中的湿气和电荷会把花粉颗粒“劈”成更小的碎片,直径约为2微米至3微米,能轻松钻进呼吸道深处,通常会在几分钟内诱发急性支气管痉挛。往年秋季雷暴后,急诊常集中出现这类患者。

此外,立秋已至,许多人对紫外线的警惕性也随着秋高气爽而降低。事实上,秋季的紫外线依然具有较强的“杀伤力”,稍有不慎就可能引发日光性皮炎。

过敏≠免疫力低

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,中国有2.5亿过敏性鼻炎患者,且发病率

怎么治疗过敏?

如果过敏症状已经影响生活,该怎么治疗?亓主任介绍,世界卫生组织(WHO)提出了治疗变态反应疾病的“四位一体”综合治疗方案,包括规避接触过敏原、对症治疗、特异性免疫治疗和健康教育。其中特异性免疫治疗是目前唯一“对因”的办法:比如有人对蒿草花粉过敏,就可以接受针对蒿草花粉的脱敏治疗,类似于注射疫苗,但疗程较长,需3年以上,而且只适合单一过敏原的患者。如果对多种花粉过敏,目前还没有对应的特异性免疫治疗方案。

“很多人不了解过敏,健康教育十分必要。”亓主任告诉记者,临床上很多患者对过敏有误区,会将过敏与感冒混淆。殊不知,感冒大多伴有发烧和嗓子疼,一周左右就能康复,而过敏症状往往持续时间更长,不发烧却常伴有鼻子痒、耳朵痒和嗓子痒。而且过敏往往有明确的诱发因素,到了某个环境、某个季节才会发生,例如有人对尘螨过敏,一做卫生就开始打喷嚏、流鼻涕。

亓主任建议,如果出现长时间反复咳嗽、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、眼痒等症状,应及时就医,通过血常规、IgE和过敏原检查来判断治疗。

专家特别提醒,如果发现自己每年秋天都过敏,最好在症状发生前两周到医院就诊,提前使用鼻喷药或抗过敏药,等过敏季到来时,症状会减轻很多。