

# 过敏者数以亿计，暴增背后谁之过？



新华社记者陈芳、胡璐、陈席元、胡喆

“过敏不要命，但痒起来要人命。”一句顺口溜，道出了多少过敏者的辛酸泪。

一个看似不起眼的问题，竟成为全球第六大慢性疾病。用来防风固沙的“治荒主力”沙蒿，为何又与过敏搅在了一起？

近年来，过敏群体暴增，患病人群数以亿计。有机构发布报告认为，全世界有30%至40%的人被过敏困扰，过敏已从一般疾病上升到影响广泛的公共卫生安全事件。是什么原因让人们饱受过敏之扰？过敏者暴增的背后，是谁之过？我们能否与“敏”共生？新华社记者进行了追踪和探访。

## 小小过敏竟成全球第六大慢病？

这是一组让人揪心的数字：

全球范围内，约有2.5亿人有食物过敏症，3亿人患有哮喘，4亿人有鼻炎，总人口中十分之一有药物过敏反应，被列为全球第六大慢性疾病。世界卫生组织早已把过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的疾病之一。

暴增的过敏人群中，既有全球，也有中国。

过敏也分季节性过敏和常年性的过敏。季节性发病常在某一季节中暴发，花粉则是世界范围内最常见、最重要的气传致敏原。

我国正在经历过敏性疾病患病人群从稀少到众多的发展。北京同仁医院院长、国家卫健委变态反应科临床重点专科负责人张罗说：“我们曾经做过流行病学的调查，与过去几年相比，的确有一个明显升高的趋势。”

张罗表示，因为内蒙古草原地区花粉数量巨大，每年到夏末秋初的时候，过敏性鼻炎的病人就会明显增多。

草花粉影响了整个西北地区，尤其是内蒙古、甘肃、青海、陕北，也包括受影响的山西、北京、河北等省市。影响范围广，季节性强。南方地区则以螨虫为主要过敏原，受气候条件影响大。

中日友好医院副院长、皮肤病科

主任崔勇说，轻度过敏可能仅出现瘙痒、皮疹等，重度过敏可能会出现喉头水肿、休克等症状，如抢救不及时可能引起死亡。过敏可以发生在各个年龄段人群，过敏体质者尤其要注意。

### 花粉、飞絮、动物毛……致敏动植物知多少？

在众多导致过敏性疾病发生的因素中，遗传因素、过敏原及环境因素都是重要致病原因。植物花粉、飞絮、飞毛等本是植物生长发育、繁衍后代过程中的一种自然现象，但由此引发的过敏问题在全球普遍存在，饱受争议的就是沙蒿。

“从就诊人数看，近年来春秋季花粉过敏门诊患者有上升趋势。”北京协和医院变态反应科常务副主任王良录说，3月至5月主要是各种各样的树木花粉引发过敏，比较常见的是柏树、桦树、梧桐、白蜡树花粉等。从7月到10月底，则主要是杂草花粉，各种各样的野草播粉量巨大，有些可以引起严重症状。

城市化进程中，“花粉围城”也不可小觑。每年春天席卷北京的杨絮，是春日里的一道奇观，更令不少过敏者苦不堪言。

国家林业和草原局城市森林研究中心研究员王成说，多年来我国持续推进国土绿化，更多树木来到市区，花粉浓度增大、与市民的距离更近，人们不得不直接面对花粉过敏、杨柳飞絮污染等问题。

“常见的过敏原包括吸入性、食入性、接触性、注入性等几类。”中日友好医院皮肤科主治医师于瑞星说，室内常见的尘螨、霉菌、动物毛屑等都属于吸入性过敏原；鸡蛋蛋白、牛奶、虾等属于食入性过敏原；部分化工材料、化妆品属于接触性过敏原；某些注射类药物、蜂类叮咬注入的物质属于注入性过敏原。

树多草少、“水泥森林”都成为过敏高发的“幕后推手”。王成分析说，城市里不少土地裸露、硬化，不利于花粉和飞絮附着、滞留，也是致敏花粉、杨柳飞絮反复传播的重要原因。

### 福兮祸兮，沙蒿与过敏关系多大？

我国北方地区由蒿属植物为建群



2016年4月8日，行人走在飘絮纷飞的天津街头。（新华社资料片）

种或优势种形成的沙生植被，主要是自然界长期演化的结果，人工营造的只占很小一部分。

沙蒿，菊科蒿属植物。

据北京师范大学、北京林业大学、陕西省治沙所、甘肃省治沙所等单位专家研究，在长期的净化过程中，沙蒿形成了独特的形态结构、生理特性和繁殖习性。沙蒿群落能够防风固沙，还能促进土壤的发育，在荒漠生态系重建与恢复中发挥较好作用。

