

秋风习习，送走盛夏，当我们感叹秋高气爽的好天气时，殊不知，对于过敏人群来说，流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒、喘息等过敏反应给生活带来了极大的困扰。对于如此恼人的秋季过敏问题，我们该如何正确认识并科学预防呢？

秋天花粉过敏比春天更严重

每年春秋都是过敏人群最煎熬的季节，仅从花粉浓度来看，其实春天的花粉浓度实际高于秋季，但为什么秋天比春天更难受呢？

花粉类别 与春季的花粉相比，秋季草本植物花粉的颗粒直径更小，传播距离更远，传播速度更快，因此致敏性更强。

春季的花粉多是树木花粉，颗粒较大，常掉落在地上，风吹起后被人吸入引发过敏。秋季空气中飘散的主要致敏原为蒿属、藜/苋科、葎草属、豚草属等花粉，多为生长在公园、路边、田间地头的野生杂草，颗粒小且干燥，易漂浮在空中，让人防不胜防。

空气干燥 秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，常出现干性湿疹和过敏性皮炎。

此外，秋季也是室内过敏高发期，这主要跟缺乏通风，造成室内尘螨、皮屑过多，引发过敏反应有关。

霉菌滋生 秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人们接触或吸入霉菌孢子时，也易出现过敏。



秋意渐浓 预防过敏

需要提醒的是，花粉症的咽部症状常与流鼻涕等鼻部症状同时出现，且好发于呼吸道病毒同样高发的换季期，易与上呼吸道感染混淆，被误认为是感冒。

花粉过敏，眼和鼻同时被拖累

花粉过敏症，很多人常常表现为两个或两个以上器官的反应，其中鼻部、眼部症状会同时出现。

最常见的受累器官为“眼+鼻”，其次是“眼+鼻+咽+呼吸道”和“眼+鼻+咽”。因为花粉颗粒可直接黏附在皮肤或眼结膜，沉积在鼻咽部黏膜，引发多种表现。

过敏性鼻炎 病变位于鼻黏膜，可表现为持续不断地打喷嚏，鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕，甚至伴有眼部瘙痒、流泪、灼热感、结膜充血等过敏性结膜

炎表现，可持续2周或更久，且多数不会自愈。

过敏性结膜炎 表现为眼部奇痒难忍、红肿畏光、眼泪黏稠、异物感明显，多伴有过敏性鼻炎、咽炎、哮喘、皮肤湿疹、荨麻疹等，且反复发作。

过敏性皮炎 表现为面部、四肢等暴露皮肤上出现红斑、丘疹，伴有不同程度的瘙痒、红肿。如果皮肤上出现风团，但24小时内能消退，可能是荨麻疹。

做好3件事，平安度过过敏季

由于花粉在空气中传播，很难做到绝对隔离，而且过敏受很多因素影响，让人防不胜防。

提前用药预防 一般来说，过敏季来临前的1-2周就要服用抗过敏药，比如鼻喷激素、减充血剂、抗组胺药物等。建议鼻喷激素、色甘酸钠滴眼剂提前1-2周使用；预防眼痒、耳

痒、喉咙痒等症状，可提前一周口服抗组胺药。即使已出现症状，马上规范用药仍可降低过敏症状。

外出做好防护 在室内时，过敏人群要关紧门窗，如要开窗通风，可选择花粉浓度低的清晨。如有必要出门，需戴好口罩或护目镜，症状严重者可佩戴“鼻用过滤器”，回家后立刻洗脸、洗手、换衣服，必要时可进行鼻腔冲洗。

查看“花粉监测预报” 每天提前关注“花粉监测预报”，注意花粉浓度播报，高峰期尽量减少外出。此外，过敏的严重程度常与气象相关，比如下雨时明显减轻甚至无症状，天晴后加重。

临床中，只要早早就诊、明确过敏原、规范治疗，过敏症状都能得到控制。如果放任不管，过敏可持续更久，甚至有诱发哮喘的风险。

(杨倩)

【健康红绿灯】

绿灯

油性大的耳朵要定期掏



耳屎到底要不要掏？这取决于耳屎的质地。干性耳屎呈碎片状，咀嚼、张口、吞咽等面部肌肉运动时，耳屎会自己慢慢掉出来，一般不建议掏；但如果是黏稠、油腻的油性耳屎，一般不会自己掉出来，容易成团、变硬，堵塞耳道。这种情况需要定期清理，建议到医院处理。

红灯

警惕艳红色枸杞



正常的枸杞以暗红色居多，颜色也不会很均匀，而染过颜色的枸杞则是艳红色。正常且优质的枸杞干燥度好，每粒基本独立分开、不会黏在一起。加工过的枸杞摸起来有些黏手，而且掉色很严重。抓一把枸杞在手中捂一会，或放到塑料袋中密封一会，然后闻一下，如果有刺激性的气味，可能是用硫磺熏制过的，购买时一定要小心。

2024年9月上旬刊 本期看点

聚焦

工会帮就业 稳岗促发展

稳岗位、促就业，一直以来都是工会工作的重点内容之一。近年来，首都各级工会拿出了不少真招、实招完善就业服务工作。让职工就业有岗位只是第一步，如何通过工会的服务，让他们能安心工作同样重要。为消除新入职职工的焦虑，切实增强新职工对企业的归属感和认同感，工会通过一系列贴心活动，带领新入职职工开启一段崭新的航程。为助企业稳岗留工更有力度，工会通过提供心理辅导、技能提升、权益服务等“一站式”稳岗服务，提升职工获得感、幸福感、安全感。

工会论坛

推动党的二十届三中全会精神落实落地 首都工会在行动

首都各级工会深刻领会党的二十届三中全会战略部署，找准贯彻落实全会精神切入点，紧紧围绕高质量发展这一首要任务，深入推进产业工人队伍建设改革和工会改革，加快工会数智化建设步伐；围绕在发展中保障和改善民生这一重大任务，用心用情做好维权服务工作，持续推进工会驿站等服务阵地建设，努力为广大职工提供精准、普惠服务……通过多项举措，将党的二十届三中全会精神落实落地。

封面人物 P31
全国五一劳动奖章获得者
第二届“北京大工匠”
龚义新

第一期劳模在一线，水位高，北京工会了如指掌，履行与劳动者对话的职责。20多年来，龚义新始终坚守在一线，默默耕耘“工匠”工匠精神。

ISSN 1009-9166
工会帮就业 稳岗促发展
推动党的二十届三中全会精神落实落地 首都工会在行动