

“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，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。”



过敏季撞上体育课
“敏娃”该不该“动”？

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”

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。

呼吸科副主任医师林敏说，“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。

“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

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。”刘颖佳说。

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。

(新华社北京4月3日电)

更好守护逝者尊严

殡葬领域发布六项新标准

新华社记者 朱高祥 魏冠宇

4月3日，民政部发布《殡葬管理服务信息系统数据共享和交换规范》《殡葬服务公众满意度测评》等6项新制修订的殡葬领域行业标准，聚焦信息化建设、优化服务质量，以标准规范行业，更好守护逝者尊严。

打破壁垒、数字赋能，让“身后事”暖心办——

“以为要跑好多地方，没想到在殡仪馆一次就全办好了。”在江西省上饶市殡仪馆，曲先生为爷爷办理完丧事手续后说。

近年来，江西打破多部门间“数据孤岛”，将原先户籍注销、丧葬费提取、遗产查询等事项所需的100余项信息、数十份材料，能减尽减，整合实现公民“身后事”办理一次申请、一套材料、一次办好。

这是我国优化政务服务、提升行政效能的缩影。然而，部分地区殡葬领域信息化建设仍相对滞后，服务能力不足等问题依然存在。

此次发布的系列标准与信息化建设密切相关。

修订后的《殡葬管理服务信息系统数据共享和交换规范》加强民政部门与殡仪馆、公墓等殡葬服务机构交换管理、殡仪服务、安葬(安放)、祭祀(祭扫)等多类数据，将提升数据传输、共享与应用支撑能力。

《殡葬服务管理电子证照》系列标准(火化证明、骨灰寄存证明、安葬证明)作为行业数字化转型的基石性文件，有助于遗体火化、寄存和安葬三大核心环节的证照电子化，构筑殡葬信息化底座。

“以火化证明为例，电子生成和共享，可让逝者家属在悲痛时刻减少奔波，还能避免源头监管缺失、各地互认困难。”民政部一零一研究所副所长李玉光认为，系列标准可推动信息跨层级、跨地域、跨系统、跨部门协同共享，适应殡葬服务与管理需要。

科学测评、优化服务，提高公众满意度——

提升殡葬行业整体服务水平、保障丧属合法权益，需要科学全面掌握殡葬窗口服务质量与公众满意度现状。

“原《殡葬服务公众满意度测评》已实施10余年，测评方法、指标等方面存在滞后，亟需提出新的模型和方法。”全国殡葬标准化技术委员会委员兼副秘书长王志强说。

修订后的《殡葬服务公众满意度测评》聚焦逝者家属关切，对殡仪馆、公墓、骨灰堂等服务机构，从环境、人员、服务、收费四个维度多项指标展开测评，并收集意见和建议，力求公正、客观、科学评价。

“新测评体系核心便是服务对象的真实感受。在考虑逝者家属情感状态、避免加重其心理负担前提下，明确测评原则、指标、过程及结果应用要求。”王志强认为，这将促使殡葬服务机构和从业人员规范服务、透明服务。

据介绍，截至目前，民政部联合相关部门发布殡葬领域国家标准16项、行业标准57项，涉及设施设备、殡仪接待、祭扫服务、信息化建设、安全环保等方面，让规范服务流程、保障服务质量、促进行业数字化转型有据可依。

(新华社北京4月3日电)

吉林长白山恩都里主场大胜四川丰谷酒业

本报4月3日讯(记者张政 姚思琦)今晚，2025—2026赛季CBA常规赛第34轮，吉林长白山恩都里主场迎战四川丰谷酒业。经过四节鏖战，最终，吉林长白山恩都里104比84战胜四川丰谷酒业。

比赛伊始，吉林队威尔逊三分命中先拔头筹，摩尔上篮命中。客队李玮颢内线得分回应。随后比赛两队得分交替上升，本节末段客队连续得分，威尔逊压哨勾手打成。第一节比赛结束，吉林队20比23四川队。

次节归来，客队外援维纳莱斯连得4分，王化东内线得手。维纳莱斯手感火热连续得分，主队姜伟泽、摩尔先后命中三分，威尔逊也连续得分打停四川队。暂停后两队互有得分，威尔逊扣篮得手。半场结束，吉林队45比46四川队。

易边再战，李玮颢三分命中，贾昊、景磊一互投三分。姜伟泽、贾昊连得5分吉林队反超比分，左朕年三分得手。姜伟泽接连命中三分，李玮颢二加一打成，贾昊三分命中打停四川队。此后四川队进攻端手感断绝，吉林队趁机将分差扩大到两位数。第三节比赛结束，吉林队76比66四川队。

最后一节，吉林队延续了火热手感持续扩大分差，四川队失误频频。主队贾昊三分接连出手命中，威尔逊突入内线灌篮得手。随后的比赛进入“垃圾时间”，最终，吉林长白山恩都里104比84大胜对手。

缅怀先烈守初心 金融奋进担使命

——兴业银行长春分行开展清明缅怀先烈活动

又是一年清明至，每到这个时候，人们总会想起那些为国家抛头颅、洒热血的革命先烈，感念他们的付出，传承他们的精神。趁着清明来临，兴业银行长春分行组织党员代表，走进革命烈士陵园，缅怀先烈、铭记历史，把红色精神记在心里、落到实地。

