

科学护鼻，顺利通过春季过敏关

新华社记者 李恒 顾天成

每年4月的第二个星期六是全国爱鼻日。春季到来，过敏性鼻炎患者也迎来了最难受的季节。鼻塞、鼻痒、喷嚏不断……这些症状不仅影响患者生活质量，还可能诱发哮喘等更严重的疾病。如何科学护鼻，顺利通过春季过敏关？记者走访医院、采访专家，揭秘过敏性鼻炎的防治之道。

这些认知误区你中招了吗？

家住北京的张女士，过去3年，每到春季，她和7岁的儿子小宇便出现鼻塞、流涕等症状。起初她以为是普通感冒，吃了感冒药也不管用。小宇因长期鼻塞出现睡眠障碍、“腺样体面容”，最近张女士带他到医院就诊，经检测，母子俩均被确诊为蒿草花粉过敏性鼻炎。

像张女士及其儿子这样的患者不在少数。据最新流行病学调查，我国成人过敏性鼻炎患病率达19%，儿童达22%，且呈逐年上升趋势，但公众认知仍存误区。

北京大学第一医院耳鼻喉-头颈外科主任刘俊秀说，过敏性鼻炎与感冒的症状有重叠之处，主要表现为清水样鼻涕，阵发性喷嚏，鼻塞。许多过敏性鼻炎患者会误以为自己感冒，出现诊断混淆、

不规范治疗等问题，易导致病程迁延甚至诱发哮喘等并发症。

如何区分过敏性鼻炎与感冒？刘俊秀介绍，感冒病程短，一般5至7天可自愈，伴全身症状，如发热、乏力等；过敏性鼻炎病程长，一般持续数周至数月，无发热，接触过敏原后病情加重。过敏性鼻炎喷嚏多、鼻涕如“水龙头”，伴眼耳鼻喉痒；感冒喷嚏少，鼻涕后期黏稠，以鼻塞为主。此外，过敏性鼻炎有季节规律，春季花粉过敏尤为常见。

一些过敏性鼻炎患者有“滥用抗生素或拒绝鼻喷激素”的行为，专家提示，有些患者一流鼻涕就吃抗生素，但抗生素对病毒性感冒和过敏性鼻炎均无效。此外，部分患者对鼻喷激素心存恐惧，但在医生指导下规范使用，鼻喷激素是安全有效的治疗手段。

避开过敏原，规范治疗是关键

在过敏性鼻炎的防治中，避开过敏原是首要任务。春秋两季是花粉过敏的高发期，尤其是蒿草、杨树、柳树等植物的花粉。首都医科大学附属北京同仁医院院长、主任医师张罗建议，在花粉浓度较高的时段，患者应尽量减少外出，如早晨和

傍晚。外出时，建议佩戴口罩和护目镜，减少花粉接触。

对于已经确诊的过敏性鼻炎患者，规范治疗至关重要。张罗表示，过敏性鼻炎的治疗主要包括药物治疗和免疫治疗。药物治疗包括抗组胺药、鼻喷激素等，可以有效缓解症状。免疫治疗，即脱敏治疗，是针对过敏原进行的特异性治疗。

张罗说，通过逐渐增加过敏原的暴露量，可以使机体免疫系统逐渐适应并降低对过敏原的敏感性，从而减轻或消除过敏症状。

然而，部分患者还面临着常规治疗方案疗效不佳的问题。我国科学家持续开展高质量研究，近期取得突破性进展。今年4月，张罗团队在国际医学期刊《自然·医学》发布研究成果显示，一种国产新型生物制剂司普奇拜单抗能有效改善中重度季节性过敏性鼻炎患者鼻部和眼部症状。这一“中国方案”有望为过敏性鼻炎治疗提供新选择。

