



春风一起，鼻子先知—— 春季过敏性鼻炎的防治指南

□ 侯瑾泓 关林

每到春季，气温回升、万物复苏，空气中的花粉、尘螨等过敏原也随之增多。不少人会出现打喷嚏、流清涕、鼻塞、鼻痒等症状，这很可能是春季常见的过敏性鼻炎在作祟。它虽不是严重疾病，却常常反复发作，严重影响学习、工作和生活质量。因此，了解春季鼻炎的成因并做好预防尤为重要。

一、春季为何容易出现鼻炎？

从现代医学角度来看，过敏性鼻炎是一种由过敏原引起的免疫反应。当人体接触花粉、尘螨、动物皮屑等过敏原后，免疫系统产生过度反应，释放炎性介质，从而出现鼻痒、喷嚏、流涕等症状。春季花粉浓度升高，因此成为过敏性鼻炎的高发季节。

从中医角度来看，鼻为肺窍，肺气通于鼻。春季气候多风，风邪易犯人体，加之部分人本身存在肺气虚弱或卫气不足，外邪更容易侵袭鼻窍，引发鼻塞、喷嚏、清涕不止等症状。因此，中医常将此类鼻炎归属于“鼻鼽”“鼽嚏”等范畴。

二、春季鼻炎的常见表现

春季过敏性鼻炎多有以下特点：

- 1.阵发性喷嚏：常连续打多个喷嚏，尤其在晨起或接触花粉后明显。
- 2.清水样鼻涕：鼻涕多且清稀。
- 3.鼻塞鼻痒：鼻腔发痒，甚至伴有眼睛发痒、流泪。
- 4.反复发作：常在春季或接触特定过敏原后出现。
- 5.如果症状持续较久，可能影响睡眠质量，并导致注意力下降。

三、日常预防措施

- 1.减少接触过敏原
春季花粉浓度高，外出时可佩戴口罩和眼镜。花粉较多的天气尽量减少长时间户外活动，回家后及时洗脸、清洗鼻腔。
- 2.保持室内清洁
定期清洗床单、被褥，减少尘螨滋生。保持室内通风，但花粉高峰时段（上午10点至下午4点）可适当关闭窗户。
- 3.增强体质
规律作息，适度运动，提高免疫力。中医认为“正气存内，邪不可干”，体质强健有助于减少过敏发作。

4.合理饮食
饮食宜清淡，多食新鲜蔬菜水果。少食辛辣刺激、油腻及易致过敏的食物，如海鲜、酒类等。

四、中医调养与简易方法

中医强调“治未病”，在鼻炎易发季节可以适当调养体质：

- 1.按摩迎香穴：迎香穴位于鼻翼旁，轻轻按揉可帮助缓解鼻塞。
- 2.热水蒸汽吸入：利用温热蒸汽湿润鼻腔，有助于减轻鼻塞。
- 3.适当药物调理：对于反复发作的患者，可在医生指导下应用中药调理，如益气固表、宣肺通窍之法，以增强机体抵御外邪的能力。

五、何时需要就医？

如果出现以下情况，应及时就医：

- 1.鼻塞严重影响睡眠。
- 2.症状持续时间较长。
- 3.伴有发热、黄脓鼻涕或头痛。
- 4.医生可根据情况给予抗过敏药物、鼻喷剂或中医辨证治疗，以缓解症状并减少复发。

结语

春季鼻炎虽常见，但通过科

学预防和及时调养，大多数人都可以明显减轻症状。保持良好生活习惯、减少过敏原接触，并在必要时寻求专业医生帮助，便能让我们在春暖花开的季节里，自由呼吸、轻松生活。

作者单位：山西中医药大学



牢记“一盔一带” 出行安全时刻守护

