

# 易过敏人群如何过好春天？

新华社记者 黄凯莹 侠克

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节，易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的？反复过敏是因为“免疫力差”吗？防过敏需要怎么做？记者就此进行了采访。

**春季过敏，要防的只有花粉吗？**

“每年的3月初至3月中，过敏‘雷打不动’，准时到来。”家住北京西城区的李女士说，她大约十年前开始反复过敏，最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解，如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬，李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻酸、鼻塞、流涕等症状，严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查，李女士最主要的过敏原为圆柏花粉，她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来，有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示，每年1—3月春季花粉播散期间，门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症，它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说，患者在吸入或接触到花粉后会发生以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状，包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕，部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽，严重者可出现胸闷气短，甚至呼吸困难。

春季里，在华北和华中地区，桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区，此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致，特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说，温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌，同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是，儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育，霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应，严重可危及生命。”冯燕华说。

**反复过敏是因为“免疫力差”吗？**

过敏时我们的身体会发生什



科学防护。

(新华社发)

么？马婷婷说，以花粉过敏为例，患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”，为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说，其实过敏的原因涉及多个方面，包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说，现代人户外活动减少，室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等，都可能导致免疫功能紊乱；过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯，也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障，增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言，过敏性体质人群更易出现过敏症状，且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段甦说，以过敏性鼻炎为例，它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应，空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原，“但即便是在相同的环境下，并不是所有人都会患过敏性鼻炎，这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的？段甦说，有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加，但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒，导致过敏的成因有很多，可能是综合的因素，“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一，免疫力低下时更容易发生过敏。

**防过敏需要怎么做？**

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日，中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图，提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示，未来一周，北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期；河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒，易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护，如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜；南方的居民在春季尤其要注意保持

卫生，控制室内湿度在50%以下，定期清洁家居用品，防止室内霉菌滋生。

此外，春天不仅是“过敏季”，也是感冒高发期。马婷婷说，过敏和感冒的症状部分相似，一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此，建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医，切勿自行滥用抗生素，延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”，一过敏就习惯自行用药，其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前瞻》显示，氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此，冯燕华提醒，氯雷他定属于第二代抗组胺药物，出现轻微的过敏反应时，早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状，但是发生严重过敏反应时，氯雷他定并不能快速控制症状，过敏反应还可能继续加重，此时应尽快就医，避免出现过敏性休克。

专家提醒，应对过敏最有效的方法是找到过敏原，避免接触过敏原，有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’，需要科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。

(新华社南宁3月22日电)

当住宅空间实现“立体生长”，居住品质将迎来怎样的变化？

“更大的窗户”“更高的天花板”“更开阔的空间”……层高的增加，对于住宅舒适性的提升有着重要意义。

政府工作报告提出，适应人民群众高品质居住需要，完善标准规范，推动建设安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”。

提高住宅层高，正是通过“立标准”推进“好房子”建设的重要体现。随着《好房子建设指南》的编制推进和《住宅项目规范》的修订升级，我国住宅建设标准正经历重大变革。其中，将住宅层高标准提升至不低于3米，为提升住宅品质按下了“空间革命”的启动键。

2011年版《住宅设计规范》明确“住宅层高宜为2.80米”“卧室、起居室(厅)的室内净高不应低于2.40米”。然而，经过十几年的发展，这两项标准已无法满足人民群众对于改善居住条件的新期待。

一方面，随着生活水平和营养状况的提升，中国人平均身高增长，对层高的要求相应提高；另一方面，采光、通风等住宅性能指标的改善在很大程度上也有赖于层高的增加。

层高的增加，看似简单的数字变化，实则关乎人民群众的居住获得感、幸福感。

层高的增加，不仅为扩大窗户面积，改善室内通风和采光、降低潮湿和霉变风险提供了可能，还为增加楼板构件厚度、加装隔声板提供空间，可以有效解决长期困扰居民的隔音问题。

层高的增加，可以支持多种装修风格和空间布局，如设计夹层、阁楼或开放式空间等，满足不同家庭的个性化需求，同时为中央空调、管道式新风、地暖等建筑设备的安装提供了更大空间，破解了传统住宅设备安装的“空间焦虑”。

此外，层高的增加，为全屋智能设备预留了安装空间，为装配式装修、光伏屋顶、模块化家居等新技术集成开辟了应用场景，为未来便捷、舒适的生活体验创造了条件。

面对老房子改造成“好房子”的命题，新的层高标准同样提供了参考。在老旧小区改造中，可以通过空间改造和其他设计布局方法，增加房屋的采光量和空气流通性，努力使房屋达到和“层高3米”相近的居住体验。

