

## 谷雨时节话助长：抓住春末“拔节期”，帮孩子再蹿一截！

上蹿一蹿。  
二、谷雨民俗新解：老祖宗的智慧也适合孩子

谷雨时节有许多传统民俗，不只是大人的仪式感，稍加改造，就能变成孩子的养生课堂。  
吃香椿——“吃春”健脾，顺应时令  
谷雨前后，香椿醇香爽口，故有“雨前香椿嫩如丝”之说。人们把春天采摘、食用香椿说成是“吃春”，寓意迎接新生。香椿具有健胃理气的功效，给孩子适量食用可以醒脾开胃。

推荐做法：香椿焯水后切末拌豆腐，清爽可口又健脾。不过需要提醒的是，香椿为发物，过敏体质的孩子应少食或不食。  
喝谷雨茶——不建议给孩子直接喝  
谷雨茶是谷雨这天采的鲜茶叶制成的春茶，传说喝了能清火、辟邪、明目。但茶叶中的咖啡因会刺激孩子的神经系统，不建议直接给孩子喝茶。

可以换个思路：用陈皮、山楂等给孩子煮一杯温和的代茶饮，同样能起到理气健脾的效果。

走谷雨——带孩子“接地气”去“走谷雨”是古代的风俗，谷雨这天到野外走一圈，寓意与自然相融合、强身健体。这正好可以变成亲子活动——带孩子到公园、郊外踏青。

春日阳气升发，让孩子在户外跑一跑、跳一跳，既能让阳气自然舒展，又能通过日照促进维生素D的合成，可谓一举两得。春季阳气升发，是孩子身高增长的黄金期，适当增加户外活动如放风筝、踏青等，能让阳气自然舒展。

赏牡丹——一场春天的“美学教育”  
牡丹花被称为“谷雨花”，“谷雨三朝看牡丹”的传统已绵延千年。带孩子去公园赏牡丹，不仅是一种美的熏陶，春日阳光下的户外活动本身也有助于孩子的骨骼发育和情绪健康。

三、谷雨助长三步走：吃好、睡好、动好  
谷雨正处于春季助长的“巩固阶

段”。春季助长为“四部曲”——惊蛰培土、春分疏肝、清明养阴、谷雨巩固。

谷雨这个节气要抓住生长冲刺期，继续巩固调理，就像植物开花前的最后追肥，为夏季生长储备能量。  
第一步：吃对——健脾祛湿是根本  
谷雨时节湿气加重，而脾喜燥恶湿，湿邪最容易困脾。孩子脾胃一旦被湿气所困，消化吸收能力下降，营养物质跟不上，长个子自然就慢。因此，谷雨期间孩子的饮食要以健脾祛湿为主。

推荐食材：薏仁、赤豆、山药、冬瓜、莲藕、芡实、白扁豆等。

家庭食谱推荐：  
赤豆薏仁粥：赤豆、薏仁、大米各适量，大火煮开后小火慢熬至软烂，健脾化湿。

山药莲子粥：山药健脾、莲子安神，尤其适合脾胃虚弱的孩子。

扁豆莲子粥：扁豆健脾化湿，莲子养心安神，谷雨时节给孩子喝一碗，既养脾胃又助睡眠。

同时要注意：少吃辛辣刺激、油腻甜腻的食物，不宜进食羊肉、辣椒、花椒等大辛大热之品，以防助热化火。

第二步：睡好——生长激素的“黄金窗口”  
生长激素的分泌高峰在夜间，谷雨期间白日渐长，更要帮助孩子养成早睡的习惯。建议晚上9点前入睡，保证每天9小时以上的睡眠。

这里有个小提醒：谷雨之后气温回升快，但早晚温差仍然较大，“春捂”要有度。15℃是春捂的临界点，超过15℃就要适当减衣，再捂下去反而容易诱发“春火”，孩子体内产生的热与潮湿相遇，更容易生病。早晚温差大时，可以让孩子穿脱方便的外套，中午暖了及时脱掉，傍晚凉了再穿上。