回望上世纪50、60年代，北方沙区就分布有大面积沙蒿。80年代开始大规模飞播造林治沙，为提高飞播造林成效，加入一小部分沙蒿等作为伴生种。

沙蒿，先期发挥固沙作用。但随着主要树种的生长，沙蒿逐步衰亡。当主要树种由于老化成熟而退化到一定程度时，地带性植被沙蒿、黄蒿等蒿属植物又可能重新侵入生态系。

据不完全统计，内蒙古、陕西、甘肃、青海四省区现有沙蒿保存面积约

1300万亩。当前，部分地区已停止或准备停止在飞播造林中使用沙蒿。

沙蒿与过敏有多大关系？

北京协和医院调查显示，我国北方地区夏秋季的主要致敏花粉是蒿属花粉。近年来多项研究证实，蒿属花粉是当前我国北方沙区夏秋季过敏性鼻炎的主要致敏原因之一。

我国北方沙区蒿属植物种类多、分布广，且其花粉数量大、体积小、质轻，在空气中飘浮时间长而且具有较高的飘散量，同时又具有较强的致敏能力，使蒿属花粉成为当地过敏性鼻炎患者的最主要致敏原。

研究表明，籽蒿花粉是西北一些地区引起“伏天花粉症”的重要致病花粉，是季节性变应性鼻炎的主要原因。中国疾控中心专家表示，蒿属花粉是世界范围内重要的气源性致敏原，中国约有11.3%的呼吸系统过敏患者对蒿属花粉过敏。

此外，专家还提示，过敏性疾病患者往往不仅仅对蒿属植物过敏，通常也对尘螨、霉菌等其他过敏原

敏感。

### 隐匿过敏原在哪里？有效控制是当务之急

面对过敏之痛，既要找寻权宜之计，更要探究破解之策。

世界过敏科学领域顶级期刊《过敏科学》中国主题大会前不久刚刚在北京召开，这是《过敏科学》创刊73年来首次以正刊形式出版国家主题，集中展示了中国学者在过敏科学、鼻科学、呼吸病学、皮肤病学以及新冠疾病等领域的最新研究进展，对于解决全球健康问题至关重要。

在张罗看来，过去几年中国的过敏科学工作者不断总结临床经验，中国学者在过敏性鼻炎的皮下免疫治疗当中，提出了中国的集群治疗方案，该方案在过敏性鼻炎免疫治疗100多年的历史上，首次被纳入英国和美国的诊疗指南当中。此外，中国学者参与制定的慢性疾病国际诊疗指南达到了20多个。

——缓解过敏之痛，科学研究怎么发力？

多位专家向新华社记者表示，有关部门应加快研究制定过敏性疾病防治专项行动计划，加强过敏性疾病及其危险因素的监测，从预防、干预、治疗等方面规范引导学科发展，促进过敏性疾病的有效防治。特别是对重点地区和敏感人群进行跟踪和定点观测，同步开展大范围流行病学及病原学调查。

——破解生态之危，环保绿化该出哪些实招？

考虑到沙蒿与过敏的可能相关性，应当调整优化沙蒿分布区树种林种结构。专家建议，可在飞播造林种草中进一步降低沙蒿用种量的比例，研究替代物种；营造樟子松、紫穗槐混交林，抑制杂草生长，使沙蒿退化；对沙区撂荒地以及沙化土地落实治理责任，抑制蒿类植物自然萌发生长，减少蒿属花粉源。

——减少“花粉围城”，如何更好享受高品质生活？

中国林科院林业所所长张建国表示，在城市绿化中建议采用多树种配置，避免成片栽植致敏树种及植物，尽可能通过草坪、落叶等覆盖地表，提高城市森林绿地的飞絮和花粉附着、滞留能力。

——避免“药物依赖”，预防和用药怎样“双管齐下”？

针对过敏群体用药治疗的困扰，北京大学人民医院皮肤科主任张建中教授提示，正值花粉传播季节，要注意预防和用药控制“双管齐下”。花粉症患者要减少外出，注意关窗；出门戴口罩，避免到花粉浓度较高的地区；外出回家后注意洗脸尤其是清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣物。

