

“敏娃”家庭必备:过敏季运动指南

新华社北京4月3日电(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”。



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(左)正在接诊。受访者供图

——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、流鼻涕或轻微干咳,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。”

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。

“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。



南昌市珠市学校云飞路校区的体育课上,学生们在操场上跟着老师进行平衡性训练。受访单位供图

——“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,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,使人的免疫系统处于一个平衡状态,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。

杨柳絮在多地进入始飞期,专家支招科学应对

随着气温回暖,杨柳絮在多地进入始飞期。宁夏回族自治区气象局专家表示,今年花粉季提前,杨柳絮也将更早飘飞。以宁夏为例,清明节后,宁夏杨柳絮将进入始飞期,今年始飞时间较去年提前3至7天,将持续到5月中下旬。

据宁夏气象服务中心专家孙文介绍,杨柳絮具有明显的周期性和季节性,通常分为始飞期、盛飞期和结束期三个阶段,其中气温是决定杨柳絮始飞的首要因素。今年2月以来,与去年同期相比,全区积温均偏高,杨树发育进程也加快。

宁夏气象服务中心工程师朱蓉表示,持续升温时,花粉浓度会逐日攀升,进入高发季,需提前做好防护准备。遇到大风沙尘天气,虽然大风会稀释花粉浓度,但与沙尘混合会形成复合污染,

导致易感人群过敏症状加重。晴热干燥时,花粉浓度高,一般午后达到峰值。

据了解,易感人群主要包括过敏体质者、儿童、老年人及患有哮喘等呼吸道疾病的人群,症状主要表现为皮肤黏膜刺激和过敏反应,其中鼻塞、打喷嚏、咳嗽等呼吸道症状最为常见。

“面对过敏,硬抗是错误的选择。最好提前咨询医生,做好用药预防。出现鼻痒等不适时,用生理盐水冲洗鼻腔缓解症状。花粉浓度高峰期尽量减少外出,降低花粉接触概率。”朱蓉说,易过敏人群还要做好物理防护,比如出门佩戴口罩和密闭性好的护目镜;回到家后立即洗头、换衣服,避免花粉污染室内环境;条件允许的话,家里可开启空气净化器。

新华社(记者谢建雯)



在北京天坛公园,工作人员驾驶雾炮车对飘散花粉的柏树进行喷淋。

新华社记者 鞠焕宗 摄



内蒙古自治区呼和浩特市新华小学车站校区,学生在室内开展体育活动。

受访单位供图