第三步：动好——纵向运动刺激骨骼  
每天保证1小时的户外运动，推荐纵向跳跃类运动：跳绳、摸高跳、打篮球等。这类运动能有效刺激下肢骨骺板，

促进骨骼生长。春季光照充足，户外运动还能帮助合成维生素D，一举多得。

运动时间建议选择早晨或傍晚，避免正午暴晒；运动强度以孩子微微出汗为宜，不要大汗淋漓，以免耗伤阳气。

四、小儿推拿：谷雨时节的家庭助长妙招  
除了饮食和运动，家长在家还可以帮孩子做简单的推拿。谷雨推拿有助于健脾利湿，促进小儿的消化和代谢，为夏季的到来做好准备。

谷雨推荐穴位：  
揉足三里：取坐位，双腿屈膝呈90度，找到膝盖下方的犊鼻穴(外膝眼)，向下量四横指约三寸，按压有酸胀感处即为此穴。每天按揉5分钟，有健脾和胃的效果。

补脾经：以拇指螺纹面旋推小儿拇指螺纹面，约300次，可健脾、助运化。

握拳：自龟尾穴捏拿捻动至大椎穴，反复5-10次，能疏通经络、调节脏腑功能。

推拿小贴士：每个节气当天及前后三天为最佳推拿时间，选其中4天进行连续推拿，并在两个节气之间加强1次。推拿时注意室温适宜、双手温暖，孩子情绪平稳时进行效果更佳。

需要特别提醒的是，专业推拿治疗仍需到医院进行，由专业医师操作。如果孩子有严重的生长发育迟缓问题，建议及时就医评估，不要仅依赖家庭调理。

谷雨是春季的“收官”节气，也是孩子春季长高的最后冲刺期。抓住这个节点，吃对健脾祛湿的食物、保证充足的睡眠、坚持纵向跳跃运动，再配合适当的小儿推拿，就能帮孩子在春夏交替之际再蹿一截。

家长们不妨趁着谷雨时节，带孩子“走谷雨”去踏青，回家做一碗赤豆薏仁粥，晚上揉揉足三里——在顺应天时的节气养生中，陪着孩子一天天长高。

(据科普中国)

谷雨，春季的最后一个节气，今年交节于4月20日。“清明断节，谷雨断霜”，谷雨之后寒潮天气基本结束，气温回升加快，雨水明显增多，正是“雨生百谷”、万物竞长之时。

2026年的谷雨，尤为特殊——今年是丙午马年，五行属火，火气偏旺；谷雨节气主水、主湿，水火相遇、阴阳交替，恰逢壬辰月甲子日(甲为天干之首，子为地支之始)，再加上节气落在农历三月初四，属于“早谷雨”之象。这种干支、节气、时辰、日期的重合，每60年才会出现一次，形成了“丙午马年+甲子日+早谷雨”的特殊格局。