标准水平决定房屋品质。随着我国住房需求从“有没有”转向“好不好”，人们期待住上安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”。标准的迭代升级，正是对人民群众改善居住条件新期待的积极回应。

住宅层高标准调整只是推动“好房子”建设的一部分。当前，中央和地方正在加紧构建支持住房品质提升的制度和标准体系。《好房子建设指南》《住宅项目规范》等全国性标准规范修订出台后，将作为强制性国家标准，引导地方进行相关标准修订，全面提高房屋设计、材料、建造、设备以及无障碍、适老化、智能化等标准。

“好房子”建设是房地产业高质量发展的重要方向。对房地产行业来说，“好房子”建设既是机遇也是挑战。“好房子”对功能、质量、体验等方面的更高标准，要求房企尽快把新标准融入产品设计，打造不同价位的优质住宅产品。谁抓住了人民群众对改善居住条件的新期待，谁就能在品质竞争时代把握先机、赢得市场。

(新华社北京3月23日电)

## “背包气象站”“地温CT系统”“海洋牧场卫士”……从“黑科技”感受气象服务温度

新华社记者 叶婧 郭雅茹

3月23日是世界气象日，今年的主题是“携手缩小早期预警差距”。记者采访发现，“背包气象站”“地温CT系统”“海洋牧场卫士”等一系列“黑科技”，正成为气象灾害风险预警的“好帮手”，为城乡居民生活、农业渔业生产等带去气象服务的关怀与温度。

——“背包气象站”里看气象保障灵活动。23日，在山东省济南市气象局关于世界气象日的活动现场，微型气象站、手持移动式气象观测站等气象设备吸引来往群众驻足观看。“手持移动式气象观测站只需一个背包就能装下，可对温度、湿度、风速风向、降水量等气象要素进行实时观测，应用于重大活动、应急救援等多场景气象服务保障。”济南市气象综合保障中心高级工程师马蕾在现场说。

微型气象站是一种新型地面气象观测设备，可采取太阳能、智能灯杆等灵活多样的供电方式。目前，济南市已经安装了600多套，大幅提升了气象观测业务的空间分辨率。“这些新型设备可为气象预报预警业务提供高质量的观测数据支撑，为城市安全运行和市民生命财产安全撑起气象‘保护伞’。”马蕾说。

——“地温CT系统”里读气象服务精准度。21日，河北省秦皇岛市抚宁区抚宁镇三里杨庄村的马铃薯基地内，抚宁区气象局、农业农村局的工作人员将监测的实时地温数据提供给种植户温访，并提醒他接下来春管中的注意事项。由于气象局及时提供了精准地温数据，温财今年种植的500亩马铃薯提前了半个月播种，避免了异常天气带来的地温骤降造成马铃薯幼芽死亡的情况。

“这相当于给地温做‘CT’。借助现有仪器设备，基于可获取的实际数据，建立浅层地温预报模型。依据前一天的气温、地温、风速、日照等气象数据，较为准确地预测出未来一周到半个月

的浅层地温，指导种植户适时安排春播。”抚宁区气象局工程师薛雪说。

——“海洋牧场卫士”延伸气象服务覆盖面。在山东烟台，“耕海1号”海洋牧场平台上，安装了能同时观测和记录风向、风速、紫外线辐射、温度、湿度、能见度等六大气象要素的新型海上气象观测站，如“卫士”般帮助海洋牧场实现分钟级别天气观测，为牧场捕捞、休闲游钓提供精细化气象保障。

在河北秦皇岛，气象部门联合秦皇岛市海东青食品有限公司在海上多功能休闲渔业平台上建起自动气象观测站，为企业

提供精准

的海洋气象服务，便于企业科学调整养殖、捕捞计划，助力安全高效养殖。

(新华社北京3月23日电)



3月24日凌晨起，“指环王”土星的光环将上演持续数日的“消失”奇观。这是时隔15年多再次迎来土星环“消失”。

(新华社发)

## 拥抱 AI，传统中医药能否焕发新活力？

新华社记者 田晓航

推进中药工业数字化智能化发展，运用数智技术、绿色技术赋能全产业链……国务院办公厅日前印发的《关于提升中药质量促进中医药产业高质量发展的意见》中，又见中医药“拥抱”人工智能(AI)的身影。

从“气”“血”等概念，到“望闻问切”四诊合参的方法，再到君臣佐使等药物配伍理论……中医药学的博大精深，世所瞩目。但其理论复杂，一直难以用现代科学语言清晰阐释；老祖宗留给我们的中医药宝库，还有待深入挖掘。

