

“敏娃”家庭必备：过敏季运动指南

新华社记者 黄浩然 魏婧宇

春天来了，花儿开了，但对家里的“敏娃”来说，正是眼泪与鼻涕齐飞的日子。家长陷入纠结：一边是“每天体育活动2小时”的运动要求，另一边是孩子揉红的鼻子和眼睛。

“体育课还能不能上？”“跑步要不要戴戴口罩？”“运动是‘良药’吗？”“清明节能带‘敏娃’外出活动吗？”……带着这些“灵魂拷问”，记者采访了相关医疗专家、体育老师和“敏娃”家长，整理了一份“过敏季运动指南”。

——过敏季，“敏娃”还能上体育课吗？最近，江西省南昌市东湖区飞路校区的体育教师陈玉鹏常备着纸巾上课。“一到这个季节，一个班40多个孩子，总有5、6个出现流鼻涕、打喷嚏的过敏症状。”

而北方春季干燥多风，空气中杨树、榆树、柏树、柳树等花粉浓度升高，医院门诊的过敏患者也明显增加。“过敏成因复杂，但春季确实是高发期。”内蒙古自治区呼和浩特市第一医院变态(过敏)反应科副主任医师樊长娥说。

过敏季撞上体育课，“敏娃”该不该“动”？“要看‘脸色’行事。”南昌大学第一附属医院儿科主任陈说，如果孩子精神状态好，没有哮喘急性发作，只是打喷嚏、流鼻涕或轻微咳嗽，适度运动有助于促进鼻黏膜血液循环，帮助通气；但如果处于哮喘发作期，听到孩子有喘息声，或出现重度急性发作，运动反而加重气道高反应性，甚至诱发危险。

关注孩子身体的信号但不必过度焦虑，

“坚持治疗优先，轻度适度，重度不动”，是多名专家的共识。

“过敏季不代表禁止户外活动，前提是孩子症状处于稳定期，没有明显急性发作。”内蒙古自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师刘晓佳说，体育是教育的重要组成部分，长期不运动也可能影响心肺功能和健康。

——能戴口罩运动吗？“敏娃”锻炼如何防护？

南昌市东湖区飞路校区的体育教师李高华曾在操场上，见过一个孩子戴着N95口罩跑步。“我赶紧让他停下来。”李高华说，“孩子脸都红了，喘得厉害。”

这不是个例。有的家长担心孩子吸入花粉等过敏原，让孩子戴着口罩上体育课。这个看似“安全”的做法却潜藏风险。

“口罩对微小过敏原的阻隔效果非常有限。”江西省儿童医院皮肤科主任林敏说，“运动时人体需氧量大幅增加，戴着口罩运动会加重呼吸负担，哪怕是正常人也可能缺氧、头晕，更别说气道敏感的‘敏娃’，甚至有可能诱发或加重哮喘。”

那该怎么防护？“选时间、选地点、做热身”是多名专家给出的锻炼建议。

樊长娥建议，“敏娃”在过敏季外出运动，要选好时间段和运动区域。春季花粉浓度较高的时间段是下午2点到5点，过敏人群外出活动建议避开这一时段，少去树木、灌木丛多的地方。

“雨后花粉被雨水打落，空气相对干净，

是运动的好时机。”林敏建议，也可以通过“物理隔离”的方式防护，出门前在鼻腔周围涂抹过敏原阻隔剂，回家后立即洗脸、洗鼻、更换外衣。

——“每天2小时”运动时长，“敏娃”该不该硬凑？

“每天运动两小时挺好的，但过敏季也要凑足两小时吗？”南昌家长廖林欣曾为此犯愁。后来她摸索出一套办法：白天配合学校的错峰安排，保证孩子在校运动量；晚上陪孩子散步、打乒乓球补足运动时长。户外风险高的时候，就在家做操、做仰卧起坐。

呼和浩特市新华小学车站校区推出“分级运动”方式，没出现过敏症状的孩子正常锻炼，严重鼻塞、连续打喷嚏的，则安排慢走、拉伸等低强度活动。执行校长曹彦敏介绍，学校请专业医生为学生开展春季过敏防护与科学运动专题讲座，帮助树立科学的运动与防护意识。

江西省萍乡市安源区北星小学把“2小时”拆解成体育课、大课间、课后活动、社团活动等。“‘敏娃’适当降低强度，也可以通过室内跳绳、体能训练、球类练习等运动方式，但除非医院开证明，一般不主张完全免修体育课。”该校体育老师宋文辉说。

医生认为，不能“死磕”2小时。“对‘敏娃’来说，时长要服从强度和状态。”陈说，在过敏高发期，如果运动中孩子开始频繁揉鼻子、揉眼睛，或者跑完半小时内咳嗽不止，这是气道痉挛的早期信号，要马上停下来。