这样的天时之下，孩子们该怎么抓住春季长高的最后冲刺期？今天湖南妇女儿童医院中医儿科李雪冰医生就和各位家长聊聊。

### 一、2026谷雨：水火相济，养生的黄金节点

2026年为丙午马年，五行属火；谷雨则主雨水、主湿气。今年谷雨交节，恰好形成了水火相济、阴阳平衡的罕见格局。

从中医五运六气来看，谷雨正处于二之气(春分至立夏)期间，主气为少阴君火，客气为厥阴风木，风木助君火，整体呈现风温相煽之势。

对孩子来说，这意味着：一方面阳气升发正旺，是助长的好时机；另一方面风温之气偏盛，孩子容易出现发热口渴、口舌生疮、皮肤瘙痒、咳嗽咽痛等问题。

加上谷雨之后空气中的湿度逐渐增大，湿邪因脾的风险也随之增加，脾胃虚弱的孩子尤其容易出现食欲不振、消化不良等症状。

因此，今年谷雨节气的养生核心很明确——健脾祛湿、护住阳气。养好脾胃，才能为即将到来的夏季储备能量，也才能在春季最后的“拔节期”再帮孩子往

## 护眼吃蓝莓，选小不选大

近期蓝莓热卖，“巨无霸”蓝莓直径突破30毫米，个头几乎赶上车厘子。  
蓝莓越大越好吗  
“蓝莓并非越大越好，只是市场需求带动了大果品种的普及。”北京农学院生物与资源环境学院副院长薛飞燕解释，蓝莓中的花青素能直接作用于眼底，对经常用眼的人来说，可有效缓解眼干、眼胀，减轻眼部炎症，还能改善夜间视力与暗适应能力。

作为一种青蓝色的天然色素，花青素通常存在于植物颜色深的部位。而蓝莓，表皮颜色深，果肉呈青白色，其花青素主要分布在果皮里。

2020年《农业与食品化学杂志》的测定已证实，小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力，普遍高于大果型。口感上，中小果蓝莓果肉紧实、糖分浓缩，风味更浓郁。

我们可以做个直观对比：同等重量下，假设小蓝莓果径10毫米，大蓝莓果径20毫米，1颗大蓝莓约等于8颗小蓝莓，但在果皮的表面积上，大蓝莓果皮的表面积却只有小蓝莓的一半。也就是说，同样重量的蓝莓，小蓝莓数量更多，我们吃到的果皮面积更大，花青素积累自然也就更多。

想要选购优质新鲜的蓝莓，薛飞燕介绍了4点实用技巧。  
看果粉。蓝莓表面像白霜的果粉，主要由果糖、醇类、齐墩果酸等成分组成，能锁住水分、保鲜护果，果粉越厚越新鲜。清洗时也不用搓掉果粉，用和缓的流水冲洗掉浮尘即可。

观果色。优选色泽均匀的蓝紫色蓝莓，果身圆润饱满为佳。

查果脐。蓝莓果脐含糖分过高，容易滋生霉菌，若果脐处呈现白色或者绿色，并有刺鼻异味，切勿购买食用。

捏硬度。轻捏果实，软硬适中，富有弹性的品质更好。

如果是线上选购，建议消费者直接参考尺寸标注即可：14-16毫米的中小果性价比最高，同时兼顾口感与营养。

### 蓝莓不宜过量食用

蓝莓营养丰富，可以多吃吗？薛飞燕提醒，花青素并非摄入量越多越好。它虽然是一种优质的抗氧化物质，可保护人体免受自由基侵害，但过量摄入会妨碍身体对矿物质的吸收。

因此，贫血、缺锌人群不宜多吃，肠胃功能较弱者，需控制单次食用量。

(据科普中国)

## 走路步数越多越好？小心无效步数毁掉你的膝盖



自从智能手环和手机计步功能普及以来，“日行万步”似乎成了现代人健康的“金标准”。朋友圈里，大家热衷于比拼步数排行榜，仿佛谁走的步数多，谁就更自律、更健康。然而，在这股全民走路的浪潮背后，却隐藏着巨大的误区。盲目追求高步数，不仅可能无法带来预期的健康收益，反而可能因为过度使用关节，让成千上万人的膝盖提前“退休”。走路，真的越多越好吗？

### 一、万步迷思的起源与数据陷阱

“日行万步”的概念最早源于1964年东京奥运会期间，日本一家公司推出的一款名为“万步计”的计步器，其初衷更多是商业营销而非严格的医学建议。然而，这个数字却意外地在全球范围内流传开来，成为了大众心中的健康铁律。事实上，医学研究早已表明，对于大多数成年人来说，每天保持6000至8000步的有效行走，已经足以获得显著的心血管健康益处，改善代谢并降低全因死亡率。

超过这个数值，额外的健康收益呈现明显的边际递减效应，而关节磨损的风险却呈线性上升。特别是对于中老年人、体重超标者(BMI>24)或本身就有膝关节问题的人群，强行追求“万步”甚至“两万步”，无异于在透支关节寿命。很多老人为了霸占朋友圈封面，每天硬走

