

少用洗涤剂 出门看天气 多去晒太阳 防治过敏有“绿色方案”

本报记者 徐诗瑜

秋风拂过，蒿草、葎草等花粉扬起，过敏患者又进入难熬的季节。近年来，过敏性疾病愈发常见，庞大的过敏人群往往伴着眼痒、鼻塞、打喷嚏、咳嗽等一系列症状度过秋天，生活质量受到严重影响。

2016年，北京协和医院、中国医师协会变态反应医师分会联合多家机构，提出将每年8月第二周设立为中国过敏防治周。2025年，中国过敏防治周进入第十个年头，今年的主题是“气候、环境与健康，探索防治过敏的绿色解决方案”。全国百余家医院、数百名变态反应科医师一步一个脚印探索出的“绿色方案”，有望成过敏防治的新方案。

气候、城市化等让过敏高峰期不断延长

“根据往年经验，我国北方地区会在8月末到9月初陆续进入夏秋季过敏高峰期。今年北方持续降雨，很多地区的秋季过敏高峰期推迟了近一周的时间。”北京协和医院变态反应科主任医师尹佳向健康时报记者介绍，气候变化和生活方式改变使花粉过敏高峰期不断延长，不少患者到10月初仍会被哮喘困扰，过敏症状甚至一直持续到霜降时节。

过敏性疾病，常被看作是一种“城市病”。尹佳注意到，城市化程度越高的地区，过敏性疾病的发病率通

常越高，发病年龄也呈现出年轻化的趋势。在变态反应科门诊，儿童罹患花粉过敏和食物过敏的情况也变得愈发常见。

蒿草、葎草等千百年来生长在我国北方的野草，近年成为引人注目的过敏原。随着极端天气频繁出现，降雨让野草快速生长，一声惊雷、一道闪电就足以将空气中缓缓上升的花粉分裂成无数碎片，风一扬，这些细小的孢子便被吹进城市各个角落，轻易地进入过敏性疾病患者的鼻腔，严重的可引发规模达数百人甚至上千人的“雷暴哮喘”。

绿色方案是“应对大雨的伞”

过去近十年，国内学者对过敏性疾病防治的探索好比“摸着石头过河”。2017年，中国过敏防治周的主题是“防治过敏，正确诊断，规范治疗”，将正确诊断提上日程。2018年，“防治过敏，深入基层，健康中国行”成为主旋律，北京协和医院团队深入陕西榆林、北京世纪坛医院团队进入内蒙古，试图探索一条基层医院的过敏性疾病防治体系，也在全国多地建起花粉监测站，让普通百姓“看天出门”成为可能。

2019年，过敏防治周聚焦“关注食物过敏”，号召餐饮行业做好过敏原标识。2020年，主题为“精准诊断，精准防治”，患者通

过检查精准定位过敏原，让患者主动地远离过敏原成为可能；脱敏治疗逐渐推广，至今仍是唯一改变过敏性疾病自然进展的治疗手段。

2022年、2023年都将主题聚焦到环境，分别是“关注环境，顺畅呼吸”和“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。当气候、环境、生活方式被反复提及，关于绿色方案的探索也变得更加紧迫。

在尹佳看来，当前过敏防治的难点，是对极端天气的忽视和越来越偏离自然的城市化生活方式。当我们忽视天气出门，当外卖、洗涤剂涌入日常生活，雷暴哮喘等事件发生时，过敏患者就像在大雨中忘记带伞的行人，变得无处可防。而今年提出的“绿色方案”就是一把过敏性疾病患者给自己准备的“应对大雨的伞”：了解过敏性疾病的机制，日常生活中普遍形成绿色、健康的生活方式，才能更好地应对过敏性疾病的挑战。

应对策略藏在日常生活细节里

除了选择脱敏治疗这种真正能够阻止过敏性疾病自然进程的治疗方法，普通人如何用好“绿色方案”这把“伞”呢？尹佳提到，应对策略藏在生活细节里。

少用一次洗涤剂。洗涤剂、微塑料等可能破坏人体的上皮细胞屏障，导致人体免疫失调，加速过敏。为了

预防过敏，倡导所有人群生活中减少洗涤剂的使用，避免一天洗几次澡等过度清洁的生活方式，可以用香皂代替沐浴露。

选择天然的食物。尽量吃天然的食物，少点外卖，减少食入加工食品、含过多防腐剂或添加剂的食品。

提升自身免疫力。当人体免疫力不足以应对外来入侵的花粉等物质，就可能暴发全身的炎症反应，发生过敏。为了预防过敏，可以补充维生素，勤晒太阳，多运动，提升人体的免疫力。