长期管理，预防比治疗更重要

过敏性鼻炎若不规范控制，可能引发鼻窦炎、中耳炎，甚至哮喘。如何做好长期管理？

38岁的辽宁省沈阳市居民罗先生，自幼年起便患有过敏性鼻炎，他总结出一套适合自己的护鼻方法：在花粉季节前，提前使用抗过敏药物；每天坚持用生理盐水冲洗鼻腔，保持鼻腔清洁；过敏期按时用药。

“过敏性鼻炎要坚持预防为主，尤其在花粉季节，提前干预比症状发作后再控制更有效。”北京大学第一医院耳鼻喉-头颈外科主任医师王全桂说，患者应建立健康档案，记录自己的过敏史、症状变化等，以便医生更好地了解病情。同时，要定期进行过敏原检测，采取相应预防措施。

此外，患者要尽量避免接触二手烟、粉尘等有害物质，适当进行体育锻炼，增强免疫力。饮食上，避免食用易引发过敏的食物，如海鲜等。还要学会自我管理，掌握一些基本护鼻技巧，如在花粉季节，使用花粉阻隔剂，减少花粉接触；在尘螨较多的季节，使用除螨仪，减少尘螨滋生。

“患者要积极参与到过敏性鼻炎的长期管理中来。”王全桂说，定期复诊，保持良好心态，避免因病情反复而产生焦虑和抑郁情绪。

(新华社北京4月12日电)

南昌将举办国际服装服饰博览会

本报南昌讯（全媒体记者康春华）日前，记者从有关部门获悉：2025中国（南昌）国际服装服饰博览会将于5月7日至9日在南昌市举办。本届服博会在规模、形式、制作上追求国际化标准，力求打造一个集专业性、观赏性、互动性于一体的综合性展会。

据了解，本届服博会以“数字转型 唱响品牌”为主题，深度挖掘科技赋能、时尚引领、绿色驱动等价值，旨在通过全产业链的展示与交流，呈现纺织服装产业转型升级新图景。服博会将积极响应行业变革，通过六大亮点活动，全方位展现纺织服装产业的创新活力与未来趋势。

在展会组织方面，主办方采取了精准邀约策略，邀请国际知名品牌商、国内龙头企业及上下游配套企业参会，共同构建一个集展示、交易、合作于一体的全产业链平台。展会期间，一系列高端论坛、推介交流会、时尚专场秀以及供需对接会等活动将举行，为参展商与采购商搭建起一座高效沟通的桥梁。从探讨行业前沿技术趋势，到展示最新时尚设计成果，再到促进精准供需对接，每一环节都精心设计，力求为参会者带来前沿的行业洞察与务实的商业机遇。

景德镇出台条例 加强瓷业文化遗产保护

本报景德镇讯（全媒体记者李政昊）日前，景德镇市人民代表大会常务委员会发布公告：《景德镇市瓷业文化遗产保护条例》（以下简称《条例》）将于今年5月1日起施行。

《条例》共计5章22条，旨在加强景德镇市瓷业文化遗产保护管理，维护瓷业文化遗产的真实性和完整性，适用于景德镇市行政区域内瓷业文化遗产的保护管理、传承利用以及相关活动，系统构建了瓷业文化遗产保护管理体系。

《条例》提出，景德镇市瓷业文化遗产保护应当遵循统一规划、统一管理、挖掘价值、有效利用、分级负责、统筹协调的原则。其中，在保护管理方面，要求对文化遗产保护区实行分级管理，明确禁止在保护区内实施破坏、污染等行为，并要求设立保护标志和界桩，建设数字化监测预警平台；在传承利用方面，提出通过科研合作、政府购买服务等方式挖掘遗产价值，鼓励开展教育研学活动，并支持利用数字技术提升展示水平；在法律责任方面，建立责任追究机制，对破坏文化遗产的行为依法追责，并对政府部门及工作人员未履行职责的行为明确处罚规定。