一万五千步，结果导致膝关节积液、半月板损伤，不得不坐上轮椅，这样的悲剧屡见不鲜。

### 二、警惕生活中的“无效步数”

我们需要引入一个全新的概念：“无效步数”。这是指那些低强度、无节奏、姿势不正确，对心肺功能和肌肉力量几乎没有提升作用，却增加了关节摩擦次数的行走。很多人在生活中为了凑步数，会在家里来回踱步，拿着手机在客厅转圈；或者在平地上毫无目的地慢走，一边刷视频一边溜达，步频极慢，心率毫无波动。这种“垃圾步数”，除了让微信排行榜的数字好看一点外，对健康几乎没有任何正面贡献。相反，它让膝关节在长时间的低效运动中不断磨损，软骨得不到休息，滑膜受到持续刺激，最终引发疼痛和炎症。

### 三、质量重于数量的行走策略

真正的健康行走，讲究的是“质”而非“量”。有效的步行应当具备一定的强度，使心率达到最大心率的60%-70%(计算公式:220-年龄)。简单的自我测试方法是：行走时微微出汗，呼吸稍感急促，能连贯说完一句话但不能唱歌。这种强度的行走才能有效调动心肺功能，促进脂肪燃烧。

同时，姿势至关重要。错误的走路姿势(如含胸驼背、拖着脚走、步幅过大)会加剧关节负担。正确的姿势应是：抬头挺胸，目视前方，收紧核心肌群，双臂自然大幅度摆动，脚跟先着地并迅速过渡到脚尖蹬地。这样的行走能调动全身肌肉参与，形成天然的“护膝”机制。

### 四、个性化定制与碎片化运动

不同人群的步数目标应个性化定制。年轻人身体机能好，可以适当挑战8000-10000步，且其中应包含30分钟的快走或间歇跑；中老年人则建议控制在6000步以内，以舒缓散步为主，避免长时间连续行走，可分多次进行；大体重人群更应减少负重行走时间，转而选择游泳、骑自行车或椭圆机等对膝盖友好运动，待体重下降后再增加步行量。

我们可以尝试“碎片化有效行走”策略：与其一次性走完一万步导致膝盖酸痛，不如分三次，每次20分钟，保持较快速度。例如，早起快走20分钟，午休散步20分钟，晚饭后慢跑20分钟。这样既能保证运动强度和效果，又能给关节足够的恢复时间，避免累积性损伤。

### 五、倾听身体的声音与科学护膝

不要迷信数字，要倾听身体的声音。如果在行走后出现膝盖疼痛、足底筋膜炎、小腿肿胀或过度疲劳，说明你的运动量已经超标，必须立即减量或休息。记住，运动是为了健康，而不是为了数据。把关注点从“走了多少步”转移到“走得舒不舒服”“心跳快不快”上来。

此外，加强腿部肌肉力量训练也是保护膝盖的关键。强壮的股四头肌和腘绳肌能像减震器一样吸收行走时的冲击力。建议每周进行2-3次靠墙静蹲、直腿抬高力量训练。健康是一场马拉松，不是短跑冲刺，保护好自己的膝盖，才能走得更远、更久。别让“万步”成为束缚，让科学行走成为生活的常态。

(据科普中国)

走路步数越多越好？小心无效步数毁掉你的膝盖

不同人群的步数目标应个性化定制。年轻人身体机能好，可以适当挑战8000-10000步，且其中应包含30分钟的快走或间歇跑；中老年人则建议控制在6000步以内，以舒缓散步为主，避免长时间连续行走，可分多次进行；大体重人群更应减少负重行走时间，转而选择游泳、骑自行车或椭圆机等对膝盖友好运动，待体重下降后再增加步行量。

我们可以尝试“碎片化有效行走”策略：与其一次性走完一万步导致膝盖酸痛，不如分三次，每次20分钟，保持较快速度。例如，早起快走20分钟，午休散步20分钟，晚饭后慢跑20分钟。这样既能保证运动强度和效果，又能给关节足够的恢复时间，避免累积性损伤。

