

过敏的人越来越多 是人变娇气了吗



北京、上海等多地又迎来了一年一度的杨树柳树梧桐“飘絮季”。过敏星人表示：打喷嚏，红眼圈，流鼻涕……噩梦又来了！

今年3月，北京天坛公园的圆柏树带来“可视化级”花粉雾，扬沙般的花粉唤醒了不少人的PTSD（创伤后应激障碍）——有人在“狠狠中招”后准备了洗鼻器、全封闭护目镜；还有人表示“眼睛痒到想抠出来挠”，并选择打过敏针进行治疗。社交平台上，网友自发建立起花粉过敏互助群，分享油灌鼻孔、戴口罩睡觉等缓解“水泥封鼻”的偏方。

据中国天气网监测，近日西安、武汉等多地的花粉过敏指数都达到了“很高”。作为“花粉攻击重灾区”的北京，今年“花粉过敏”搜索热度更是创下新高。在某短视频平台，仅3月份“花粉过敏”相关搜索量从2023年到2025年增长了5.7倍。

根据《中国新闻周刊》的报道，今年3月中下旬以来，全国过敏用药需求持续走高，北京地区的相关药品搜索量环比增长超过330%。

这些信号似乎都在表明，过敏不再是一件小事，而变成了大家共同的痛点。不禁让人好奇：过敏的人，真的变多了吗？

过敏成为越来越多人的麻烦事

全球范围内，过敏人数的确在增加。一项发表在《欧洲变态反应与临床免疫学会》主办的顶刊Allergy、涵盖204个国家和地区的疾病负担调查表明，从1990年至2019年，作为过敏性疾病的常见类型，哮喘和特应性皮炎人数分别增长了15.4%和28.6%。

在中国，过敏人群也十分庞大。最近一次的全国性过敏性鼻炎调查显示，2005年至2011年，成人的过敏性鼻炎自报患病率已从11.1%上升到17.6%。

过敏人群增长趋势仍在持续。2018年，中国呼吸系统过敏性疾病研究联盟启动了第二次大规模流调，探索了中国十年间室内室外呼吸过敏原致敏状态的变化情况。根据其发表在《欧洲过敏与临床免疫学会》的官方期刊Clinical and Translational Allergy上的调研，对比2008年与2018年数据，尘螨作为中国患者的主要过敏原，其致敏率显著上升；花粉的致敏率也有明显增势，在北方尤为明显。

国内不同地区的过敏原存在差异。华中科技大学附属同济医院过敏反应科主任医师祝飞在接受采访时表示“从全国过敏原的分布看，有‘南螨北蒿’的趋势，即在湿润温暖的南方，尘螨过敏的患者多；在干燥寒冷的北方，蒿草花粉过敏的患者多。”

尘螨和花粉，曾给许多人带来关于过敏的痛苦回忆。网友@一坨：在查出尘螨四级过敏后，终于知道了为什么会容易过敏——“原来小时候穿很久没有穿的鞋子脚背会长疹子，光脚清理完床底下脚会非常刺挠，去超市拿商品手就会肿起来……一切

都因为这个过敏。”

过敏人数增多，是人们变脆弱了吗？

面对“发痒”“红肿”的身体，不乏有人怀疑自己：患上过敏，是我免疫力太差了吗？

事实上，过敏并非由于“免疫力低下”，而恰恰是由于免疫系统太过活跃。当系统错误地将无害物质（如花粉、尘螨或者某些食物）识别为威胁时，因为过度防护才会引发过敏反应。

目前，医学界用于解释过敏性疾病增多的主流理论是“卫生假说”。1989年，英国流行病学学家大卫·斯特罗恩首次提出这个理论：过度的卫生措施减少了儿童期的感染机会，可能导致免疫系统发育不完全，从而增加过敏性疾病的风险。

该假说如今也不过时。香港中文大学医学院肠道微生物菌群团队在分析了1152个儿童数据后发现，疫情期间出生的婴儿过敏症发病率比疫情前出生的婴儿增加了46%，这主要是因为过度清洁消毒阻碍了婴儿的肠道微生态健康发展，增加了过敏的风险。

除了过度防护，全球气候变暖导致的空气污染和花粉暴露也是过敏人数增多的重要因素。美国哮喘与免疫学院环境健康委员会发表的《气候变化与过敏和免疫学全球问题》中提到，化石燃料的燃烧和温室气体的积累导致了空气污染和花粉暴露增多，从而恶化了呼吸系统的健康，并增加了哮喘和过敏性鼻炎的频率和严重程度。