——通过锻炼，“敏娃”能实现“脱敏”吗？南昌市东湖区飞路校区的体育教师钟睿辰有过过敏性鼻炎，换季时反复发作。为改善过敏，他和妈妈在锻炼上走过弯路。

一开始他跟着正常孩子一起跑步、猛练，反而诱发鼻炎、咳嗽加重。后来调整过来，从每天10到15分钟快走、慢跑开始，以不喘不咳为标准，慢慢增加到半小时。“坚持半年后，孩子感冒和过敏发作的次数都少了很多。”钟睿辰妈妈说。

运动能不能实现“脱敏”？南昌大学第一附属医院变态反应科副主任叶菁给出严谨的答案：“运动不能实现医学意义上的‘脱敏’，但可能改变过敏的‘结局’。”她解释，“脱敏”在医学上特指特异性免疫治疗，过敏是免疫的失衡，脱敏治疗是训练免疫耐受，运动和合理饮食则是促进免疫实现平衡。

多名专家提到了运动的价值：一方面提高“阈值”，增强心肺储备，提升自主神经稳定性，孩子的气道“更皮实”了，诱发哮喘发作的刺激阈值被提高了；另一方面能改善“共病”，不少“敏娃”伴有鼻后滴漏和睡眠呼吸障碍，运动能改善鼻通气，形成“呼吸顺畅—睡眠好—免疫调节改善”的良性循环。

“运动可从内在调节，使人的免疫系统处在一个平衡状态，但不能根治过敏。要实现‘脱敏’，最好还是进行对应的脱敏治疗。”刘说。

过敏季，体育课不会缺席，运动也不必停摆。五一小长假在即，只要找对方法，“敏娃”们依然可以在春风里，自由奔跑。

健康科普

长期使用AI陪伴或影响心理健康



芬兰阿尔托大学牵头的一项最新研究显示，AI(人工智能)陪伴虽可在一定程度上缓解孤独、提供情感支持，但长期使用可能对用户心理健康和现实社交关系产生负面影响。

据阿尔托大学7日发布的新闻公报介绍，这项研究基于一款被设计为用户的虚拟朋友、导师甚至情感伴侣的AI聊天机器人Replika。研究历时2年，利用某网络社区平台上近2000名用户的数据，并结合深度访谈，分析AI陪伴对用户心理状态和社交行为的影响。

研究发现，AI的陪伴和互动能够为用户提供安慰和支持，但与此同时，用户语言中也出现更多焦虑、孤独、抑郁甚至自我伤害念头的迹象。数据显示，在开始使用这类AI系统后，用户在网络平台上的发帖内容更加频繁地涉及人际关系话题，但其表达中负面情绪信号也有所增加。

研究人员表示，AI陪伴能够提供持续、无条件且不知疲倦的回应，这对存在社交困难的人群具有较强吸引力；但随着时间推移，它也可能抬高用户对现实人际关系的心理门槛，使人更难适应现实关系中的复杂性、不确定性和情感投入，进而减少与他人的主动联系。

不过研究人员强调，目前尚无法简单认定AI陪伴对心理健康的利弊，其影响在很大程度上取决于具体使用情境和个体差异，当下感觉良好的体验长期来看不一定有益于身心健康。随着AI快速发展，人们在使用相关技术时需更加谨慎。

(新华社记者 朱昊晨 徐谦)

科技前沿

新方法有望在体内直接生成CAR-T细胞治疗癌症

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院参与的国际团队开发出一种新方法，可在体内直接生成具有靶向识别和杀伤肿瘤能力的嵌合抗原受体T细胞(CAR-T)，为癌症免疫治疗提供了新思路。

卡罗琳医学院近日发布公报说，CAR-T疗法是一种主要用于治疗血液系统恶性肿瘤的前沿免疫疗法，其原理是利用基因工程技术对患者的免疫T细胞进行改造，使其能够更有效识别并攻击肿瘤细胞。传统CAR-T疗法通常需要先从患者体内提取T细胞，在实验室完成改造和扩增后再回输至患者体内，整个过程往往需要数周，且技术复杂、成本较高，限制了其进一步推广应用。

卡罗琳医学院、美国加利福尼亚大学旧金山分校等机构研究人员合作，尝试用一种更简化的方式完成该过程。他们设计了一套包含两种微粒的递送系统，可将基因编辑工具以及用于识别肿瘤的遗传信息直接输送给血液中的T细胞，从而使T细胞在体内完成“重新编程”。其中一种微粒借助可识别T细胞的抗体，实现对T细胞的定向递送；另一种则携带指导细胞识别肿瘤的DNA(脱氧核糖核酸)序列。

研究人员随后在具有人源化免疫系统的小鼠模型中测试了该方法。这些小鼠因患有急性白血病、多发性骨髓瘤等类型的癌症。结果显示，仅需一次注射，几乎所有实验鼠体内可检测到的癌症都在两周内被清除。在某些器官中，经过重新编程的T细胞占免疫细胞总数的比例可高达40%。

研究人员表示，在利用CAR-T疗法治疗多发性骨髓瘤时，获得长期疗效一直较为困难，因此这项研究成果特别令人鼓舞。尤其值得关注的是，在体内生成的这些细胞表现实际上优于实验室制备的细胞，其原因可能是T细胞在被提取并进行体外培养后，会失去部分细胞干性和增殖能力，在体内重新编程则避免了这一问题。

