

近期，“男子每天穿破损羽绒服超12小时引发过敏性肺炎”的新闻引发关注。很多人疑惑保暖的羽绒服怎么会伤肺？其实，生活中不少看不见、摸不着的过敏原悄悄潜伏在我们身边。为了帮大家科学认识这类风险，记者采访了北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良，带你看清这些过敏原的真面目，学习实用的防护方法。

生活中这些细颗粒都可能是过敏隐患

生活中让人过敏不适的细颗粒其实并非同一类物质，它们对应的健康风险也截然不同，有的仅引发打喷嚏、流鼻涕，有的却可能像破损羽绒服一样，诱发过敏性肺炎。

引发过敏性鼻炎/哮喘的蛋白类颗粒 这类细颗粒的核心致敏成分是蛋白质，颗粒直径多在5-40微米，进入人体后主要停留在鼻腔、咽喉和支气管，引发速发型过敏反应，常见来源包括：

宠物 并非宠物毛发本身，而是毛发上附着的皮屑、唾液残留的动物蛋白。

植物 春天飞舞的柳絮、杨絮，本身并非主要致敏原，但其表面携带的花粉颗粒（直径2-10微米）、植物蛋白才是关键，同时纤维本身的物理刺激也会加重眼鼻不适。

家居/衣物类 掉毛严重的毛绒玩具、未清洗的羊毛衫，会释放含蛋白的脱落纤维；尘螨及其排泄物（含尘螨蛋白），是家庭中最隐蔽的细颗粒，耐低温、易附着在床垫、被褥上。

引发过敏性肺炎的微生物类隐形颗粒 这类隐形颗粒肉眼几乎不可见，核心是霉菌、细菌等微生物或其孢子，颗粒直径仅1-5微米，能直接穿透呼吸道屏障进入肺泡，常见来源包括：

破损羽绒制品的霉变风险 羽绒制品若破损、受潮霉变，除了本身的蛋白颗粒，还会滋生霉菌，释放双重致敏颗粒。

加湿器 长期不清洁的加湿器水箱、滤网，易滋生霉菌、细菌，产生的孢子颗粒是致敏重灾区。



穿破损羽绒服竟致肺炎？

这些细颗粒正在威胁你的呼吸

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

自来水含矿物质，易形成水垢，为微生物繁殖提供温床，这也是加湿器致过敏性肺炎的主要原因。

空调/家纺类 受潮发霉的空调滤网、长期未晾晒的厚地毯、沙发套，会持续释放微生物颗粒。

同样是过敏，鼻炎/哮喘和过敏性肺炎差别大

很多人会把打喷嚏、咳嗽都归为过敏，但专家强调，蛋白类细颗粒引发的过敏性鼻炎/哮喘，与微生物类颗粒引发的过敏性肺炎，在症状、机理和危害上完全不同，一旦混淆可能延误治疗。致敏机理为一个速战速决，一个慢性损伤。

过敏性鼻炎/哮喘 蛋白类细颗粒被吸入后，免疫系统会启动“IgE介导的速发型过敏反应”，将蛋白误判为“入侵者”，快速释放组胺等炎症介质，引发打喷嚏、流清涕等症状，目的是尽快排出异物。

过敏性肺炎 微生物孢子直达肺泡后，免疫系统会启动“免疫复合物介导的慢性炎症反应”。由于肺泡是气体交换的核心区域，持续的炎症会直接损伤肺组织。

家庭清洁 毛绒家纺、被褥每周用55℃以上热水清洗，通过高温杀灭尘螨、溶解致敏蛋白；擦

织，长期发展可能导致肺纤维化，永久影响呼吸功能。

专家强调，并不是所有细颗粒都会引发同样的过敏反应。会让人打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒的，多半是哮喘或过敏性鼻炎的问题；会让人发热、气短、干咳的，则要警惕过敏性肺炎。分清这一点，才能真正做到科学防护。

分风险、分场景，精准防护

针对破损羽绒服及蛋白类细颗粒的防护：防鼻炎/哮喘+降低肺炎风险

衣物防护 破损羽绒制品、掉毛严重的毛绒玩具果断更换；完好羽绒制品定期检查面料密封情况，清洗后彻底晾干，存放时避免潮湿环境；羊毛衫等贴身衣物穿前务必清洗。

户外防护 柳絮/花粉高峰期（上午10点-下午4点）减少外出；外出时佩戴KN95口罩、护目镜，穿表面光滑的衣物以减少纤维附着；回家后及时更换外套，用温水清洗面部、鼻腔。

