

踏青赏春

了解这些远离花粉过敏

随着气温回升，春暖花开，越来越多的人走出家门踏青赏春。然而，对于花粉过敏人群来说，出门却可能意味着“一把鼻涕一把泪”。哪些植物易导致过敏？春季过敏有哪些典型症状？如何预防花粉过敏？记者就此采访了相关专家。

花粉过敏“元凶” 并非绚烂花朵

提到花粉过敏的“元凶”，我们的第一反应往往是桃花、杏花等绚烂的观赏花。但其实，春季过敏的“元凶”更多是一些“不起眼的花”产生的花粉。

北京协和医院变态反应科主治医师徐迎阳介绍，致敏花粉以“风”为介质，具有产量大、重量轻的特点，主要来自柏科、松科、杨柳科、桑科、木犀科（如白蜡）、桦木科、悬铃木科等。而令人赏心悦目的桃、杏、李、梅、樱、玉兰、海棠等，基本不会引起

花粉过敏反应，因为它们是“虫媒花”。

“常见春季致敏花粉的时间不同，通常3月份以柏树为主，到了4至5月份，主角则变成了桦树、梧桐、杨柳树等。”徐迎阳说，受多种因素影响，每年的“花粉日历”可能稍有差别。

如何分辨 花粉过敏

春季花粉过敏有哪些典型症状？徐迎阳介绍，相比其他类型的过敏原，春季花粉过敏的眼部症状更为突出。眼睛常出现痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状，严重者甚至双侧眼睑也会红肿，分泌物增多，早上起来睁不开眼。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感，严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。除此之外，还可能合并五官

痒，比如耳朵痒、上颚痒等。

因症状相似，花粉过敏易与感冒混淆。徐迎阳介绍，与感冒不同，花粉过敏一般不伴有发烧及乏力、头疼、嗓子疼、肌肉疼等全身性的非特异性症状。此外，相比感冒，过敏的病程更长，可持续一个月或更久。

一些人认为，过敏是免疫力差导致的，北京协和医院变态反应科主任医师关凯表示，这种说法并不准确。“过敏是源于免疫紊乱，并不等于‘缺乏免疫力’，更不是‘免疫力低下’，简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙，还有可能进一步加重过敏反应。”关凯说。

花粉过敏 如何防治

面对“无处不在”的花粉，许多“过敏人”只能减少户外活动以远离过敏原。在户外踏青的好时节，如何

帮助“过敏人”更好地享受春光？

徐迎阳表示，相对来说，市区除了个别郁郁葱葱的公园外，花粉浓度会比郊区低一些。外出时，建议“全副武装”，佩戴口罩、防护镜等。也可在出门前使用花粉阻隔剂，涂在鼻腔表面，起到物理隔绝的作用。

“对于明确有过敏史的人，建议在过敏季到来前1至2周口服抗组胺类药物等。若是提前了解到要去的地方花粉浓度较高，可提前服用抗过敏药，或在医生指导下加量。”徐迎阳说。

关凯特别提示，过敏治疗不要擅自停药。“帮助患者找到致病过敏原后，医生根据所监测的花粉播散时间段，指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物，其间根据花粉浓度灵活指导用药，并确认花粉播散结束两周后再停药，能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节，起到事半功倍的效果。”关凯说。

新华社北京3月21日电



首列氢能源市域列车成功达速试跑

最高续航里程可达1000公里以上

新华社长春3月21日电（记者马晓成、胡戈）列车启动，速表上的数字快速提升……3月21日上午，由中车长客股份公司自主研制的我国首列氢能源市域列车在位于长春的中车长客试验线进行了运行试验，列车成功以时速160公里满载运行，实现全系统、全场景、多层次性能验证，标志着氢能列车在轨道交通领域应用取得新突破。

不同于传统列车依靠化石能源或从接触网获取电能驱动，这次成功达速运行的首列氢能源市域列车内置氢能动力系统，为车辆运行提供强劲持久的动力源，试验数据显示，列车每公里实际运行平均能耗为5千瓦时，满足车辆设计的各项指标要求，达到国际领先水平。

这款列车应用了多储能、多氢能系统分布式的混合动力供能方案，同时采用了中车长客自主开发的氢电混动能量管理策略和控制系统，实现了

整车控制的深度集成，大幅提高能量利用效率，同时提高供能的灵活性和可靠性，最高续航里程可达1000公里以上。

据中车长客国家轨道客车工程研究中心新技术研究部副部长王健介绍，中车长客在完成氢能源市域列车氢动力系统及其关键部件耐久、高低温、振动、电磁兼容、防火安全等方面试验验证的基础上，进一步开展了不同速度等级下能耗、续航里程、可靠性、牵引、制动、动力学等整车试验，首次验证了氢能列车在-25℃至35℃环境温度下的实际性能，试验结果中各指标均达到车辆设计要求。

业内人士表示，本次试验是我国轨道交通行业在氢能源技术研发应用中的重要里程碑，将进一步助推实现高端交通载运装备关键技术自主可控，为我国交通载运装备加快形成新质生产力提供科技支撑。

我国将开展 森林草原火灾防控专项行动

新华社北京3月21日电

（记者胡璐）为了有效排查整治森林草原火灾隐患，国家森林草原防灭火指挥部办公室、国家林业和草原局、公安部、应急管理部、国家能源局近日发布通知，决定开展2024年森林草原火灾重大隐患动态清零和查处违规用火行为专项行动。

这是记者21日从国家林草局了解到的。

通知显示，专项行动从2024年3月18日起至2024年11月30日，包含森林草原火灾重大隐患动态清零和查处违规用火行为两个方面。

森林草原火灾重大隐患动态清零方面，要常态化组织

开展森林草原火灾隐患排查整治、组织开展林牧区输配电设施火灾隐患排查治理、组织推进森林草原火灾重大隐患排查整治。

查处违规用火行为方面，要重点打击林牧区违规用火、不按操作规程开展计划烧除和防火演练等行为，强化火灾追查溯源，整治危害防灭火安全和能源保供安全的违规行为。严查2022年以来森林草原火灾积案，严打故意纵火、失火烧山行为，严查计划烧除和防火演练失控导致重要电力设施故障行为，严惩阻碍执行森林草原防灭火公务行为。

云海二号02组卫星发射成功

新华社酒泉3月21日电（李国利、张艳）3月21日13时27分，我国在酒泉卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭/远征三号上面级，成功将云海二号02组卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

云海二号02组卫星主要用于大气环境要素探测、空间环境监测、防灾减灾和科学试验等领域。

这次任务是长征系列运载火箭第513次飞行。

