今年春季打造一個適合過敏人士的花園

CONTRA COSTA HEALTH

俗語云「種瓜得瓜，種豆得豆」，在園藝與過敏症的關係上，這句話再貼切不過。如果您是美國四千萬至六千萬花粉症患者之一，周遭的草、樹木和雜草的花粉可能會加劇您的症狀。但今年春季種植一些種子、灌木和樹苗，可以協助您在整個季節減少症狀。

剷除這些草類與樹木

季節性過敏的成因，是您的身體將空氣中的花粉誤當作入侵者，繼而產生過度反應，導致鼻塞、打噴嚏、流鼻水、喉嚨痕癢及眼睛痕癢流淚等症狀。部分植物比其他植物更容易誘發過敏症。建議避免在家中種植以下品種：

- 草類：石茅、黑麥、梯牧草、狗牙根、果園草、黃花草、六月禾、牛毛草
- 易誘發過敏的樹木：槭樹、橡樹、白蠟樹、白樺、山胡桃、圓柏、雪松、棉白楊

採取這些措施，減少過敏反應

園藝活動不僅能提供適量運動，還可種植營養豐富的水果與蔬菜，更能美化社區。簡而言之，園藝值得您投入，即使您有過敏問題也不用擔心。為了提升您的舒適度，可參考以下建議：

- **留意當地的花粉濃度**。如果花粉濃度過高，避免在戶外進行園藝活動。
- **出門前服用過敏藥物：**若您患有哮喘，應隨身攜帶速效藥物。
- **無論您家中種的是哪種草，請保持草坪低矮**。如果可以的話，請別人代勞修剪草坪。
- **進行園藝作業時，避免觸碰您的眼部或面部**。可以戴上口罩和手套。
- **經常洗手，回屋後沖洗眼睛**。立即淋浴以幫助緩解症狀。
- **諮詢過敏專科醫生**。醫生可幫助您找出導致過敏的植物，並建議適合您的治療方案，例如脫敏針。

現在就開始種植吧！

可以種植以下水果與花卉

患有過敏症並不代表您只能用石子與混凝土來打造花園。以下花卉與樹木既能美化您的庭院，亦較不容易誘發過敏症：

- **花卉**：紫丁香、雛菊、天竺葵、大麗花、木槿、蝴蝶花、玫瑰、金魚草、鬱金香
- **低致敏樹木**：櫻花樹、紫薇、紅杉、蘋果樹、山茱萸、梨樹、李樹

還有其他選擇嗎？如果您身處乾燥溫暖的地區，不妨考慮種植仙人掌等多肉植物。

資料來源：The StayWell Company LLC. 改編自：https://healthed.cchealth.org/Search/88,p11068

資源

我們期待您的回饋。
填寫我們的簡短問卷！

這裡在 Contra Costa 縣

您可以使用以下服務來說明您管理您的護理。如果您對如何管理過敏或討論篩查有疑問，請致電 **1-877-661-6230** 與我們的提供者預約。

健康飲食和食物補助等相關實用資源

欲詳細了解，請造訪這些網站或掃描下面的二維碼！

婦幼營養補助計劃 (WIC)
養成健康的習慣有助於保護孩子的發育。欲申請康特拉科斯塔縣食品補助，請造訪 **cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic**。

糧食券 (Cal-fresh)
為家人提供健康營養的食品。欲詳細了解食品補助，請造訪 **cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh**。

我的餐盤 (My Plate)
制定健康飲食計劃。欲詳細了解，請造訪 **myplate.gov/myplate-plan**。

新鮮蔬果 (Fresh Approach)
去附近的農貿市集取得新鮮食品和資源。請造訪 **freshapproach.org** 了解可得計劃。

康特拉科斯塔健康計劃 - 健康教育
獲得健康技巧、自我管理工具及更多有關您和家人的營養資訊！造訪 **healthed.cchealth.org.**

CONTRA COSTA HEALTH