

今年春天种植一个防过敏花园



CONTRA COSTA
HEALTH

人们常说，种瓜得瓜，种豆得豆——对有过敏的人来说，种花种草也一样。如果您是美国 4,000 万至 6,000 万有花粉症的人之一，那么您附近草、树和杂草的花粉可能会加重症状。如果你在今年春天种植某些种子、灌木和树苗可以帮助您整个季节减少过敏症状。

拔掉这些草和树

季节性过敏是指身体将空气中的花粉视为不受欢迎的入侵者而出现的症状。这种过度反应会导致鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、喉咙发痒和眼睛发痒、流泪。

相对于其他植物，有些绿色植物可能会使过敏症状更加严重。目标是将这些令人讨厌的罪犯拒之门外：

- 草：约翰逊草、黑麦草、提摩西草、百慕大草、果园草、甜春草、蓝草、羊茅
- 引发过敏的树木：枫树、橡树、白蜡树、桦树、山核桃树、杜松树、雪松、三角叶杨

利用这些习惯来减少风险

园艺是一项很好的锻炼，可以生产营养丰富的水果和蔬菜，并有助于美化社区。简而言之，即使有过敏，也值得付出努力。为了提高您的舒适度，请遵循以下提示：

- **检查您所在地区的花粉数量。** 在花粉数高的日子里不要做园艺工作。
- **出门前请服用抗过敏药物。** 如果您患有哮喘，请随身携带速效缓解药物。
- **无论是什么类型的草，都不要让其长长。** 如果可以的话，请别人帮忙修剪。
- **从事园艺时请勿触摸眼睛或脸。** 尝试戴上口罩和手套。
- **经常洗手，回家后冲洗眼睛。** 立即淋浴有助于缓解症状。
- **去看过敏症专科医生。** 过敏症专科医生可以帮助您识别会加重症状的植物。过敏注射等治疗可能对您有益。 **现在开始种植！**

种植这些水果和鲜花

患有过敏症并不意味着您只能用砾石和混凝土来美化景观。这些花蕾和花朵会美化您的院子，而且不会让您流鼻涕：

花朵： 紫丁香、雏菊、天竺葵、大丽花、芙蓉花、鸢尾花、玫瑰、金鱼草、郁金香

低过敏性树木： 樱桃树、紫薇树、红木树、苹果树、山茱萸树、梨树、李子树

还有其他选择吗？ 如果您处于温暖干燥的气候中，可以考虑种植多肉植物，例如仙人掌植物。





在康特拉科斯塔县

您可以获取以下服务来帮助您管理您的照护。如果您对如何应对过敏症有疑问，或想要讨论筛查，请致电 **1-877-661-6230** 与我们的其中一位医疗服务提供者预约。

关于健康饮食、食品援助等的有用资源

欲了解更多信息，请访问这些网站或扫描下面的二维码！



母婴儿童营养补助 (WIC)

养成健康的习惯有助于保护孩子的成长发育。要在康特拉科斯塔县申请食品援助，请访问 cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic。



加州食品券计划 (Cal-Fresh)

为家人获得健康、有营养的食物。有关食品援助的更多信息，请访问 cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh。



我的餐盘 (My Plate)

制定健康饮食计划。要了解更多信息，请访问 myplate.gov/myplate-plan。



新鲜生活计划 (Fresh Approach)

在您附近的农贸市场获取新鲜食品和资源。请访问 freshapproach.org 了解可以参加的计划。



Contra Costa Health - 健康教育

获取健康提示，自我管理工具，以及更深入地了解您和您家人的营养问题！访问 healthd.cchealth.org。