

立秋后，天气渐凉，在夏秋交替季节时易引发过敏。咳嗽、流鼻涕，这些看似感冒的症状，都可能是过敏反应。那么，都有哪些常见的过敏？如何远离过敏困扰？

秋季常见过敏有哪些？

1. **湿疹、荨麻疹。**秋天是过敏性皮肤病的高发季。湿疹、荨麻疹发生率较高，一般是由自身过敏体质或外界环境变化、蚊虫花粉等因素所导致。

2. **花粉灰尘过敏。**对空气中的微生物、粉尘过敏，是最常见的过敏类型。

3. **过敏性鼻炎。**秋季空气干燥，又是作物成熟的季节，也是许多草本植物花粉的传粉时节，使得过敏性鼻炎具备了发病条件。

4. **过敏性咳嗽。**空气中的尘螨和细菌是引发过敏性咳嗽的主要原因。

如何远离过敏困扰？

1. **远离易过敏物质。**易过敏人群需在日常生活中留心观察，找出过敏发作的相关因素，如海鲜易致敏，过敏患者要少吃鱼虾等海鲜产品。

2. **加强锻炼，劳逸结合。**合理安排工作学习，按时作息，防止过度劳累。散步、跑步、太极拳、游泳等可增强体质，提高免疫力，可结合自身情况进行适当锻炼。

3. **戴口罩。**疫情防控形势下，戴口罩成为常态。过敏患者更应佩戴口罩，可随身多带几个。对过敏患者来说，正确佩戴口罩可减少冷空气和外界粉尘的刺激。

4. **衣物、棉被要经常换洗。**衣物、棉被是贴身物品，也是滋生细菌的温床，最好经常晾晒被子、换洗衣物。

5. **保持室内空气洁净。**居室需保持通风，开窗可加快空气流通。然而，在易致敏的季节里，窗户需少开，以免过敏物质飘进室内。对于这种情况，最好用空气净化器净化室内空气。

来源：新华网



周煜/绘

做法：将鸭梨洗净，不去皮只去核，切块，再将苦杏仁、梨块一起放入锅中，加适量水煮30分钟，放入冰糖继续煮10分钟即成。用法：每日1剂，分数次口服。

温馨提醒：部分体寒患者，秋

天感燥邪后表现为凉燥，有口鼻干症状时，出现恶寒或恶寒重的，可在上述的方剂中加一些紫苏叶，寒特重者可加葱白、生姜等。

来源：“云南中医”微信公众号