关注生活的细节。尘螨过敏患者需要保持室内通风，尽量不要使用布艺制品；花粉过敏患者可关注当地花粉播报，看天出行；霉菌过敏患者要控制室内湿度，保持干燥通风，不在室内、阳台养花；存在花粉、食物交叉过敏的患者可写“食物生活日记”，留意在何种花粉盛行时吃了何种食物会出现咽喉瘙痒等问题，以后避免食用。

选择绿化更好的居住环境。气候变化是加速过敏性疾病的重要原因，一个绿色的解决方案，意味着“还地球以绿色”。过敏性疾病患者可以选择在植被更丰富的环境生活，或者为地球多种一棵树。植被丰富的地区能够提供更多的负氧离子，减少二氧化碳和空气污染，能够提高人群的生活水平和生活质量，从更广阔的层面预防过敏。

城市细节 守护生命重量

石梦竹



近日，陕西西安一名11岁男孩不慎坠入通风井不幸离世，令人惋惜。根据通报，事发地点虽然设置了1立方米大小的泡沫隔离物，但通风井口未覆盖严实，这也给城市公共设施安全防护体系建设敲响了警钟。

通风井等城市公共设施本是守护百姓安全的基石，是需要贯穿于规划、建设、管理、监督等每一个环节的扎实行动。根据通报，经现场勘察和调查，该事故被初步认定是一起安全责任事故。

痛定思痛，我们不应止于事后的“亡羊补牢”，真正的安全需要“未雨绸缪”。希望我们每一个城市都能多一些预防措施，构建起全链条、无死角的安全防护体系。

在建设环节上强标尺。推广使用防坠网、双层井盖等防护装置，尤其在小区、学校等儿童活动频繁的区域，从规划和设计源头嵌入“儿童友好”理念，杜绝安全盲区。

在管理环节上压实责。物业和养护单位须建立日常巡查机制，积极接收民众反馈，对井盖松动、破损、缺失等问题即查即改。对老旧小区开展全面隐患排查，不放过任何一口井、一个盖。

在监管环节上亮利剑。推行“一井一档”信息化管理，实现设施身份可查、状态可知、责任可溯。对每个环节的失责行为零容忍、严处理，让井盖管理责任真正落地有声。

一口井，一道护栏，一次巡查，每一处城市细节关系的都是生命的重量。只有每一口井都配上牢固的防护网，才能织就一张真正让人放心的公共安全网；每一次巡查都落到实处，才能给全社会带来更安心的守护。

列车餐食有了新国标

本报记者 刘静怡



9月25日，国家卫生健康委、国家市场监督管理总局发布32项食品安全国家标准和2项标准修改单，其中包括《铁路旅客列车餐饮服务卫生规范》，对铁路旅客列车餐饮的采购、食品安全控制等作出多项规定。

“列车车厢空间狭小、环境波动大，对食品的温度、湿度控制提出了极高要求。无论是冷链保鲜的即食食品，还是需要热链配送的餐食，如果在运输过程中温度控制不当，极易导致微生物滋生，从而引发食品安全问题。”上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟告诉

健康时报记者。

此次发布的文件对铁路旅客列车餐饮的采购、运输、加工、储存全链条进行了规范。例如针对铁路配送的餐食，规范要求必须选择具有合法资质的供应商。对于旅客青睐的网络订餐食品，除要求其供应商应具备合法资质并通过现场评价外，加工制作应在列车到站前1小时开始，餐食种类应符合铁路餐饮特定要求。铁路旅客列车在收到网络订餐食品后，应在30分钟内送达旅客手中。“运输存储环节的温控标准和加工操作环节的卫生规范是落实的重中之重，有助于从根本上杜绝储存不当、操作不规范引发的安全隐患。”刘少伟表示。



祝福祖国 喜迎国庆

国庆中秋临近，北京天安门广场和长安街沿线花团锦簇，节日氛围浓厚。9月25日，2025年“祝福祖国”巨型花篮亮相天安门广场。篮内选取了美好寓意花卉，体现“和平发展、欣欣向荣”。此外，北京长安街沿线的10座立体花坛9月21日起与市民见面，打造建国门、东直门北、木樨地、国贸、新兴桥5座常态化月季景观桥区。图为一名小朋友在天安门广场与“祝福祖国”大花篮合影留念。本报记者 牛宏超摄

本期导读



权威医生在身边

02版
过个美味中秋节

07版
中老年人要防“旅行病”

致读者：根据今年出版计划，10月3日(周五)、7日(周二)休刊两期，10月10日(周五)正常出版。咨询电话：010-65369671。联系人：张睿思。
编辑部