



内蒙古日记

北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



抖音号

2026年4月8日 星期三 农历丙午年二月廿一 第7040号

北方新报

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

连续达到很高浓度，春季花粉过敏期又来了！

恼人的春季花粉过敏期又来了！如果出现眼睛奇痒、鼻子堵塞、眼泪哗哗流等症状，你可能不是感冒了，而是中了花粉过敏的招！

呼和浩特市卫生健康委员会最新发布的花粉浓度信息显示：4月7日到4月9日，除武川县、清水河县为低浓度外，呼和浩特其余地区花粉浓度将达到很高浓度。

花粉过敏多发于春秋两季，春季花粉过敏原以柏科、垂柳等植物的花粉为主。北方部分地区的花粉过敏情况比春季更早到来的南方还要严重，此时节，北方天气晴多雨少，空气干燥且多风，天气条件利于花粉传播。

近期花粉浓度持续偏高，易诱

发过敏性鼻炎，敏感人群需加强防护。外出时规范佩戴口罩，减少花粉吸入；回家后及时清洗面部、鼻腔及衣物，避免花粉残留。日常保持室内通风与清洁，关闭门窗减少室外花粉进入。饮食上适量补充维生素C，可搭配益生菌调节免疫，增强抵抗力。避免前往花草密集区域，户外活动选清晨或雨后花粉较低时段。若出现打喷嚏、流涕等症状，及时远离过敏原，症状严重者应规范用药、就医诊治。

花粉过敏防护四字诀

春季花粉过敏主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状，包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、

眼睛痒等。花粉主要通过呼吸道、黏膜及皮肤等渠道进入人体，需掌握花粉过敏防护四字诀。

躲：远离过敏原。花粉过敏症患者要及时关注花粉监测预报，过敏指数较高时段减少户外活动。在干燥、温度高、风大的天气，尤其是中午前后花粉指数最高的时段，减少外出。

防：做好物理防护措施。外出时全副武装，居家防护也不能放松。戴好口罩、眼镜，全副武装，穿长袖衣物，减少接触花粉的概率。居家保持室内卫生，适当通风，尽量不要在室外晾衣服、床单等，可在家准备一台空气过滤器，一定程度上降低花粉浓度。

护：皮肤过敏不要随意抓挠。如发生过敏，需保持皮肤完整性。洗澡时不用力搓洗，发病时不抓挠，如发生皮肤脱屑时可用润肤品加强保湿，穿衣建议选择柔软的贴身衣物。

吃：多吃含维生素C丰富的食物。若处在过敏高发区，易过敏人群可提前遵循医嘱服用抗过敏药。此外，在饮食上多吃含维生素C丰富的食物，少吃甜食及刺激性食物。目前春季花粉过敏季已到来，防护口诀需记牢，症状严重者要及时就医。除了用药之外，保证充足睡眠，饮食营养均衡，多参加锻炼，提高自身免疫力，也可有效降低过敏风险。（据青橙融媒）

“漫”说条例

草原云 内蒙古新闻网 北方新报 正北方网



内蒙古自治区爱国卫生条例

第二章:环境卫生治理

第十三条：各级人民政府以及有关部门应当加强城乡生活垃圾和生活污水处理设施建设，推进生活垃圾分类管理以及减量化、资源化、无害化处理，推进生活污水统筹治理。

工业固体废物、生活垃圾、建筑垃圾、农牧业固体废物、危险废物等固体废物的收集、贮存、运输、利用、处置等，按照固体废物污染环境防治有关法律、法规执行。

旗县级以上人民政府应当加强医疗废物、医疗污水处理设施建设，推动医疗卫生机构依法依规处理医疗废物、医疗污水。

- 内蒙古自治区爱国卫生运动委员会办公室
- 内蒙古自治区爱国卫生服务中心

制图:张文龙

本版主编:陈江江 版式策划:兰峰 责任校对:绍文