此外，加强腿部肌肉力量训练也是保护膝盖的关键。强壮的股四头肌和腘绳肌能像减震器一样吸收行走时的冲击力。建议每周进行2-3次靠墙静蹲、直腿抬高力量训练。健康是一场马拉松，不是短跑冲刺，保护好自己的膝盖，才能走得更远、更久。别让“万步”成为束缚，让科学行走成为生活的常态。

除了过敏原增多，不少人出现过敏症状后，会在网上搜索应对妙招，包括购买“网红神药”。

“一些网红药膏成分不明，会诱发长期外用强效激素导致的典型副作用。”在4月9日国家卫生健康委召开的新闻发布会上，北京大学第一医院主任医师吴艳表示，千万不要轻信“网红止痒神药”等产品。或许最开始它们能快速见效，但后续使用会带来色素沉着、红血丝密布等皮肤问题。有的患者使用后甚至无法停用，一旦停用，皮疹症状会进一步加重。

那么，应该如何科学应对春季高发的过敏问题？  
吴艳介绍，过敏是免疫系统针对某些特定过敏原的“记忆反应”。例如花粉异常免疫反应常常表现为与过敏原接触的地方出现红肿、瘙痒、丘疹、水疱等症状。

“过敏的重点在于预防，如果反复痒痒或症状加重，应该及时去医院就诊，查找过敏原，进行规范化的治疗。一旦明确了自己的过敏原，应当尽量避免再跟过敏原接触。”吴艳说，如果对花粉过敏，应减少在花粉密集期外出，避开花草树木密集区。外出时，一定要采取戴护目镜、口罩、帽子等防护措施。

“护肤品用得越多越好也是一种误区。”吴艳建议，敏感性皮肤在春季应该进行精简护肤，清洁做减法，保湿做加法，可以选择一些含有神经酰胺或者透明质酸的保湿乳或者保湿霜，帮助皮肤保持稳定状态。

除了过敏，春季也是咳嗽高

发季节。不少人从“百日咳”的名字判断，它只是会让孩子咳得久一点，却忽略了这是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病，可能对孩子产生严重危害。

“百日咳绝非‘只是咳得久一点’，婴幼儿感染之后，常常不会出现典型的百日咳症状，而是表现为阵发性憋气、面色青紫甚至呼吸暂停。”中国疾病预防控制中心研究员郑徽表示，由于症状易发生在夜间，家长难以察觉，极易延误救治，可能会造成婴幼儿缺氧，进而引发百日咳脑病、重症肺炎甚至死亡。

“有严重并发症的患儿，即便治愈也可能留有后遗症。”郑徽说，预防百日咳最核心最有效的手段是接种疫苗。国家疾控局等五部门调整了国家免疫规划百日破疫苗和白破疫苗免疫程序，从2025年1月1日起，在全国范围内实施新的5剂次百日破疫苗免疫程序，为孩子提供更早、更持久的保护。

(据新华网)

## 新家电上的塑料膜，到底要不要撕？

不知道你有没有注意，你家的电器上面那层塑料膜，是不是现在还留在上面？其实这一层膜只是为了保护产品在运输途中不受磕碰，使用之前应该都撕掉，但是有不少网友称为了保护家电或者是冰箱订单或者细节没注意到的膜没有去除，也有网友称买了三年了都没撕，那么今天就破除大家的认知误区，刚好也可以给不爱撕膜的家庭成员分享一下，不撕膜到底有什么影响？

### 影响散热，影响家电维修

有些人觉得不撕膜是为了更耐用，防止刮花机身，殊不知这样做可能会缩短产品的寿命。例如像冰箱、电视、微波炉、电磁炉等产品，新机都有这么一层膜，那么有些塑料膜可能会盖住散热孔，影响内部的散热，时间长了，导致内部温度变高，减少电器原件的寿命。尤其是冰箱，如果外面那层膜不撕，可能影响整体散热效率，增加耗电量，甚至影响制冷效果。