吉林革命烈士陵园内，苍松翠柏围着烈士纪念馆，庄严又肃穆。分行的党员们整齐列队，垂首默哀，向为民族解放英勇献身的先烈们，致以最真挚的敬意。默哀结束后，大家手捧白菊，用最朴素的方式寄托哀思。随后，全体党员面向鲜红党旗，高举右拳重温入党誓词，铿锵誓言在陵园内回荡。

走进延边革命烈士陵园，更是让人心里久久不能平静。墙上泛黄的老照片、斑驳的旧文物、一段段朴实的文字，都在无声诉说着先辈们浴血奋战的过往。先辈们在艰苦的环境下坚守信念，为了家国安宁拼尽全力，用热血换来了今日的国泰民安。在场的党员们都放慢脚步，仔细看、认真听，真切体会到幸福生活的来之不易，内心满是震撼与感动。

“缅怀先烈，更要传承他们的担当精神，我们要用心用情做好本职工作，这就是对先烈最好的告慰。”清明追思，既是怀念，更是前行的动力。兴业银行长春分行的党员们表示，会把先烈的精神记在心里，踏踏实实做好本职工作，坚守金融为民的初心使命，用心做好每一件小事，以实实在在的行动，扛起金融人的责任，走好今后的每一步。

遗失声明

吉林省中澎实业有限公司(统一社会信用代码 91220108MA170DH1E) 遗失营业执照正本，声明作废。

(新华社洛杉矶4月3日电)

4月1日，在墨西哥首都墨西哥城的宪法广场，消费者排队等待购买蜜雪冰城的产品。

近年来，中国新消费品牌在拉美悄然走红。这一现象背后，是中国制造、中国供应链与中国品牌运营能力的同步发展，标志着中拉经贸合作的一个新趋势。

新华社发(弗朗西斯科·卡涅多 摄)



美载人绕月任务宇航员吃什么

新华社记者 谭晶晶

美国航空航天局4月1日实施“阿耳忒弥斯2号”载人绕月飞行任务，使用新一代登月火箭“太空发射系统”将搭载4名宇航员的“猎户座”飞船送入轨道，展开50多年来首次载人“探月之旅”。

此次太空旅程为期10天，宇航员将飞越月球背面。在“猎户座”飞船里，食物不仅关乎口味，更直接关系到宇航员的健康和任务表现。他们一日三餐吃什么？怎么吃？背后有哪些考量？

含189种食物的“豪华”菜单

据美航空航天局公布的资料，“阿耳忒弥斯2号”任务为宇航员准备了一份相当“豪华”的菜单：多达189种食物，其中“主菜”16款，甜品6类，饮料超10种，咖啡精确配备到

43杯。从设计上看，这套菜单既要适应太空环境，也要兼顾个人喜好和“情绪价值”。比如，玉米饼成为重要主食，共准备了58个。相比面包，玉米饼不易掉落，在失重环境中更安全，还可以卷着其他食物吃，堪称太空版“万能主食”。

在漫长飞行中，情绪调节相当重要，因此还为宇航员准备了让心情愉悦的甜点。菜单里甜品种类丰富，不仅有布丁、曲奇饼、蛋糕、巧克力等常见款，还有脆皮水果馅饼、糖衣杏仁等，既可补充能量，也有助于缓解压力、提振状态。

有趣的是，菜单里还配有多种辣酱、芥末等重口味调料。前宇航员特里·弗茨解释说，这是由于失重状态下宇航员味觉会变迟钝，往往更偏好重口味食物。

在飞行前测试阶段，宇航员对菜单进行试吃、打分。美航空航天局综合他们的口味偏好、营养需求以及飞船的载荷限制等因素，最终确定这份“定制版”菜单。

不具备携带新鲜食物条件

“猎户座”飞船上的食物主要包括三类：即食食品、复水食品以及经高温处理的罐头等热稳定食品。宇航员可以利用飞船的饮用水系统为食物复水，并使用类似公文包大小的加热装置对餐食加热，让食物口感更接近日常。

与国际空间站不同，“猎户座”飞船空间更有限，且不具备冷藏条件，任务期间也无法进行补给，因此此次任务不携带新鲜食品。

美航空航天局称，在封闭且空间狭小的飞船内，使用保质期长的食品不仅更安全可靠，也能减少微重力环境下产生碎屑或微粒的风险。

在发射和返回阶段，由于飞船供水和加热设备尚未完全启用，宇航员只能食用无需加热、无需加水的即食食品。进入稳定飞行后，宇航员每天有固定的三餐时间，食物选择也更加丰富。

与“阿波罗”时代相比，如今的太空食品已明显升级。早期宇航员常食用“牙膏状”的食物，种类有限，而现在的太空餐不仅更丰富，还可以适当照顾到宇航员的口味偏好。

不过，与能够定期补给的国际空间站不同，“阿耳忒弥斯2号”任务所需的全部食品都必须一次性随飞船携带，这也对食品的设计、储存和搭配提出了更高要求。

(新华社洛杉矶4月3日电)