(新华社记者 朱昊晨 徐谦)



中国艺术家荣获国际安徒生插画家奖

这是4月13日在意大利博洛尼亚举行的博洛尼亚国际童书展上拍摄的中国艺术家蔡皋的作品。中国艺术家蔡皋13日在意大利博洛尼亚国际童书展上荣获2026年国际安徒生插画家奖。这是中国艺术家首次获得该项荣誉。国际安徒生奖由国际儿童读物联盟于1956年设立，分为作家奖和插画家奖，每两年评选一次，被誉为“儿童文学的诺贝尔文学奖”，旨在奖励世界范围内优秀的儿童文学作家和插画家。

(新华社记者 王楷焱 摄)

视野

新版原发性肝癌诊疗指南公布

记者近日从国家卫生健康委获悉，为进一步提高原发性肝癌诊疗规范化水平，保障医疗质量安全，国家卫生健康委组织对《原发性肝癌诊疗指南(2024年版)》进行修订，形成《原发性肝癌诊疗指南(2026年版)》。

据中国国家癌症中心发布的数据，2022年全国原发性肝癌发病人数36.77万，占全球病例的42.5%；2022年因原发性肝癌死亡人数31.65万，人群肝癌5年相对生存率为14.4%，诊断时为中期和晚期比例达50%以上。

新版指南指出，预防和筛查监测是降低肝癌发病率和病死率的重要手段。接种乙型肝炎疫苗是预防乙型肝炎病毒感染最经济有效的方法。中国新生儿乙型肝炎疫苗已全部实施免费接种。各级医疗卫生机构应不断提升儿童乙型肝炎疫苗全程接种率和新生儿乙型肝炎疫苗首剂及时接种率。

针对重点地区和重点人群，新版指南明确探索通过健康体检、自我检测等方式，提高病毒性肝炎检测发现率和诊断率。医疗机构动员符合治疗条件的患者接受规范抗病毒治疗，并提供随访及相关不良临床结局监测等服务，不具备条件的要及时转诊。

此外，新版指南还对肝癌的影像学诊断作出规定，明确各种影像学检查手段各有特点，应该强调综合应用、优势互补、全面评估。

(新华社记者 李恒 彭韵佳)

蓝莓不是消炎药，“水果食疗”须避坑

新华社记者 张建新 栗雅婷

当前正值新鲜蓝莓大量上市，有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。对此，专家提醒，蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分，但并不能替代消炎药，如果食用不当，反而可能带来其他健康风险。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示，在现代医学研究中，自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联，而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素，这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示，氧化压力会导致体内细胞受损，引发炎症反应；反过来，炎症也会产生生活性氧，破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用，实质上是借助其中的黄酮类物质(花青素及蓝莓花色苷)抗氧化，减少氧化损伤，一定程度上抑制炎症因子的生成，从而增强免疫力，起到抵抗慢性炎症的作用，

其“消炎”机制与消炎药不同。适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用，但是花青素在肠道中的吸收有限，当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时，绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示，从中医角度来看，蓝莓性凉，脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外，蓝莓含有一定量的糖分，糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

专家进一步提醒，不能把对健康的追求寄托于某一种水果。当前，不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”，常用水果沙拉、果昔代替正餐，或者为了获取某种水果中的特定营养元素，在短时间内大量食用，专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

例如，山楂富含有机酸、黄酮类物质，能够帮助消化、降血脂，但大量的有机酸(如柠檬酸、苹果酸)会刺激胃酸分泌，空腹或过量食用易引发胃部不适，对胃炎、胃溃疡患者尤其不利，可能加重病情，果酸和膳食纤维摄入过多还会加速肠道蠕动，导致腹泻。

荔枝富含丰富的维生素C和钾，对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用，但是大量空腹食用可能会引发“荔枝病”。荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌，可能导致低血糖的发生，出现头晕、无力、心慌等症状。

为避免“食疗”变“食伤”，专家建议，任何水果都应适量食用，同时要注意饮食的均衡。谭桂军说，健康饮食的前提是食物多样，合理搭配，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物，新鲜水果的摄入量应在200g至350g，且果汁不能代替鲜果。此外，水果摄入的种类也应该更丰

富，每种少量但是品种多样，从而确保摄入的营养更加多元。

专家提示，健康饮食的效果是潜移默化的，需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异，并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯，日常不应跟风将某一种食物神化，在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。



遗失声明

▲薛城区暖心社会工作服务中心(统一社会信用代码:52370403MJE243218Y)不慎将民办非企业单位登记证书正、(副)本丢失,声明作废。

▲薛城区泗海鸿文化娱乐中心不慎将枣庄市薛城区消防救援大队下发的公众聚集场所投入使用,营业前消防安全检查意见书,薛城安检字[2022]第0122号原件丢失,特此声明。

欢迎刊登广告

电话:3316016
13706320415