秋季过敏元凶有这些 科学应对方法请收好

白露已过，金风送爽，丹桂飘香，正是郊游赏秋的好时节。然而，每到秋天，总有一部分人会被一些症状深深困扰——喷嚏连天数不清，鼻子要么堵到怀疑人生、要么像关不上的水龙头，或是咳嗽、胸闷甚至哮喘，还有人正经历耳朵、眼睛和皮肤瘙痒……

这些像“感冒”一样的小毛病，很可能是秋季过敏反应，看似寻常，实则严重影响生活质量。秋季过敏的元凶到底有哪些？我们又该如何科学应对？一起来听听专家的建议。

秋季过敏的元凶有哪些

浙江大学医学院附属第二医院耳鼻咽喉科主任医师陈嘉表示，过敏原如同“隐形刺客”，在易过敏人群中频频作怪。第一个过敏原就是空气带来的花粉。在秋季，特别是北方有一些植物，像艾蒿、葎草、矮豚草，在街边可能矮矮小小并不起眼，但它们的花粉通过空气吸入人体，就会带来过敏原的刺激；第二个过敏原就是螨虫。夏季，空调长期使用，加上北方供暖之前会有一个湿热的环境，这是螨虫最喜欢的环境，而尘螨又是鼻炎中非常常见的空气吸入性过敏原。此外，近期全国多地天气转凉、气温波动加大，这也会加重鼻子的“遭罪”程度。可以说，正是多名“元凶”联手，让秋季过敏常常比春季更严重。

花粉是很多患者心目中在春暖花开时节引发自己过敏的“元凶”。但实际上，花粉并非只在春天有，只是不同类型植物的花粉在不同季节达到高峰。在秋季，风媒性过敏原的“杀伤力”十分显著，比如，一株蒿草能产生数亿颗花粉，花粉能随风飘散数百公里。而相较于春季树木花粉，秋季杂草花粉更具渗透性，其表面密布的孔隙能搭载更多致敏蛋白，且更易穿透鼻腔纤毛屏障。当这些花粉进入呼吸道或接触皮肤时，免疫系统会误判为“有害物质”，释放组胺等炎症介质，导致鼻塞等症状。

为什么天气也会加重鼻子的“遭罪”程度？陈嘉表示，初秋季节的昼夜温差像过山车，鼻腔要适应温度的变化，鼻腔黏膜的收缩和舒张有一个调节的作用，可以想象成一个橡皮筋，它不断拉伸、收起，就会出问题，所以鼻部也会出现相应的刺激症状。在这个季节，气温变化会带来一些上呼吸道疾病，比如感冒或者病毒刺激，这也会导致鼻黏膜的损伤。屏障的保护功能下降以后，再接触过敏原的时候，就会出现这样一些过敏症状。

过敏和普通感冒怎么区分

近期，全国各地因过敏性鼻炎前往医院就诊的患者显著增加，一些患者病情发作时，直接影响睡眠质量和工作学习效率。不过，也有部分患者尚未认识到这是过敏在“作祟”，而是把这些症状简单地和“季节性感冒”画上等号。

过敏和普通感冒该如何区分呢？首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师王洪田表示，过敏最重要的一个症状就是痒，比如说鼻子痒、眼睛痒、咽喉痒、皮肤痒，而感冒的人痒得非常轻；而且过敏的时候没有全身乏力、疲劳、低热、头疼这些症状，但感冒的时候就有这些情况；还有，感冒一般1至2周就好了，病毒感冒有自限性，而过敏都是一个季节甚至常年过敏。

症状多种多样，也是秋季过敏的一大特征。除了常见的呼吸道症状，有些患者还会出现皮肤症状，如接触过敏原后皮肤瘙痒、红斑、风团（荨麻疹），或原有湿疹、特应性皮炎加重；眼部症状中，过敏性结膜炎较为常见，表现为眼痒、眼结膜充血、流泪、眼睑肿胀等；另有一些不典型表现，如因夜间鼻塞、咳嗽影响导致的睡眠障碍，焦虑、烦躁、注意力不集中等情绪波动，以及乏力等。

哪些人容易在秋天中招

有人会问，哪些人更容易在秋天“过敏季”中招？王洪田解释，过敏体质是遗传和环境共同作用的结果。比如父母都过敏，80%的孩子就会过敏，遗传决定了他的过敏体质，这是先天的。但是环境更重要，不过敏的人放在高浓度的花粉环境当中，慢慢地也会发生过敏。

