

“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，江西省南昌市珠市学校云飞路校区的体育教师陈玉鹏带着纸巾上课。“一到这个季节，一个班40多个孩子，总有五六个出现流鼻涕、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晓说，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；但如处于哮喘发作期，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，轻症适度，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？

南昌市珠市学校体育教师李嵩华曾在操场上，见过一个孩子戴着N95口罩跑步。“我赶紧让他停下来。”李嵩华说，“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。”

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。

“方式上尽量避免长时间、高强度的剧烈运动，过度换气可能会让‘敏娃’更感不适。”李嵩华说，体育课也可尽量安排低强度、少粉尘的运动。

“每天2小时”运动时长，“敏娃”该不该硬撑？

“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。”陈晓说，在过敏高发期，如果运动中孩子开始频繁揉鼻子、揉眼睛，或者跑完半小时内干咳不停，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？

南昌市珠市学校云飞路校区学生钟睿辰有过敏性鼻炎，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分钟到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了严谨的答案：“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系统，运动和健康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门槛被提高了；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—睡得好—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。”刘晓佳说。

眼下，不少家长带着“敏娃”到中医医院，调理体质。江西中医药大学临床医学院副院长、附属医院儿科负责人刘英的门诊里，针对气虚质、阴虚质、痰湿质、内热质的孩子，一人一方，调理各有讲究。

“过敏是西医的说法，对应到中医，其实是体质偏颇。”刘英说，古语“春捂”是指春天回暖，孩子经过冬季阳气刚生发，别急着减衣服，免得寒气伤身。过敏体质的孩子对冷空气尤其敏感，但也不能“捂过头”。“一出汗，毛孔张开，风邪、寒邪反而容易钻进去。关键还是要根据天气和体质，及时添减衣物。”

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

(新华社北京4月3日电)

教育部：义务教育学校严禁设立重点班实验班快慢班

新华社北京4月3日电(记者王鹏)记者3日从教育部获悉，教育部办公厅近日印发通知，对开展中小学阳光招生专项行动(2026年)作出部署，明确义务教育学校严禁设立或变相设立重点班、实验班、快慢班，推进师资均衡配置、学生随机分班，全面实施均衡编班，编班结果一经公示确定，不得擅自变更。

据悉，和前两年相比，今年专项行动的覆盖范围从“义务教育”拓展到“普通高中”，贯通义务教育与高中阶段治理链条，明确要求严禁部属高校附中、省属高中、设区的城市高中违规面向县域掐尖招生，形成覆盖中小小学全学段的阳光招生体系。

根据通知要求，中小学严禁违规提前招生，超计划招生、跨区域招生，严禁通过“意向登记”“预录取协议”“保底录取协议”“分班保证协议”等名义变相提前招生，严禁在招生环节收取所谓的“择校费”“意向金”，严禁将

招生录取与“捐资助学”“教育基金”等各类赞助挂钩。

在严格规范特定类型招生方面，通知提出，全面实行特定类型招生省级审核备案制度。严禁任何地方、任何学校未经省级批准，在义务教育阶段以创新人才早期培养项目名义开展特殊招生。青少年足球人才培养改革试点需严格控制在试点范围内开展，开展小语种特色培养项目的学校要合理确定招生范围和计划，在小升初过程中不得开展或变相开展文化科目测试。

此外，通知还要求加快推进户籍、房产、居住证、社保、学籍等入学相关信息的互通共享。制订“教育入学一件事”办事指南清单，线上业务办理实现报名、审核、录取等“一网通办”。线下业务办理简化表格填写和证明材料提交，实现“只进一门”。鼓励有条件的地方探索利用数字化手段提供政策解答、报名指引等智能咨询服务。



4月3日，游客在法源寺内拍摄丁香花。春日里的北京法源寺，被一树树盛开的丁香装点得格外动人，大批游客和摄影爱好者前来打卡，在馥郁的芬芳中定格下美好的瞬间。
新华社记者 陈晔华 摄



4月3日，学生们在贵州省六盘水市钟山区水城河畔樱花长廊拍照留念。近日，六盘水市钟山区水城河畔樱花长廊春意正浓，花香四溢，吸引了众多市民游客前来踏青观赏。
新华社记者 陶亮 摄

北京农学院植物学家

我们研发了防御花粉的新技术

在北京的春季，柏树，尤其是圆柏、侧柏，是花粉的“主要贡献者”之一，其花粉飘散期通常从3月中上旬持续到4月中下旬。

不过，一场不动声色的花粉“科技防御战”也在上演。今年，我们北京农学院植物科学技术学院研发的“新武器”——一种有机的圆柏花粉固定剂，就早早大显身手，在东城、西城、朝阳、海淀、石景山、丰台以及昌平喷洒应用。