用药方面，花粉症患者可用海水清洗鼻腔，使用抗过敏的滴眼剂控制过敏性结膜炎的眼痒等症状；出现咳嗽或哮喘的患者需加用口服和（或）吸入药物控制症状。症状重、持续时间长的患者，应及时去医院进行脱敏治疗。

面对这些“过敏之痛”，人们期待更多中国智慧和中国方案，让生活更加美好。

新华社北京3月30日电



新华社记者解园、李紫薇、王菲菲、马晓媛

回想起高中时的那段经历，正在读大一的王雅楠仍心有余悸：“当时，觉得自己像是被罩上了一层灰色的罩子，这个世界和我没什么关系”……

“新华视点”记者调查发现，不少正处于花样年华、本应快乐无忧的青少年，正在被焦虑、抑郁等各种心理问题困扰折磨。

## 青少年心理健康问题频发

电话里的王雅楠听上去和普通的大一学生没什么区别，精神放松、思维活跃，言语间时不时蹦出几个网络流行词。

很难想象，这个年纪轻轻的大学生曾深陷抑郁的深渊。高考成绩揭晓后，王雅楠一度想不开，想走上绝路，幸亏家人及时发现，才被抢救回来。“和成绩无关，就是觉得生活没什么意思。”她说。

家人带她去医院做检查，被确诊为中度抑郁，中度焦虑和中度强迫症。通过药物干预，现在她的病情已经稳定。

王雅楠的经历并非个例。

“门诊量在增长，儿童青少年心理门诊每天50个专家号，都能约满。”山西医科大学第一医院精神卫生科副主任医师曹晓华说，前来预约的病人以初高中生为主，尤其是十三四岁的初中生居多。每个孩子发病原因不一样，但问题主要是抑郁和焦虑。“从接诊情况看，有一多半是需要吃药的，属于中重度以上的症状。”

不少校长坦言，学生心理健康问题频发，亟待引起全社会的关注。

太原一所普通中学的校长告诉记者，原来一届学生里有一两个抑郁症患者，现在每个班都有一两个因为抑郁症而休学的。去年学校仅高二年级1300多人中，就有15人因抑郁不能正常上学。他们的这些问题，实际上

从初中开始就已存在。

### 压力来自哪里？

是什么遮蔽了他们内心的阳光？

王雅楠出生于一个普通家庭。高中之前，除了性格比较内向、朋友较少之外，她和其他孩子并没有明显区别。

但进入高中后，学业负担不断增大，王雅楠感觉很疲惫。在很长一段时间内，她每天凌晨三四点才能睡觉，早上五点多就要起床。

记忆力减退、睡眠障碍、精力无法集中、情绪持续低落……大脑长期超负荷运转，堆积的压力始终无法向外界排解，这一切令王雅楠濒临崩溃边缘。

在全国政协常委兼副秘书长、民进中央副主席朱永新看来，学业压力大、考试过多、排名过多，父母担心下一代失去进入社会精英阶层的机会等，都是造成学生心理问题多发的原因。

太原市六年级学生邓雅勤一直喜欢国际跳棋，不过，和其他同学一样，现在一到周末，她就和妈妈奔波在各个课外培训机构之间，已经很久没有时间下棋了。

“为了保证补课效果，很多家长会随堂听课，孩子们缺乏与同龄人独处的机会。”邓雅勤的妈妈王晓燕说，对于普通家庭的孩子来说，成绩好才有更高的概率拥有好未来，所谓的“虎妈”也是不得已而为之。好资源集中在好学校，好小学、好初中、好高中，一步都不能落下。

山西省晋中市一位中学校长说，孩子的心理问题实际上是社会和家庭问题的缩影和投射。社会竞争压力传导到家庭，家长又传导给孩子；教育部门也有升学压力，一些地区以考名校学生数为政绩，这种压力传导给学校、校长和老师，最终还是落到孩子身上。



心理问题困扰

新华社发 勾建山作

面对这些沉重的压力，青少年的情绪调节能力却有限，往往无法自我纾解。家庭本应是最好的缓冲和后盾，但部分家庭对孩子期望值过高，父母与子女之间缺乏平等、坦诚的交流，孩子无法从家人身上获取力量。

