

摆脱过敏烦恼，解锁春日美好

春风送暖，踏青正当时，但接连不断的喷嚏、鼻痒、眼痒等过敏症状，却让不少人的春日心情打了折扣。如何区分过敏和感冒？鼻炎、眼痒、皮肤过敏该如何应对？首都医科大学附属北京同仁医院的多位专家进行了解答。



▲在北京天坛公园，工作人员驾驶雾炮车对飘散花粉的柏树进行喷淋。(鞠焕宗/摄)

过敏还是感冒，如何快速分辨

春季不少人出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状，却分不清是过敏还是感冒。北京同仁医院变态反应（鼻过敏）科主任医师张媛表示，感冒与过敏确实有相似之处，如打喷嚏、流鼻涕等，但两者仍有明显差异：感冒常伴有发热、嗓子痛、肌肉酸痛等全身症状，但一般不会有“痒”的感觉；过敏则主要表现为眼部、鼻部的明显瘙痒，且往往在每年春季或秋季固定季节发作。在病程方面，感冒属于自限性疾病，一般一周左右可自行缓解；而过敏则与过敏原暴露密切相关，花粉过敏者在特定季节发作，尘螨等过敏者可能全年反复出现症状。

春日过敏，如何做好防护？

张媛建议，有明确花粉过敏史的人群应关注花粉浓度预报，浓度高时减少户外活动；外出时可佩戴口罩、护目镜，穿长袖衣服，鼻腔使用花粉阻隔剂，或在医生指导下进行预防性用药；回家前抖落身上灰尘，回家后及时更换外衣，并

清洁面部和鼻腔；同时关闭门窗、开启空气净化器以减少室内花粉量，必要时进行局部冷敷，以减轻刺激症状，平稳度过过敏季。

症状轻不用管？早干预是关键

不少花粉过敏症状轻微的患者都面临一个难题：是该“扛一扛”熬过花粉季，还是及早进行治疗？

对此，北京同仁医院常务副院长王成硕表示，“扛”的过程本质上是一种放任。花粉过敏在症状轻微时，正是早期干预的最佳时机。从过往经验来看，如果未加控制，绝大多数患者会逐渐走向症状加重的状态。因此，在症状初起时及时介入规范的药物治疗，关口前移，才能帮助患者避免生活质量下降，回归正常生活。

张媛提醒，过敏的治疗应遵循标准化、规范化路径。对于过敏性鼻炎，首选的治疗方案是鼻喷激素联合抗组胺药。不少患者对激素仍心存顾虑，需要明确的是，鼻喷激素属于局部用药，直接作用于鼻腔黏膜，可快速缓解流涕、打喷嚏、

鼻塞、鼻痒等症状，经鼻腔给药后全身吸收率很低，规范用药非常安全，也不会产生长期依赖。建议患者在花粉传播周期内坚持规范用药。

在治疗策略上，过敏性鼻炎遵循阶梯式原则：轻症患者首选局部用药，鼻喷激素作为一线选择；若局部用药效果不佳，可考虑联合全身用药，如口服抗组胺药或抗白三烯受体拮抗剂，形成局部与全身用药的规范组合。如果经过上述规范治疗后，症状仍持续超过一周且达到中重度标准，即明显影响工作、学习、生活或睡眠，就提示需要进一步升级治疗。

眼痒别大意，伤害角膜悔不及

过敏季来临时，部分患者会出现眼红、眼痒、流泪等症状。北京同仁医院院长袁进表示，这不仅影响视觉质量，若长期得不到有效控制，还可能损害角膜结构与功能。研究提示，反复持续的过敏是圆锥角膜发生的重要危险因素之一，规范治疗尤为关键。

眼部过敏治疗同样采用阶梯式策略。袁进介绍，第一步

是避免接触过敏原，可通过人为干预减少暴露，或主动脱离过敏环境，如花粉季期间从北方短暂迁移至南方。

第二步是在医生指导下规范用药。治疗首选眼科抗过敏药物，包括抗组胺药及双效作用药物。所谓双效作用药物，一方面可稳定与免疫相关的细胞，减少炎症介质的释放；另一方面可拮抗已释放的介质，从而缓解过敏引起的眼红、眼痒、流泪等症状。对于病情较重、涉及T淋巴细胞参与的情况，需采用升级治疗方案。部分重症患者在短期内可使用激素类滴眼液，但一般建议控制在2—4周，并在用药期间由医生定期监测眼压。