家庭清洁 毛绒家纺、被褥每周用55℃以上热水清洗，通过高温杀灭尘螨、溶解致敏蛋白；擦

灰用湿抹布，避免扬尘；床垫、沙发定期用除螨仪深度清洁，套上防螨床笠/枕套；室内湿度控制在50%以下，抑制尘螨繁殖。

养宠家庭 宠物避免进入卧室；每周在户外为宠物梳毛、洗澡以减少皮屑飘散；接触宠物后用洗手液搓洗双手30秒，不立即触碰口鼻。

针对微生物类隐形颗粒的防护：重点防过敏性肺炎

加湿器规范使用 优先使用纯净水，每天把水箱里的水倒掉，清洗后晾干；每周用白醋或专用清洁剂浸泡内胆、滤网15-20分钟，软毛刷清除水垢和霉菌，清水冲净晾干；长时间不用时彻底清洁后晾干收纳，滤网按说明1-3个月更换一次。

空调/家居维护 每季度清洗空调滤网，晾干后再安装；羽绒制品、被褥受潮后及时晾晒，若出现异味、霉点立即停用；避免在卧室铺设厚地毯。

重点人群防护 老人、儿童、有肺部基础疾病者，尽量避免长期处于密闭潮湿环境；使用加湿器或穿破损羽绒制品后，若出现持续干咳、气短，立即停用并开窗通风，症状不缓解需及时就医。

—[健康红绿灯]—

绿灯

突然降温起床要慢半分钟



短时间内气温的大幅下降，会刺激人体交感神经兴奋，血管收缩，血液黏稠度增加，加重心脏负担，增加急性心梗、脑卒中发生风险。晨起要遵循3个半分钟原则：醒来后躺床上半分钟，伸伸懒腰，不要立刻起床下地；起身后再在床上半分钟，逐步增加心脏和血管的负担；坐着穿好衣服再等半分钟，促进血液循环，避免突然直立引发不适。

低温天锻炼燃脂效率更高



与热平衡环境相比，在寒冷环境下进行高强度运动燃脂效率更高。运动专家表示，在寒冷天气下进行运动应注意：出门前看好天气预报，确保衣物足够保暖，不能因为要锻炼就少穿衣服。运动前做好准备活动，防止肌肉拉伤。锻炼期间，要记得及时补充水分，遵循少量多次原则。

红灯

睡硬板床其实对腰并不好



正常人的腰椎都有一个凸向前方的弧度，叫做生理性前凸，正常较大的超过70度，最小的也不小于30度。因此，当人平躺在硬板床上时，胸背和臀部构成支点，腰部则处于悬空状态。在重力的作用下，腰部肌肉和韧带非常容易疲劳，长期下去会对腰椎产生伤害。

一个动作坐着就能高效瘦腰



蝴蝶收腹为核心训练动作，对锻炼、增强腹直肌和斜肌等腹部肌肉非常有效。长期坚持，有助瘦腰塑腰。具体做法：仰卧在瑜伽垫上，双手置于身体两侧，掌心向下贴在瑜伽垫上，膝盖弯曲，双脚并拢；将双脚抬离地面，同时掌心撑地发力，使身体向前，做卷腹动作，膝盖尽量接近胸部。建议每组做10个，每天练习2-3组。

北京市消费者协会发布跨境网购消费指引 |

理性选择跨境商品

□本报记者 周美玉

行告知义务，风险告知书缺失或位置隐蔽，消费者不能清楚了解跨境购物特殊规则。同时，未以显著标识区分“跨境电商零售进口商品”与“非跨境电商”，易误导消费者做出错误选择。

根据相关规定，跨境商品应在销售页面上提供完整中文商品信息，然而调查发现，部分跨境商品缺乏中文实体标签或电子中文标签，中文信息不清晰、不具体，如缺少商品规格、前后描述矛盾、信息未翻译或翻译不连贯等，导致消费者难以准确判断商品信息，增加购物风险。

此外，物流时效与安全是消费者反馈集中的问题。部分跨境商品配送周期长达三周以上，运输中存在包裹挤压、破损情况，且责任认定与理赔流程复杂，直

接影响购物满意度。

“海淘”商品须特别关注“中外标准差异”

针对调查情况，北京市消费者协会发布消费指引。指引提示，跨境网购涉及境内外不同的法律法规和标准制度，建议消费者在购物前详细了解相关政策，重点关注购买跨境商品的交易限值等相关禁止、限制要求、了解商品正面清单、遵守自用原则等行为规范，仔细阅读退换货条件、运费承担、退货设置、退款时限、客服响应和争议解决机制等条款。

消费者应优先选择资质齐全、口碑好的正规平台，重点考察“7天无理由退货”政策、退货运费规则，切实维护自身权

益。购买前需仔细查看商品关键信息：规格型号、技术参数、成分含量、警示说明，特别关注“中外标准差异”。特殊商品建议首选带中文电子标签的商品，还可通过品牌官方验证渠道进行核对。

值得注意的是，跨境物流周期较长，签收前务必开箱查验：比对实物与网页图文描述是否一致，检查包装完整性及商品状态。遇到破损、货不对板等问题，立即拍照或者录像保留证据。

同时，注意留存宣传截图、订单页面、支付凭证、物流轨迹、商品包装、说明书、沟通记录等重要依据。如遇消费争议，可先与商家协商解决；协商不成，可向消费者协会或行政主管部门投诉；必要时，可通过司法途径维权。