“现代科技的进步，给中医带来了许多启示。”中国科学院院士仝小林认为，发展中医药，必须充分借鉴和利用现代科学的成果。

近两年来，人工智能技术的发展激起业界的无限遐想：借力AI，现代

科学研究能否让传承数千年的中医药焕发新活力？

在中国中医科学院研究员赵宇平看来，中医原创思维与人工智能“思维”高度契合与交融：中医辨证关注全身状态的改变，而AI大模型关注全局各模块的数据；中医辨证通过反馈调理，而模型迭代通过反馈调整。

也有专家指出，中医理论体系和诊疗方法主要基于丰富的经验和观察，这些经验和观察的积累，在某种程度上与机器学习中的大规模数据训练相似。

各种相似性，赋予了人工智能与中医药紧密结合的可能性。从海量数据中挖掘规律、建立模型，正在转化为“AI+中医药”的应用场景——通过对大量患者舌苔图片的深

度学习，利用图像识别技术分析出舌象对应的健康状态，辅助中医医师诊断；通过对中药古籍中海量方剂数据的挖掘分析，发现新的药物组合模式，为新药研发提供思路；中医智能可穿戴设备、中药材品质识别、中药古籍及名老中医学术经验传承……

传统与现代的“邂逅”，没有想不到，只有不敢想。中医智能辅助诊断系统、针灸机器人、推拿机器人等科技感十足的技术和设备，正越来越多投入应用，不断标注着中医医工融合的新刻度。

然而，“老中医”步入“新赛道”，仍要攻克诸多“疑难杂症”：医工交叉复合型人才匮乏，数据安全存在隐患，算法和模型有待优化改进，诊疗数据和术语标准化程度低……

路虽远，行则将至。

2024年7月，国家中医药管理局、国家数据局印发《关于促进数字中医药发展的若干意见》，强调用3至5年时间推动大数据、人工智能等新兴数字技术逐步融入中医药传承创新发展全链条各环节，全力打造“数智中医药”。

人工智能技术能否真正“领悟”复杂的中医语言、如何防范化解人工智能技术参与诊疗行为的伦理道德风险、好中医是否会因过度依赖技术而越来越少……中医传承人与爱好者的思考，也启发着科技的新探索。

迎着技术变革的浪潮，中医药这一中华民族的瑰宝重新焕发璀璨的光彩，必将为人类创造更多健康福祉。有理由期待，中医药与AI将携手成就“一桩美好的姻缘”。

(新华社北京3月22日电)

## “生育友好医院”为更多母婴保驾护航

新华社记者 李恒 刘硕

“宝宝在29周时突发胎心异常，医生决定立即进行剖宫产。当时我真懵了，急得直掉眼泪。”燕女士说，分娩过程中产科及儿科团队的保驾护航让她紧张焦虑的心情。

如今，宝宝情况逐渐稳定，燕女士每天都能收到医生的详细反馈，还能得到专业的心理咨询服务。

燕女士的经历是我国建设生育友好医院的一个缩影。国家卫生健康委妇幼健康司有关负责人说，为孕产妇及其家庭提供全面、人性化、高质量医疗服务，其核心在于保障母婴安全，提升生育体验。

近年来，国家卫生健康委等部门

印发《关于推进生育友好医院建设的意见》等文件，提出到2030年生育友好医院在助产医疗机构中的比例力争达到90%的目标。

作为北京市首批“母婴友好医院”之一，北京大学第一医院以大兴院区建设为契机，积极推进生育友好医院建设，建立产院一体化产房，保证孕产妇待产和分娩过程中的私密性与安全性；开展产儿联合查房，打造妇幼特色多学科诊疗模式；开通互联网诊疗，实行“无假日门诊”、“全院一张床”管理，让患者少等待、早入院；推出检验检查一站式预约、床旁办理入院手续等，让患者少排队、少跑路……

“何谓友好？就是要精准聚焦孕产妇现实关切，全方位呵护母婴健康。”北京大学第一医院大兴院区妇产生殖医学中心副主任孙瑜说，我们积极引进国外先进的孕产妇健康管理理念，重视生命早期1000天的健康管理，强调从怀孕到孩子两岁这一关键期内的健康干预。

北京大学第一医院党委书记姜辉表示，要推动建设生育友好型社会，建设生育友好型医院是重要一环。多地也在积极推进生育友好医院建设：南京市妇幼保健院丁家庄院区，通过全面、连续、规范的医疗保健服务，营造温馨、舒适的分娩和住院环境；上海市推动助产医疗机构“全天候”开展“无痛”分娩服务；北京市推广现代产房安全分娩模式，围绕产房设施设备、人员配备、人文关怀、质控指标四个维度，建设现代产房81家……

(据新华社北京3月23日电)

## 再迎土星环「消失」