多位受访专家强调，秋季过敏并不能靠“忍一忍”来应对。一些患者觉得过敏症状反反复复，索性当成“小毛病”不去理会，殊不知对于个别部位的长期过敏，如不及时、规范治疗，可能会出现更为严重的过敏性症状甚至继发疾病。比如过敏性鼻炎加重后引发的中耳炎、鼻窦炎，或发展成哮喘、睡眠呼吸暂停综合征等等。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态（过敏）反应中心主任王学艳表示，避开过敏原是科学应对秋季过敏的首要方法。“过敏症状的严重程度与花粉浓度有直接关系。建议过敏患者近期尽量减少与花粉的接触，尤其是大风、雷雨天气，减少出行，必要外出时要佩戴口罩、防护眼镜，回到室内后要及时脱去外衣、清洗面部和鼻腔。”

合肥市第二人民医院耳鼻咽喉科主治医师瞿帅提醒，除了关注了解当地的花粉指数等过敏原动态、防患于未然，易过敏人群还应日常做好个人防护和生活调理，将过敏的影响降到最低。在谈到如何预防时，瞿帅建议大家，使用洗鼻器和洗鼻盐每天冲洗鼻腔，这样能够直接冲走鼻腔内的过敏原和炎性分泌物，减轻黏膜水肿，改善鼻部症状；平常作息要规律，避免熬夜，保证充足的睡眠、适度的锻炼。同时应该避免食用一些可能会加重过敏反应的食物，比如辛辣刺激食物、生冷食物。

药物治疗方面，瞿帅建议首选鼻用糖皮质激素类药物，它的抗炎作用强、安全性高，是治疗过敏性鼻炎有效的药物，同时还可以口服或者鼻用抗组胺类药物以及白三烯受体拮抗剂。如果鼻塞特别严重，可以使用鼻用减充血剂，它能快速缓解鼻塞，但是连续使用不要超过7天，否则可能会导致药物性的鼻炎，反而使鼻炎加重。

据央视

诺如病毒进入流行期 预防感染要做好这5点

国家卫生健康委昨天举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。湖北省疾控中心主任医师官旭华介绍，9月份以后，诺如病毒开始进入流行期，一般情况下每年10月至次年3月是诺如病毒感染流行季节。此前，辽宁省沈阳市疾病预防控制局发布通报：8月31日，沈阳师范大学校医院陆续接诊了一批出现呕吐、腹泻等症状的学生。截至9月7日17时，累计报告有胃肠炎症状者2087人。经流行病学调查并结合供水系统现场勘察和实验室检测结果，综合判定本起事件系由学校第三生活区自备井蓄水池受诺如病毒污染引发的突发公共卫生事件。

官旭华介绍，诺如病毒原名诺瓦克病毒，属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎的最主要病原体。诺如病毒通过粪口途径传播，传播方式多样，包括人与人之间的接触传播、经诺如病毒污染的食物或水传播。学校、托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒高发场所。感染诺如病毒后最常见的症状是呕吐和腹泻，其次是恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒以及肌肉酸痛等。

如何预防诺如病毒感染？官旭华提醒大家，要做到以下5个方面：

一是勤洗手。在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，做好手部清洁。建议可以使用肥皂或者是洗手液，用流水洗手20秒以上；

二是要注意饮食饮水安全。不要喝生水，建议喝开水或瓶装水，食用蔬菜和水果前要彻底洗净。烹饪加工食品时要做到生熟分开，避免交叉污染，确保我们吃的食物要煮熟煮透，尤其食用贝类产品时。外出就餐时，要选择卫生条件良好的餐厅；

三是要做好居室日常清洁和通风，要确保厨房餐具的清洁，及时处理垃圾；

四是做好规范消毒。如果家庭成员出现了胃肠炎症状，要对呕吐物和排泄物进行规范处理，对污染的环境和物体表面用含氯消毒剂彻底消毒。对于门把手、马桶按钮以及卫生间这些接触频繁、容易被病毒污染的区域和部位要定时进行消毒；

五是感染以后，尽量居家休息，减少与他人的密切接触。对于特殊岗位的人员，比如厨师、育婴员以及外卖快递员不要带病上岗。感染诺如病毒后一般2至3天即可恢复。学校和托幼机构还要落实好日常防控措施，加强食堂、饮用水源、图书馆、教室的环境卫生工作，必要时开展预防性消杀。要严格执行晨午检制度，落实因病缺勤追踪和疫情报告，这也是非常重要的环节。最后还要做好诺如病毒防控知识的宣传和教育，提高师生应对诺如病毒的防控意识和防控能力。

据央视

刊登 13018333716
热线 15023163856

◆遗失南川市国债服务部营业执照正副本，统一社会信用代码91500119MA61LC3A79声明作废
◆重庆市梁平区屏锦镇小蜜蜂幼儿园公章编号5002281009000遗失作废
◆遗失声明：重庆市渝中区国债服务部遗失营业执照正、副本（统一社会信用代码：91500103MA61K2YY84）和公章一枚，声明作废。
◆遗失重庆顺铭鑫互联网科技有限公司公章编号5002257029626财务专用章编号5002257029627发票专用章编号5002257029628作废
◆遗失重庆瑁得机械制造有限公司发票专用章5002325001718、发票专用章5002325007540声明作废
◆遗失巫山县智成体适能拓展训练中心公章（编号5002379840148）声明作废