“孩子正值青春期，需要额外的关注和理解。但有些父母忙于工作，或成立了新的家庭，对孩子们缺乏关注，导致亲子关系出现裂痕。”山西省怀仁市峪宏中学心理教师贾晓雅说。

### 心理教师不能沦为打杂的

一些被心理问题困扰的青少年在生病之后，最希望得到家人的理解，但不少家长缺乏对心理问题的了解，甚

至充满偏见，对孩子的回应往往是“每个人都会遇到挫折，为什么就你不行！”“你就是戏多！”等等。

“孩子不能上学了，家长才会带孩子来就诊。除非有自残行为，如果孩子本人有意识地不想表现，家长看不出来，也不会认为孩子有问题。”曹晓华说，很多家长不太接受诊断结果，医生需要花很久与家长解释这个疾病。

曹晓华说，青少年处于身心发育期，容易出现各种困扰，同时可塑性也强，如果家长或学校及时发现并进行干预，效果就会比较理想。

然而，不仅家长通常难以及时察觉青少年的异样，一些学校也面临专职心理教师短缺、心理辅导难开展等问题。

“对于心理教师的配备，国家有相

关要求，但在基层落实如何要打个问号。”太原市第十二中学心理教师王宏说，因为与升学无关，心理健康教育在一些学校仍处于很边缘的位置，心理健康教育课程被挤占的现象时有发生，很多学校的专职心理教师还要做行政工作，甚至沦为打杂的。心理工作是隐形的、保密的，心理教师在职位和职称晋升中也不占优势，部分心理教师的工作积极性并不高，对学生的心帮扶质量难以保证。

湖南省一所高校的心理教师观察到，目前学校使用的心理健康教科书五花八门，有的版本十分陈旧，一些早已被学界推翻的概念仍然在用。这无疑会影响心理健康教育的实际效果。”她说。

不仅如此，有的青少年被确诊为抑郁症之后，还面临被学校劝退、失学的风险。

王宏认为，青少年抑郁症的发病率与作业量、学习压力和亲子关系的紧张程度成正比。轻度抑郁症患者一般是可以正常上学的，但一些身患中度和重度抑郁症的学生确实不适合在学校学习。不过，学校要认真做好沟通工作，简单粗暴的劝退和开除会伤害学生。

另外，学校面对患有心理疾病学生的人学请求时，要参考心理教师和专业心理机构的建议。

### 少一点质疑，多一些鼓励

中国科学院心理研究所今年3月发布的《中国国民心理健康报告（2019-2020）》显示，2020年青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%；从小学到高中，随着年级增长，抑郁检出率呈现上升趋势。

山西省阳泉市第三中学心理教师石海丽表示，当期待高于现实时，必然

产生压力；适度的压力能够起到较好的激励作用，但压力过大则适得其反。针对当前青少年承受的过度压力，家庭、学校和社会应该多方协作，共同为孩子们减压。

“家庭方面，如果父母能以积极心态去面对、解决自己人生中的问题，把自己的生活打理好，不要把消极情绪发泄到孩子身上，就能避免相当一部分孩子产生心理问题。”石海丽建议，可以在家长课堂、社区培训中邀请心理专业人士，对家长进行较为系统的儿童心理学知识培训，将心理健康教育引入家庭教育。

专家建议，父母不能只关注孩子的学习成绩。要让孩子多参加同龄人的集体活动，多交朋友，减少孤独感；还可以多参加体育活动，让孩子有更强的抗挫能力。

山西医科大学医学心理学教研室讲师张涛建议，在学校层面，管理者要有远见和责任意识，将专职心理教师配备到位，做到专职专用，同时建立心理教师定期培训制度，提升教师的专业水准。学校和医院加强对接，在青少年出现严重心理疾患需要转诊和专业治疗时，能在第一时间进行科学干预。

在社会层面，朱永新等专家建议，应普及“成人比才更重要”“让孩子成为更好的自己”等科学教育理念，根据孩子的禀赋，因材施教，量力而行，将个人发展与国家、民族的发展联系起来。整个社会要营造更加公平宽松的环境，消除“不上名校就要坠入社会底层”的恐慌，改变消极、内卷的社会心态。

一些青少年抑郁症患者表示，他们更需要的是加大社会支持力度，少一点质疑，多一些支持和陪伴。“更多时候，他们可能只是需要你静静地守着，告诉他们‘别担心，有我在’。”王雅楠说。

专家建议，当孩子们遇到心理问题时，一定要及早向专业人员求助，必要的话要进行专业治疗，千万不要讳疾忌医。

新华社太原3月30日电