B01
健康周刊
潇湘晨报
湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号：CN 43-0057
农历丙午年八月十四
2026年9月24日 星期四

假期出游，别漏了健康防护

盼了又盼，中秋、国庆假期终于要来了，想必不少朋友已经做好攻略、买好车票、打点好行囊，迫不及待要出发了。

不过，行前准备再齐全，也千万别忘了最重要的一项——健康防护。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅

指导单位：中南大学湘雅三医院
指导专家：感染科主任医师刘振国
皮肤科副主任医师郭爱元

小心“过敏刺客“

28岁的小周和朋友自驾去西北草原露营。十月的第一天，蓝天白云，牛羊成群。晚上大家在草地上支帐篷、烧烤、看星星，小周还特意躺在草地上拍了组“氛围感大片”。

第二天清晨，他先觉得脸颊发热，照镜子吓了一跳——整张脸又红又肿，眼周肿得眯成一条缝，嘴唇也肿了，脸上起了大片密集的风团，越挠越多、越挠越痒。更难受的是，喷嚏一个接一个，鼻涕像开了闸，眼睛又红又痒，像有小虫子在爬。

“医生，我是不是被虫子咬中毒了？”在急诊室，他声音嘶哑，呼吸有些发紧。医生检查发现，他的眼睑、口唇黏膜明显肿胀，颈部风团连成一片，这是典型的急性荨麻疹合并血管性水肿，结合当地正值蒿草花粉高峰、他有过敏性鼻炎病史，医生判断他花粉过敏了。

提到花粉过敏，许多人的第一反应往往是春暖花开时的喷嚏连连。然而，对于不少过敏体质者而言，真正的“重头戏”往往在秋天上演。与春季花粉相比，秋季花粉的主力军是蒿草、葎草等草本植物花粉，具有颗粒直径更小、质地更轻的特点。

花粉过敏的典型症状包括阵发性喷嚏、清水样流涕、鼻痒和鼻塞，可伴眼部症状，如眼痒、流泪、眼红等。与普通感冒相比，花粉过敏的症状通常没有咽痛，也不会伴有发热、咳嗽和全身不适等症状。

提醒

限制开窗通风：在花粉盛行季节，尽量减少开窗，使用空调或空气净化器来降低室内花粉浓度。

佩戴防护口罩和护目镜：户外活动期间，佩戴N95/KN95级别防护口罩和密封性好的护目镜，能有效降低吸入和接触花粉的可能性。

选择合适的户外活动时段：尽可能避开花粉浓度较高的清晨与傍晚时段，下午3—4点也是花粉飘浮的高峰时段。

返家后清洁：回家后立即更换并单独清洗衣物，用温水洗脸、漱口，或冲洗鼻腔清除附着的花粉颗粒。

关注花粉预报信息：避免在花粉浓度高峰时外出，可以通过官方网站或应用程序实时查看当地的花粉浓度。

谨防流感“偷袭“

去年9月30日清晨，长沙的张女士一家开启期盼许久的跨省之旅，高铁票、酒店、门票全部提前预订妥当。出发前，她6岁的儿子晨晨只是轻微流清鼻涕，偶尔咳嗽，额头并不发烫。

张女士判断晨晨只是夜里着凉，带上退烧药就登上高铁。高铁车厢座无虚席，空调温度偏低。起初，晨晨还兴致勃勃望着窗外风景，两个小时后便精神萎靡，喊腿疼、浑身没劲。张女士只当是早起劳累，哄他睡觉休息。

当天上午10点，全家抵达景区，排队检票耗费近一小时。晨晨蔫蔫地趴在父亲肩头，脸颊通红。中午在景区餐厅，他一口饭也吃不下，还说头痛。到下午2点，体温飙升至39.6℃，紧接着出现寒战、呕吐的症状。一家人只能带他前往医院就诊。检测结果显示甲流抗原阳性，胸片显示肺部感染，医生要求住院治疗。

张女士十分懊悔：“本以为只是普通小感冒，没想到还没开始玩，就住进了医院。”

医生介绍，假期出游，高铁站、机场、热门景区人流高度聚集，为流感等呼吸道病毒传播创造了可乘之机。其中流感病毒的威胁尤其不容小觑。一旦被感染，会突发高烧，伴随头痛、浑身乏力、肌肉关节酸痛等症状；情况严重时还可能诱发肺炎、呼吸衰竭、脓毒症、急性呼吸窘迫综合征，甚至多器官功能衰竭。

流感流行毒株会随地域、时间发生变化，出行前可以查看国家以及目的地疾控部门发布的监测信息。一般来说，甲流更容易引发高烧、浑身酸痛；乙流整体症状相对缓和，但依旧有发展为重症的可能性。

识别流感，可记住“急、高、痛、乏“四字口诀：发病来得急、体温高烧不退、头痛、肌肉关节疼痛、身体极度疲惫。

医生提醒，乘坐高铁、飞机，逛景区室内展馆、商场，去医院就诊时，戴好口罩，能够大幅降低病毒感染风险；优先用流动水加肥皂洗手，没有条件时用含酒精免洗洗手液；住酒店、民宿，每日开窗通风2—3次，每次不少于30分钟。

实用小贴士

出发前先做健康自查：已有发烧、咳嗽、咽痛等不适，最好推迟行程。

出行随身备好物资：口罩、免洗手消毒用品、体温计、退烧药、流感抗原检测试剂盒。

行程不要安排过满，保证充足睡眠，均衡饮食，维持自身抵抗力。

错峰就餐，减少长时间扎堆聚集。

AI制图。