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年9月8日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号圆通速递查获涉案卷烟：中华（双中支）22.0条共计1个品种，数量：22.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理(电话：023-55181132)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年9月8日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年8月25日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号韵达快递查获涉案卷烟：玉溪（软）4.0条，共计1个品种，数量：4.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理(电话：023-55181132)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年8月25日

◆重报印务发行分公司江伟工作证BB039遗失声明作废
◆声明：重庆市琦珠恒发食品有限责任公司招回“琦珠”牌含营养丰富字样的产品。特此声明
◆遗失重庆亦泽博建筑材料有限公司财务专用章壹枚，编号：5001057136793声明作废。
◆重庆莱冠科技有限公司遗失中国工商银行重庆天骄支行的开户许可证，核准号：J6530027246701声明作废
◆遗失中国国民党革命委员会重庆市北碚区工商支部公章，声明作废。
◆遗失重庆高看儿童健康管理有限责任公司公章（编号5003830082349）财务专用章（编号5003830082350）法人名章陈中华（编号5003830082351）各一枚，声明作废。
◆遗失程渝渝派精品服饰城叁万元保证金收据0026566作废
◆遗失吴海陆、林炳娇之子吴林锐，于2022.6.4在福建省福州市福清市医院出生的出生医学证明，编号V350252461，声明作废
◆遗失丰都县公安局许明寺派出所公章一枚，编号5002307002470作废

遗失重庆星旺畜牧养殖有限公司个人名称章5002389830936、发票专用章5002389830935、财务专用章5002389830934、法定名称章5002389830933声明作废

公 告
大渡口区佬酒门餐饮店（经营者：蔡兴华，注册号：500104634493362，统一社会信用代码：92500104MAD2M2T88F）：唐太兵申请唐太兵劳动能力鉴定一案，重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会于2025年8月14日作出唐太兵玖级伤残的鉴定结论。因其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达大渡口劳初鉴字〔2025〕405号初次鉴定结论书，请你公司自本公告发布之日起30日内到重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会领取有关唐太兵的《初次鉴定结论书》，逾期则视为送达。(联系电话：023-68083958)特此公告。
重庆市大渡口区劳动能力鉴定委员会 2025年9月9日

公 告
合肥跃先建筑劳务限公司：冉孟田于2025年6月3日向我局提交工伤认定申请，我局经调查核实于2025年8月26日作出南岸人社伤险认字〔2025〕1084号《认定工伤决定书》，认定冉孟田于2025年4月30日在进行木工工作时胸部受伤属于工伤。因其他方式无法向你单位送达《认定工伤决定书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。 重庆市南岸区人力资源和社会保障局

重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
无主：2025年6月15日，本局联合高速交警在重庆市武隆区G65包茂高速彭水至重庆方向武隆服务区，查获涉嫌运输烟叶一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，已于2025年9月8日作出将证据先行登记保存的2360公斤烟叶予以没收的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将重庆市武隆区烟草专卖局《行政处理决定书》武烟处理〔2025〕第31号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市武隆区烟草专卖局 2025年9月8日

重庆市忠县烟草专卖局公告
忠烟公〔2025〕第39号
2025年9月8日，我局联合忠县公安局民警在忠县忠州街道政通路88号“中通快递”点查获一起无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，查获卷烟中华（细支）1条、贵烟（跨越）1条。公安现场交由我局进行处理。现场无法找到当事人，我局依法对上述物品予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道忠州大道红星路28号；联系人：刘华（22003352005）、谭杰（22003352011）；联系电话：023-54233703）稽查支队办公室接受调查处理。若逾期未前来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案物品作出处理。特此公告
重庆市忠县烟草专卖局 2025年9月8日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆宝能供应链管理有限公司：本委受理秦红波与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2025〕第3887号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年10月28日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年9月9日

重庆市忠县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
忠烟罚送公〔2025〕第24号
无主：2025年6月25日，我局联合忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道滨江路28号“申通快递”点查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，于2025年9月8日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华(软)5.5条、中华(硬)5条、芙蓉王(硬)4.8条、玉溪(细支缤果爆)2条、钻石(荷花)3.4条、贵烟(跨越)2条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理〔2025〕第24号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。
重庆市忠县烟草专卖局 2025年9月8日

寻亲公告
被捡拾情况：2022年6月1日18时，刘长新夫妇在重庆市奉节县公平镇喇叭口加油站旁边捡拾一刚出生被遗弃的女婴。刘长新领养回家抚养至今，取名：刘恩西，此寻亲广告公告有效期为三个月。联系方式：重庆奉节县公平派出023-56516367