### 保护膜老化，清理困难

保护膜多为PVC材质，透气性较差。在潮湿环境下，比如南方的回南天或梅雨季节，水汽容易被困在膜与机身之间。时间一长，就会出现发黄、发黑的现象，甚至滋生霉菌，不仅影响外观，还可能产生异味。这些污垢和细菌长期附着在家电表面，也不利于家庭卫生，尤其是厨房电器，更容易受到油污和水汽的影响。

### 影响美观使用

有些保护膜贴在屏幕或操作面板上，如果不撕掉，会影响显示效果和触控灵敏度。例如电视屏幕如果长期覆盖保护膜，画面可能会出现雾感，降低观看体验；电

磁炉或微波炉的操作面板也可能因为膜的存在而反应不灵敏。此外，保护膜一旦起泡、翘边或变色，看起来反而显得陈旧、不整洁，与“保护外观”的初衷背道而驰。

### 正确做法是什么？

一般来说，电视、冰箱、电饭煲、微波炉、洗衣机等新买的家电在正式使用前，应仔细检查并撕掉所有外部保护膜，尤其是散热孔、屏幕、操作面板等关键位置。如果担心刮花，可以在后期使用专门的保护套或防护垫来替代，而不是依赖原厂运输膜。保护膜只是临时防护，并不适合长期使用。不撕膜看似是在保护家电，实际上却可能影响性能、卫生和用户体验。与其舍不得撕，不如正确使用和定期清洁，这才是延长家电寿命的真正方法。

(据科普中国)

## 标注专属「身份证号码」、建议安全使用年限——充电宝有了安全新标准

为提升移动电源本质安全水平，近日，工业和信息化部会同有关部门组织制定了强制性国家标准《移动电源安全技术规范》(以下简称《技术规范》)，将于2027年4月1日实施。

国家市场监督管理总局有关负责人介绍，中国是全球移动电源最大的生产国和消费国，移动电源包括便携式移动电源和便携式储能电源，即消费者俗称的“充电宝”和“户外电源”。然而，部分企业工艺技术落后、质量管理体系不健全、产品质量参差不齐，导致移动电源安全事故时有发生。2025年，市场监管总局督促企业召回问题充电宝139.77万台。

作为移动电源领域首个专用强制性国家标准，《技术规范》在两项通用强制性国家标准基础上，从5方面进一步强化了移动电源安全水平。

一是强化电池本质安全要求。《技术规范》明确提升移动电源在高温、过充、挤压等滥用场景下的安全防护能力，新增电池针刺试验。针刺试验用直径4毫米的钢针以每秒20毫米的速度垂直贯穿刺满电的电芯几何中心，停留5分钟，要求电芯不起火、不爆炸、无漏液。这是业内公认最严苛的安全验证手段之一，大幅提高了移动电源电池的准入门槛。

二是新增循环老化后析锂检测。锂电池在充放电过程中可能析出锂金属，刺穿隔膜引发内部短路，进而导致起火爆炸。《技术规范》引入300次充放电循环后的析锂检测，降低移动电源长期使用后的内部短路风险。

三是提出智能管理要求。电池电压、温度等关键参数需实时监测，产品还应具备异常信息存储与读取功能，消费者可通过显示屏或联网应用程序查看历史异常记录，切实保障知情权。当电池温度超过制造商规定的充放电最高温度时，移动电源应立即停止充电。

四是推行产品唯一性编码管理。移动电源将标注专属“身份证号码”，消费者可通过该编码查询电池品牌等核心信息，提升消费透明度。

五是加强生产制造全流程管控。明确提出移动电源的原材料、生产过程管控要求，从根源上提升移动电源的安全水平。

新标准发布后，消费者手里的旧充电宝还能用吗？  
工信部有关负责人回应，新标准对已购买且通过CCC认证的移动电源不产生影响。此前民航局发布通知，自2025年6月28日起禁止旅客携带没有CCC标识、CCC标识不清晰、已被召回型号或批次的充电宝乘坐境内航班。新国标实施后，旅客此前已购买的通过CCC认证的充电宝，只要符合民航现行相关规定，仍可正常携带乘机。