袁进提醒，目前过敏治疗中特别强调“眼鼻同治”理念。泪液通过泪点引流至鼻腔，鼻部的炎症也可沿黏膜向上蔓延至眼部，眼部过敏所产生的炎症介质同样可随泪液蔓延至鼻腔，因此眼部和鼻部的过敏需要同步治疗。此外，过敏性疾病常与哮喘等气道疾病并存，对于尚未确诊哮喘但存在气道高反应的患者，应及时就医评估，避免病情进一步发展。

过敏用药，避开这些常见误区

针对公众在过敏处理中的常见误区，多位专家给出以下3点提示：

一是自行购买“网红眼药水”。不少患者会自行购买收缩血管类药水，这类药物虽能短期内缓解症状，但并未从源头解决过敏问题。药效过后，会出现血管反射性扩张，反而释放更多炎症介质，加重眼表损害。

二是滥用激素类眼药水。部分患者知道过敏需要使用激素，便自行购买使用。但激素类药物是把“双刃剑”：鼻腔用激素相对安全，可长期使用；而眼部用激素风险较高，必须在医生指导下短期使用，并定期监测眼压，否则可能引发激素性青光眼等不可逆的视功能损害。

三是认为热敷可缓解过敏带来的眼部不适。临床上不同眼病所需的护理方法各不相同。对过敏而言，热敷会促进眼部血液循环，在急性期反而加重症状。正确的做法是先冷敷，通过收缩血管来缓解不适。

(据《人民日报》海外版)

出了新国标，原来的充电宝还能用吗

强制性国家标准《移动电源安全技术规范》4月3日发布，于2027年4月1日正式实施。新国标出台，消费者手中的充电宝还能继续使用吗？使用充电宝，有哪些注意事项？

充电宝安全为何重要

读者关切：2025年起有的充电宝不让带上飞机，如今又出台新国标，充电宝安全隐患很大吗？

充电宝已成为很多人出行的“标配”，它不只是一个随身小物件，而是与车、船、飞机等交通工具紧密相连的“移动能源单元”，事关广大乘客生命财产安全，因此必须经受住严苛的安全考验。

2025年，中国民航局出台新规，自2025年6月28日起禁止旅客携带没有强制性产品认证（CCC认证）标识、标识不清晰、被召回型号或批次的

充电宝乘坐境内航班。这源于机上充电宝起火冒烟事件频发，多家航司的航班曾因此备降、返航或紧急处置。

不仅是飞机上，充电宝放在桌上充电约5小时后突然爆炸、酒店客房内充电宝被压在枕头下充电引发火灾等事件暴露安全隐患。2025年，市场监管总局督促企业召回问题充电宝139.77万台。

为最大限度减少安全隐患，新国标在移动电源电池、保护电路、电池原材料和电池生产过程等方面的要求均有较大提升。

新国标有哪些变化

读者关切：与此前标准相比，新国标有哪些新要求？

新国标明确提升移动电源在高温、过充、挤压等滥用场景下的安全防护能力，从源头降低安全风险。



▲资料图片

电池内部短路是引起移动电源起火、爆炸的主要原因之一。造成内部短路的原因主要是挤压等外部应力、内部电极老化析锂以及材料和生产过程中混入杂质等。对此，新国标提出新规定：加严挤压试验条件、在消费类电池中首先引入针刺试验、引入300次充放电循环后的析锂检测、增加来料

检测和生产过程管理等。

新国标将电池充满后继续充电（过充电）试验电压提高到充电限制电压的1.3倍，要求在现有一层保护电路设计的基础上额外增加一层保护电路，并新增过压禁用功能。上述新要求分别从提升电池过充条件下本质安全水平、降低电池遭受大电压过充概率、杜绝移动电源“带病”使用可能性3个方面提出了解决方案。

新国标推行产品唯一性编码管理，移动电源将标注专属“身份证号码”，消费者可通过该编码查询电池品牌等重要信息。

过渡期后充电宝需要换吗

读者关切：手上的充电宝用了好几年，正准备换个新的。新国标一年后就实施了，现在买的还能继续用吗？

新国标实施后，消费者已

购买的取得CCC认证的合规移动电源产品，可以继续正常持有和使用。通过CCC认证的充电宝，只要符合民航现行相关规定，仍可正常携带乘机。

新国标实施有一年过渡期，这样设置主要有两点目的：一是为企业新产品研发、设计与生产线调整预留时间，确保标准正式实施后，符合新标准的产品能够及时、有序投放市场；二是为渠道和终端经销商留出消化库存产品的空间，避免社会资源浪费和行业波动，保障市场供给稳定。

值得注意的是，碰撞、严重挤压、过充等都会增加使用风险。已购的充电宝，在使用过程中须避免长时间过充，若出现碰撞、严重挤压尽量谨慎使用。有这些情况的充电宝，建议不要携带乘机。安全性下降的老旧移动电源，最好及时更换。

(王政)