

# 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、胡结

“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，患病人数数以亿计。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，在荒漠生态系统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统。

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

——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，花粉症患者可用海盐水清洗鼻腔，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方案，让生活更加美好。

新华社北京3月30日电

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面协作，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折能力。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“成人比成才更重要”“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



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。高考成绩揭榜后，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学生居多。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爱国际跳棋，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。

# 孩子，你为什么不开心？



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，需要额外的关爱和理解。但有些父母忙于工作，或成立了新的家庭，对孩子缺乏关注，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，对学生的心理帮扶质量难以保证。

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。

另外，学校面对患有心理疾病学生的入学请求时，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《中国国民心理健康发展报告（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