

当过敏季撞上体育课

“敏娃”如何科学运动、自由奔跑？

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？”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常备着纸巾上课。“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、流鼻涕或轻微干咳，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，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，



▲南昌市珠市学校云飞路校区，学生们在上体育课。（受访单位/供图）

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咽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。

“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。”

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—5时，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。

“运动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，该不该硬凑？

“每天运动2小时挺好的，但过敏季也要凑足2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快跑、猛练，反而诱发鼻炎、咳嗽加重。后来调整过来，从每天10—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耐受，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。”刘晓佳说。

“过敏是西医的说法，对应到中医，其实是体质偏颇。”刘英说，古话“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，及时增减衣物。”

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

（据《中国妇女报》）

北京迎来今年首个“30摄氏度+”，北方为何突然热起来？

据北京气象部门近日发布的天气信息，5月10日白天，北京晴转多云，平原地区最高气温33摄氏度，山区最高气温29摄氏度至32摄氏度。截至10日12时，代表“北京温度”的南郊观象台气温已经升至31摄氏度，这也是北京今年首个“30摄氏度+”的天气。

根据预报，10—13日，北方晴热天气在线，大部地区气温将超30摄氏度，刷新今年以来气温新高，不少地方还将出

现35摄氏度以上的高温天气。这是今年以来我国北方地区首次高温天气过程。北方怎么突然就热起来了？这么热正常吗？

记者从中央气象台了解到，导致这次高温天气过程出现的最主要原因是立夏之后，晴空区域的太阳直晒非常猛烈。“这次高温天气，通俗地讲，就是‘晒出来的’。”中央气象台首席预报员张涛介绍，在高空西北气流控制下，大片晴空区域有利

于地面加热，尤其是西北地区的下垫面特性更利于快速升温。随着高空大暖脊逐渐东扩，晴晒区域也会自西向东拓展。

另一个原因是高原地区西部上升的、被晒热的空气移动到东部后，热的空气会下沉到平原地区，而平原地区的海拔比高原地区低、空气密度更大，热的空气在这里被压缩，会产生压缩增温现象。

张涛介绍，这次高温天气过程是正常现象，而且最高气

温并不极端。以新疆吐鲁番为例，就历史同期比较而言，吐鲁番5月中旬的最高气温纪录是44摄氏度，而预计10—11日吐鲁番的最高气温达40摄氏度至41摄氏度，排不进历史同期最高气温纪录的前十名。而11日，关中原地区的最高气温预计将超过35摄氏度，可进入该地区历史同期最高气温前十行列，但低于历史全周期极值。

张涛表示，此次高温天气

是这个季节典型的北方干热天气，呈现出“有遮阳则不惧，入夜间顿凉爽”的特点。也就是说，白天在阴凉处就不会感觉特别热，入夜之后的天气也很凉爽。

他提示，该做的防暑降温工作还是不能少。公众应尽量避免在午后等高温时段进行户外活动，白天需要长时间从事户外露天作业的人员也应当采取防护措施。

（田晨旭 陈钟昊）