受到上述多重因素的影响，在城市工业化进程下，儿童过敏的情况也越来越多。北京一儿童医院过敏反应科研发团队在对2014~2021年临床数据的追踪研究显示，儿童过敏性鼻炎病例数量呈逐年快速上升趋势，已占全部过敏性疾病门诊就诊疾病谱的45.4%。

此外，过敏频上热搜，与人们的健康防护意识提升、城市绿地面积增加等因素有关。多项研究指出，城市绿地是花粉过敏的重要诱因，随着中国许多城市的绿化面积增加，致敏性花粉风险也逐渐提高。

过敏时怎么办？

目前，各种过敏治疗效果因人而异，但“远离过敏原”是各地气象局预警中都会提到的一点。对于飞舞在空中的粉尘杀手，过敏人士需要“躲为上策”。

北京市疾病预防控制中心近期表示，飞絮会持续半个月到一个月，一般中午最多，敏感人群应尽量避免这个时间段外出，即便要做户外活动，也要在飞絮比较少的时候，比如早晨、夜晚，降雨后等。

此外，佩戴口罩、纱巾、护目镜也是敏感人群有效的防护手段。北京市疾控中心指出，在飞絮高发期，外出返回后应及时洗手、清洗鼻腔和面部，也要及时打扫室内飞絮。 本报综合消息

最新一期“科学”流言榜发布

市场上各种能量手环受到不少年轻人的推崇，特别是量子能量手环，更是戴上了高科技的光环。按其产品广告的宣传，经常佩戴量子能量手环可以促进血液

循环，加快身体新陈代谢，有助于健康。其实，所谓的量子能量手环改善健康是彻底的伪科学。最新一期的“科学”流言榜带你了解真相！

流言：量子能量手环可以改善健康状况

真相：一些量子手环相关的宣传中，所谓的“用量子能量、标量波引起DNA、线粒体共振，给身体带来能量”，仅仅是把公众接触较少的词汇堆砌在一起，是彻底的伪科学骗局。而有些人之所以会觉得它们有效，主要是因为心理暗示。

量子是各种物理量的最小单元，电子、光子、夸克等不可再分的基本粒子都属于量子。量子力学主宰微观世界，是现代物理学的基础。

量子信息分三大块：量子计算机（通过网络，可以提供远程登录进行学习）、量子通信（利用量

子态，可以感知窃听，实行安全通信）、量子精密测量（有很多产品，研究方向，但发展不平衡，有的发展已经得到应用，比如原子钟，已应用在GPS、北斗卫星）。它们的共同特点就是利用量子态进行信息处理、测量或者传输，但操控量子态需要非常高精尖的严苛环境。目前，量子技术主要应用于专业领域，并没有任何在医疗健康领域的应用，更不可能用一个手环去操控量子态。

因此，用所谓的“量子能量”给人类治病、提供能量的研究是一种彻头彻尾的欺骗。

流言：男婴长期用纸尿裤会导致不育

真相：网络上一直流传着“男婴长期穿纸尿裤会热坏睾丸，成年后难生育”的说法。支持这一理论的“科学依据”其实站不住脚。传言声称“纸尿裤导致阴囊高温”，却刻意忽略了一个关键事实：男儿的睾丸还没有开始产生精子，真正开始生成精子要等到青春期（约12岁后），此时温度对睾丸的影响根本无从谈起。而所谓“睾丸温度升高确实会影响精子发育”的结论，多来自对成年男性的研究，套用到婴儿身上并不合适。

此外，纸尿裤的温度影响微乎其微，使用纸

尿裤可能使阴囊区域温度上升约1℃，但只有成年男性阴囊温度升高2℃以上（如久坐、穿紧身裤等行为），才被证实可能影响精子质量。而在现实使用场景中，婴儿排尿后，纸尿裤的透气层会快速排出湿气，且家长通常2至3个小时就会更换，也根本达不到损害阈值。

值得一提的是，相比起无稽之谈的“纸尿裤危害”，男孩家长真正需要警惕的是：出生后睾丸未降入阴囊（隐睾症），需及时治疗；青春期长期泡热水澡、久坐电竞椅等高温暴露；杀虫剂、塑化剂等环境化学毒素的接触。

流言：每天坚持敷面膜更护肤

真相：每天敷面膜的人，刚开始可能会觉得皮肤状态有所改善，但时间一长，皮肤过度吸水就会发生过度水合现象。这将导致毛孔堵塞，减弱皮肤的防御能力，敏感肌、皮肤炎症也会随之

