

儿童过敏能“长大自愈”？

医生提醒春季过敏防控别陷误区

春风送暖，草木萌发，儿童外出踏青增多，过敏性疾病也随之进入高发期。面对孩子的过敏症状，不少家长容易陷入“长大就会好转”的误区，往往错过早期干预的最佳时机。医生提醒，儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视，需要科学应对，呵护孩子健康成长。

银川市妇幼保健院儿科副主任医师王爱萍说，每年3至5月是春季儿童过敏的高发时段，花粉、柳絮、尘螨、霉菌等都是常见致敏原，而儿童过敏的信号，大多藏在五官、睡眠的细微表现里，极易被误判。比如，孩子反复揉鼻子、做“鬼脸”，伴随不明原因的眼周青紫；晨起或睡前高频清嗓子，但无咽痛咳嗽；长期鼻塞导致孩子被迫张口呼吸，出现上唇上翘、牙齿排列不齐；

晚上入睡后多汗、打鼾甚至憋醒，经常跪姿趴睡、仰头睡等，这些细节都是身体发出的过敏信号。

除此之外，反复出现的中耳炎、经抗生素治疗无效的慢性咳嗽，反复发作的流鼻涕、打喷嚏，乃至身高体重增长缓慢，都可能与过敏相关，家长切勿将其当成普通病症盲目处理。

为什么儿童过敏不宜“等等看”？王爱萍说，儿童免疫系统尚未发育成熟，如果婴幼儿期的湿疹、食物过敏未得到良好控制，未来发生过敏性鼻炎、哮喘的风险会显著增加。而且长期未控制的过敏反应，还会诱发鼻窦炎、腺样体肥大等问题。积极干预可有效控制症状，避免疾病进展对孩子睡眠质量、生长发育的长期影响。

走出过敏自愈误区，科学防控是核心。医生建议，外出尽量避开上午10时至下午5时的花粉高峰时段，佩戴儿童专用口罩、护目镜，回家后及时清洁鼻腔、更换衣物；定期清洗床品，借助空气净化器降低室内致敏原浓度。

严格遵医嘱，切勿擅自用药或停药。医生提醒，出现季节性过敏症状的儿童，可在花粉季来临前1周至2周遵医嘱提前干预，发作期选用儿童专用抗组胺药，这类药物安全性较高、副作用小，全程用药需覆盖花粉季，避免症状反复。若孩子过敏症状反复、咳嗽超4周，或有过敏家族史，务必尽早到医院就诊，明确过敏原，制定治疗方案。

新华社记者 邹欣媛

昆明 阵雨转多云 3月23日 9~22℃

本周开始 云南降水范围缩小



小孙说天气

上周末，受南支槽影响，云南西部、西南部、南部出现了明显降水天气。22日，云南自西向东有雷电、短时强降水、冰雹、大风等强对流天气。

新一周，南支槽东移减弱，云南的降水范围缩小、雨势减弱。周二开始，多地雨水“停歇”，转为晴间多云天气，未来3天，迪庆州高海拔地区多云有阵雨。

云南省气象台预计：23日，迪庆州北部和东部的高海拔地区多云有阵雪，迪庆州西南部、怒江州、丽江市西部、大理州西部、保山市、德宏州、临沧市、普洱市、西双版纳州、红河州、文山州、玉溪市、昆明市、曲靖市、昭通市多云有分散小雨，其他地区多云局部有小雨。

本报记者 孙嘉辰

巍山小吃节 开街迎客

3月21日，第十三届大理巍山小吃节在南诏文化广场拉开帷幕。作为2026“东亚文化之都·中国大理活动年”的首场活动，这场为期9天的美食盛宴将持续至3月29日，让巍山古城在春日里烟火升腾。

巍山是“中国名小吃之乡”，全县拥有名特小吃24个系列、350多个品种。今年小吃节，全县招商637户，南诏胡同330个展位、东莲花美食街100个展位、常态小吃街100余户商家，全国名特小吃展示区同步拓展。

巍山县通过探索“社会化办节”模式，推动“小吃名片”向“小吃产业”转型升级。本地农产品企业、食品精



小吃街上热闹非凡

深加工企业以及街头小吃作坊，借助节庆平台实现融合发展。据统计，巍山小吃年销售额已突破8亿元。

从单一的美食展销，到覆盖非遗、体育、潮流市集的综合性文旅场景，巍山县以小吃节为契机，整合全

县文旅资源集中呈现。小吃节期间，彝族打歌、非遗洞经古乐、篝火晚会、音乐咖啡集市、苍鹭谷水上运动和非遗火壶展演、东莲花美食街篮球赛和手工体验等活动依次开展。

本报记者 赵荣荣 摄影报道

省气象局开展 科普开放日活动

3月23日，是第66个“世界气象日”，今年主题为“测今日气象、护明日家园”。

为普及气象科学知识、提升公众防灾减灾意识，3月21日，云南省气象局下属省气象台、省气象服务中心、省人工影响天气中心向公众开放。来自省内300余名各中小学校的师生、社区群众、研学团队及气象爱好者，走进气象部门，近距离参观现代化气象设备，学习气象知识。

活动现场精心设置主题科普展区，讲解员为参观者细致讲解气象知识，用生动易懂的语言普及气象观测、预报预警、防灾减灾等内容。省人工影响天气中心、省气象台还开设了气象科普小课堂，围绕人工增雨防雹、气象灾害防御、天气预报制作流程等内容开展气象科普小课堂。

授课后设置的互动问答环节氛围热烈，小朋友们踊跃举手、积极作答。孩子们还走进气象演播室，沉浸式体验天气预报节目制作流程，亲自担任“小小天气预报主持人”，在实景录制、镜头播报、互动体验中，真切感受气象工作的专业性与趣味性，进一步激发了探索气象科学的浓厚兴趣和求知热情。

本报记者 孙嘉辰 通讯员 黄诗棋

弥勒祭火节 带火乡村经济

3月21日，农历二月初三，弥勒市西一镇红万村迎来一年一度的彝族（阿细）祭火节。数万游客从全国各地奔赴而来，在钻木取火的古老仪式中触摸千年传承，在阿细跳月的奔放舞步里感受民族热情。

上午9时，阿细姑娘小伙身着盛装，手持大三弦、竹笛，以欢快的阿细跳月迎接八方来客。10时30分，松毛宴开席，长街铺展，游客席地而坐。席间，主人端起酒杯唱起酒歌，将祝福融于悠扬旋律。午饭后，钻木取火仪式在毕摩带领下举行，火种沿村传递，为每户人家送上风调雨顺的祝愿。下午4时，广场中央篝火燃起，村民与游客牵手围圈，将节日氛



现场气氛热烈

围推向高潮。

节日的热闹，也点燃了乡村经济。街巷两旁摆满美食摊位，羊汤锅、卤鸡、毛驴肉深受游客喜爱。彝族彩绘同样人气高涨，村民为游客在脸上、手臂上绘制火焰、图腾等图案，

游客纷纷拍照打卡，定格这份独特的民俗记忆。村巷间，阿细跳月表演随处可见，豪放的舞步与激昂的旋律，尽显阿细民族的豪迈与灵动。

本报记者 赵荣荣 通讯员 刘金娇 摄影报道

彩票开奖	
中国福彩网(截至3月22日24时)	
双色球	第2026031期
3 10 12 13 18 33 + 8	
福彩3D	第2026071期
2 6 1	
中国体彩网(截至3月22日24时)	
7星彩	第26031期
6 8 9 5 2 2 + 13	
排列3排列5	第26071期
5 5 1 5 3	