为圆柏雄球花罩上科技“沉降膜”

它是一种食品级高分子有机化合物，喷洒后能包裹住圆柏雄球花，通过重力作用让已经散播的花粉沉降下来，并延迟其散粉约10小时至12小时。当这种药剂按比例兑入清水中，就会变成一种半透明的黏性液体。

在圆柏散粉高峰期，每一两天用高压水枪喷一次，就能有效沉降、减少散粉数量。我们团队还从圆柏中提取天然成分，使固定剂能抑菌保存，因此它是绿色环保的。

跟传统的喷洒水相比，这种测试不会造成花粉四散。我们做过测试：喷洒3小时之后，收集树下沉降下来的花粉，花粉沉降总量是喷水做法的17倍到20倍，之后及时清扫地面，就能彻底“清除”花粉。

现在，圆柏花粉固定剂已开始在北京市主要城区应用。有单位在应用后说，盛花期应用该产品，两天喷一次，喷后第二天，用竹竿拍打树木，没有明显的花粉飘散。有的街道也打来电话，说效果特别好，又增加了产品订购。

与此同时，我们也提出建议，对一些适宜修剪的行道树，可以对外围集中的雄球花进行修剪。就如同理发一样，去一个边，减少雄球花数量。适当修剪、喷洒花粉固定剂、清理地面等措施，已经应用到北京市园林绿化局圆柏花粉整体防控方案中。

复盘研发全过程

怎么想起来做柏树雄球花的花粉防控研究的呢？

这还是源自于2022年的3月中旬，当时接到一个电话，邀请我去某个单位座谈，讨论圆柏花粉过敏问题和如何防治。为什么请我呢，是看到我们开展的其他树种“去雄增雌”的有关研究。



花粉过敏科普(漫画) 新华社发 商海春 作

正因为如此，我也觉得应该做些什么，以减少北京春季致敏花粉数量，减轻老百姓的过敏反应。说干就干，回学校我们就开始了相关研究。

一查参考文献，发现关于圆柏的研究非常少，只有几篇关于繁殖方面的论文。而关于圆柏花粉是如何发育的这种基础研究，都没有公开发表的学术论文，更不要提如何防控花粉了。

开展这个研究前，没有想到现在这么多人对圆柏花粉过敏，受到如此大的关注，花粉过敏还成了社会热点问题。后面研究的难度越来越大，团队师生天天去或现场或在实验室。有人调侃，这下好了，压力值先于花粉“爆表”了。

但责任所在，箭已离弦，只能开足马力。大家都说，干就是了！

我们先在学校里的圆柏雄球花上挂了二维码和采样袋，进行了一“树一档”，包括位置、树木图片、花粉量多少等基本信息。

再就是雄球花的基础性研究。如果把雄球花比作一个大房子，里面的小孢子囊就是其中一个个小房子。一个个小小的雄球花里，到底有多少花粉？在体视显微镜下解剖，一瞬间，花粉就从“小房子”散了出来，数量之多震撼到了我。这些单个花粉粒径平均只有24.8微米，就是致敏的“元凶”。

经过不断地讨论，我们制定了圆柏花粉防控的“三部曲”：第一步就是减少雄球花和小孢子囊的形成，瞄准“治本”；第二步是直接让雄球花脱落；

大多数让人过敏的“花粉”，并非来自我们天天拍、天天说的鲜艳夺目、摇曳枝头的虫媒花，而是那些随风扩散性强的风媒花

第三步是应急，就是快速降低空气中的花粉密度。

通过持续的细胞解剖学和生理生化的分析，我们明确了雄球花原基的分化时期，也就是开始花芽分化的时间节点，学术名词称花芽分化临界点。

这就好比一个“开关”节点，为后续调控雄球花的形成奠定了基础。依此理论，我们研发的“圆柏抑花1号”，2025年中试取得初步效果，能有效使雄球花数量减少80%以上。也就是，在头一年处理后，第二年春天我们看到树上原本会有100个雄球花，控制后只剩下了20个。目前，我们还在继续中试。

关于专利、安全性等的说明

现在应用的这个花粉固定剂，研发较为成熟了，已经开始以技术秘密的形式进行转化生产。

有些媒体问，我们是否申请了专利，目前还未安排对圆柏花粉固定剂申请专利，因为专利申请的窗口期至少3年，过敏人群等不起。所以，团队一决定，先推动科研成果落地，让老百姓尽快受益。