据介绍，《技术规范》设置了12个月的过渡期。过渡期内，企业可选择执行新标准或原有标准；过渡期结束后，必须按照新标准从事产品的生产制造和销售。“过渡期的设置，是企业新产品研发、设计与生产线调整预留时间，也为渠道和终端经销商留出消化库存的空间，避免行业波动和社会资源浪费。”工信部有关负责人说。

在12个月的过渡期内，市场上新旧标准产品并存。新旧标准的移动电源在外观上有什么差别？专家提醒，消费者在选购时可以通过“三看”法快速识别：一看执行标准，翻看包装或产品背面的铭牌，新标准移动电源的执行标准应标注为GB47372-2026；二看唯一编码，检查是否有产品唯一性编码，新标准要求移动电源标注专属“身份证号码”，没有这个“身份证号码”的肯定不是新标准移动电源；三看建议安全使用年限，新标准首次提出应在移动电源产品上标注“建议安全使用年限”，提醒消费者及时更换老旧产品，没有“建议安全使用年限”的肯定不是新标准移动电源。

(据人民网)

## 走出防治误区，不要轻信网红药

春季过敏原增多，不少人出现过敏症状后，会在网上搜索应对妙招，包括购买“网红神药”。

“一些网红药膏成分不明，会诱发长期外用强效激素导致的典型副作用。”在4月9日国家卫生健康委召开的新闻发布会上，北京大学第一医院主任医师吴艳表示，千万不要轻信“网红止痒神药”等产品。或许最开始它们能快速见效，但后续使用会带来色素沉着、红血丝密布等皮肤问题。有的患者使用后甚至无法停用，一旦停用，皮疹症状会进一步加重。

那么，应该如何科学应对春季高发的过敏问题？  
吴艳介绍，过敏是免疫系统针对某些特定过敏原的“记忆反应”。例如花粉异常免疫反应常常表现为与过敏原接触的地方出现红肿、瘙痒、丘疹、水疱等症状。

“过敏的重点在于预防，如果反复痒痒或症状加重，应该及时去医院就诊，查找过敏原，进行规范化的治疗。一旦明确了自己的过敏原，应当尽量避免再跟过敏原接触。”吴艳说，如果对花粉过敏，应减少在花粉密集期外出，避开花草树木密集区。外出时，一定要采取戴护目镜、口罩、帽子等防护措施。

“护肤品用得越多越好也是一种误区。”吴艳建议，敏感性皮肤在春季应该进行精简护肤，清洁做减法，保湿做加法，可以选择一些含有神经酰胺或者透明质酸的保湿乳或者保湿霜，帮助皮肤保持稳定状态。

除了过敏，春季也是咳嗽高

发季节。不少人从“百日咳”的名字判断，它只是会让孩子咳得久一点，却忽略了这是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病，可能对孩子产生严重危害。

“百日咳绝非‘只是咳得久一点’，婴幼儿感染之后，常常不会出现典型的百日咳症状，而是表现为阵发性憋气、面色青紫甚至呼吸暂停。”中国疾病预防控制中心研究员郑徽表示，由于症状易发生在夜间，家长难以察觉，极易延误救治，可能会造成婴幼儿缺氧，进而引发百日咳脑病、重症肺炎甚至死亡。

“有严重并发症的患儿，即便治愈也可能留有后遗症。”郑徽说，预防百日咳最核心最有效的手段是接种疫苗。国家疾控局等五部门调整了国家免疫规划百日破疫苗和白破疫苗免疫程序，从2025年1月1日起，在全国范围内实施新的5剂次百日破疫苗免疫程序，为孩子提供更早、更持久的保护。

(据新华网)