出现。

因此建议大家每周使用面膜不超过3次，每次15至20分钟。且敏感肌人群应尽量少用含香精、防腐剂等刺激成分的面膜。

流言：买菜时可用蓝光笔检测农残

真相：电商平台上出现不少售卖蓝光笔、紫外线笔的商家，号称只需对蔬菜轻轻一照，如果蔬菜表面出现蓝光，就意味着蔬菜中可能存在较多的农药残留。广告宣传还煞有介事地称，其原理是通过发射特定波长的蓝光来与蔬菜中的物质“对话”，从而达到所谓的检测目的。

然而，紫外灯照射下蔬菜是否有蓝色荧光，并不能作为蔬菜水果是否有农药残留的判定标准。

虽然的确有极少数农药带有荧光特性，但大多数情况下，果蔬在紫外灯照射下显现出的蓝色荧光，只是蔬菜水果在储存过程中产生的一些荧光物质，如香豆素衍生物，而非农药残留。此外，

荧光物质的多少与蔬菜的新鲜程度有关，越新鲜的蔬菜荧光越少，时间放得越长荧光越明显。

不仅是农产品，纸张、衣服、墙壁、植物等在紫外灯照射下，都可能出现荧光斑。

目前，可靠的果蔬农残快速检测方法是《中国农业农村部相关团队研发的智能快速检测试剂盒》。通过对样品进行简单处理，再结合手机扫描，可在5至15分钟内完成6至18种高风险农药残留等检测。目前，快检技术已被写入新修订的《农产品质量安全法》，已于2023年1月1日正式施行，成为市场监管抽查和行政处罚的重要取证手段之一。

流言：过敏时别轻易用激素药物

真相：进入春季花粉期后，花粉过敏患者明显增加。一些患者担心使用激素类鼻喷药物等预防药物会影响健康，所以对预防和治产生了一些抵触。其实这是个误区，专家表示大可不必谈激素色变。激素带来的不良反应或副作用一般只发生于长期大量使用的情况下。

目前，鼻用糖皮质激素是过敏性鼻炎的一线治疗药物，而鼻喷激素作为一种外用药物，只作用于鼻腔局部，剂量以微克计算，通过黏膜吸收进入全

身的剂量更是微乎其微。鼻喷激素安全性高，可遵医嘱放心用药。如果不及时预防、规范治疗花粉过敏，症状只会越来越严重，甚至引发哮喘等。

北京地区春季通常有两个花粉高峰期：3月下旬至4月中旬、4月下旬至5月中旬，主要致敏花粉包括柏树、榆树花粉等。过敏患者应密切关注气象部门发布的花粉浓度监测信息，在花粉季节减少外出，做好防护、积极治疗，每天清洗鼻腔可有效缓解症状。

流言：戴蒸汽眼罩睡觉能护眼

真相：蒸汽眼罩采用自发热控温技术，使空气中的水分与金属粉在眼罩内部形成发热体，生成细微湿润的水蒸气，使得眼部组织温度升高。它能促进眼部血液循环，调节睑板腺功能，改善干眼症状，缓解眼部疲劳。但对其使用一定要遵循科学的使用方法，否则会引起不必要的损伤。

有些商家宣称“戴蒸汽眼罩睡觉可护眼、助眠”，部分产品标注“X小时持续发热”，暗示整夜使用无害。这是值得警惕的。

首先，低温烫伤比你想象的更易发生。若50℃左右的温度长时间接触皮肤，虽然体感无疼痛，但热力会慢慢渗透进皮下软组织进而引起烫伤。近期市场监管总局的一项监测显示，市面上超35%的蒸汽眼罩实际温度可达50至60℃，且发热时长超过

1小时，这相当于让眼球“温水煮青蛙”。

更危险的是，人在睡眠中痛觉感知下降，很多人烫伤了都浑然不觉。尤其是糖尿病患者皮肤敏感度下降，长时间使用还可能致更严重的后果。

其次，即便没有烫伤，过夜佩戴也会引发其他风险。比如蒸汽眼罩内层纤维受潮后容易滋生细菌。如果眼周有化妆品残留或感染，还可能引发结膜炎甚至角膜溃疡。还有部分消费者眼部皮肤较为敏感，使用后可能会出现红肿、发痒的过敏现象，建议慎用。

需要提醒的是，儿童的皮肤稚嫩，更要慎用，防止烫伤。专家建议，选择41℃恒温且通过医疗器械认证的产品，单次使用严格控制在20分钟内，避开眼周有伤口、炎症或化妆状态。 本报综合消息