关于这个花粉固定剂的安全性，还有一个有趣的插曲。

我们首选了食品级的主原料，同时成膜效果要持续有效，浓度还要合适，价格还要低。都记不得多少次的失败后，终于有几个候选的组合后，我

才终于放下下心来。

后来，北京市园林绿化局相关人员来实验室调研时，特别反复问起产品成分的安全性。我一着急，当场用手指蘸了一些试剂放进嘴里。大家先是一愣，然后都笑了。

后续就是对花粉和雄球花的针对性研究，包括浓度、喷洒时间、喷施量等，最后确定了现在的工作液浓度。第三方检测机构也从产品安全性，以及对植被生物量、盖度及光合作用等影响，给出了良好结果。至此，我们才松了一口气。

但我也知道，这个产品仅仅是应急用的，只能让形成的花粉沉降下来，减少空气中的花粉密度。未来我们希望从根本入手，减少圆柏雄球花的形成基数，有效控制雄花量，通过科技的力量打赢这场“花粉防御战”。

为这个成果的转化应用，我和团队的邢宇教授不放心，就在企业现场盯着设备组装，调整生产线。流水线完整“走一遍”的那一天，我们和工人们下班已经是深夜了。连加工企业的技术员都说：“你们真是太认真了，服了。”

这几天恰是北京圆柏花粉的高发期。我之前几年一直没有过敏，而这两天感到眼睛不舒服，虽然每天用洗眼器冲洗，但由于天天在圆柏树下做试验，也达到了阈值，不得不去医院开了眼药水。团队师生都很心疼我，我也担心学生过敏，但是看到研究应用了并取得效果，真是由衷地感到自豪。

记得从工厂回来的途中，邢老师跟我说，这个成果应用比自己发几篇高水平论文都觉得值。我们都认为，这就是把论文写在了大地上，是件特别有意义的研究。

在这个研究过程中，也接到很多电话咨询，很多人不仅对圆柏，还对蒿草、葎草等过敏，提出了更多需求。我从事板栗雌雄同株的去雄研究有20余年了，已完成深入的分子机制研究和技术应用，不仅能减雄还能增雌。这几年集中到圆柏雄球花的花粉控制，可以说是“降维打击”，但也存在许多难点，我们会加快研究、中试、应用的脚步。

看到这么多“过敏星人”，真是感同身受。我也正在考虑如何进行延伸研究，现在已对接并纳入后期的研究计划。期待用科技的力量，守护大家的健康。(作者系北京农学院植物科学技术学院教授、博士生导师秦岭)
(新华社北京3月31日电)

金融许可证变更公告

经国家金融监督管理总局运城监管分局批准，中国农业银行股份有限公司临猗孙吉镇支行变更批准日期，批准日期变更为2025年7月17日。现予以公告：

中国农业银行股份有限公司临猗孙吉镇支行，机构编码：B0002S314080051；许可证流水号：01122687；批准日期：2025年7月17日；邮政编码：044103；电话：0359-

6240231；机构住所：山西省运城市临猗县孙吉镇吉祥街南天源宇景11AB、12AB号商铺上下两层；发证日期：2026年4月2日。

以上信息可在国家金融监督管理总局官网查询。

中国农业银行股份有限公司临猗县支行
2026年4月3日

注销公告

山西省绛县大交棉花加工厂(统一社会信用代码:91140826MA7YFB2J07)。经成员大会决定拟向登记机关申请注销，清算组于2026年4月3日成立，清算组成员由王建业、绛县供销社合作社、陈瑾瑜组成，组长：王建业，电话：

15235911388，请债权债务于见报之日起45日内向本厂申报债权债务，逾期视为自动放弃。特此声明

山西省绛县大交棉花加工厂
2026年4月3日

遗失声明

●本人刘晓(身份证号码:140824198503110044)不慎将购买的港府名都车位收据丢失，房号:26-2-2101，车位号:13，(金额:63800元，收据编号:3410635，日期:2023年6月8日)，声明作废。
●不慎将刘芙蓉残疾证(证号:14272319670213024162)丢失，声明作废。
●不慎将薛兰兰残疾证(证号:14272319570705062544)丢失，声明作废。

●因保管不当，不慎将山西省绛县大交棉花加工厂(统一社会信用代码:91140826MA7YFB2J07)营业执照正本丢失，声明作废。
●不慎将温朵英残疾证(证号:14272619580427332814)丢失，声明作废。
●不慎将潘春学残疾证(证号:14270219660628391671)丢失，声明作废。
●不慎将宋银锁残疾证(证号:14273119620603241524)丢失，声明作废。