德安发现4.36亿年前 盔甲鱼化石新物种

本报德安讯（全媒体记者唐文曦 通讯员陶良飞）日前，记者从中国科学院古脊椎动物与古人类研究所获悉：德安县发现距今4.36亿年的志留纪早期盔甲鱼化石新物种，该物种被命名为“隆平德安鱼”，以纪念祖籍德安的中国“杂交水稻之父”袁隆平院士。相关研究成果近日在国际学术期刊《系统古生物学杂志》上发表，为揭示有颌类起源这一生命演化重大命题提供了关键性证据链。

此次发现的隆平德安鱼化石标本体长不足2厘米，虽仅有脑颅部位存世，却完整保存了脑腔、神经、鳃囊、鼻囊等关键解剖结构的内模。据中国科学院古脊椎动物与古人类研究所盖志琨研究员介绍，这个仅指甲盖大小的头甲标本，承载着破解脊椎动物演化史的关键信息。研究团队通过对包括隆平德安鱼在内的67种盔甲鱼类进行详细的形态学分析及解剖学对比，建立了迄今最完善的盔甲鱼类系统发育数据矩阵，并建立了基于盔甲鱼类新科——德安鱼科，新科位于盔甲鱼亚纲中最先分异出来的一支，并与修水鱼科共同构成姊妹群。

值得注意的是，隆平德安鱼的鳃后区结构为有颌类躯甲的起源提供了关键性线索。鳃后区是分布于盔甲鱼鳃区之后的一个向后开放的空腔，推测用于保护盔甲鱼的内脏等关键器官，这一特征在修水鱼科和德安鱼科均有出现。研究人员认为，头甲的鳃后区可能对应于盾皮鱼类（有颌类的一种）的躯甲，为躯干前部的内脏提供保护。因此德安鱼科可能代表了盔甲鱼的原始类型，而位于头甲后段的鳃后区是异甲鱼类、盔甲鱼类、茄甲鱼类和骨甲鱼类的共同祖征在后来盾皮鱼的演化中演化为躯甲。

永丰发展蔬菜种植助农增收

本报永丰讯（通讯员邓伟）日前，笔者走进永丰县陶唐乡金溪村蔬菜种植基地，只见连片的大棚整齐排列，棚内空心菜鲜嫩欲滴，长势喜人。一大早，十余名务工人员穿梭田间，脸上洋溢着丰收的喜悦。

近年来，陶唐乡充分利用得天独厚的气候环境和土壤条件，通过“党支部+基地+农户”模式，发展空心菜等蔬菜种植产业。如今，蔬菜种植基地的建设，不仅推动了产业结构优化，还让当地群众实现“天天有活干、月月有收入”，有力推动农业增效、农民增收。



4月11日，赣州市第三届“总体国家安全观进万家”宣传活动在会昌县戏剧小镇启动。图为该县民兵在活动现场参观全民国家安全教育主题展览。 本报全媒体记者 焦俊杰摄



促就业

▲4月10日，江西省2025届高校毕业生“1269”行动计划重点产业链系列招聘会（共青综合类专场）暨南昌大学科学技术学院2025届毕业生春季双选会举行，227家企业提供就业岗位9000余个，吸引5000余名校外学子参与。 通讯员 潘成摄

▼萍乡市湘东区引进劳动密集型、手工加工型企业，让当地群众和返乡农民实现家门口就业。图为4月8日，麻山镇的一家鞋业生产车间，工人在赶制产品订单。 通讯员 彭亮摄

3033个小站点里的“大生计”

本报全媒体记者 周幸

“社区有30多名宝妈在我的电子厂灵活就业。”4月3日，吉安市吉州区古南街道桃树下社区“95后”创业者罗丹介绍，她将电子加工车间“开进”社区，通过“5+2就业之家”牵线，不仅招工更容易，还帮助就业困难群体找到了工作。桃树下社区地处吉安市老工业集中区域，现常住人口3300多户9891人。两年前，为更好满足居民就业需求，社区着

手建设“5+2就业之家”。在这个“小站点”里，信息发布、就业洽谈、技能培训、劳动维权等功能齐全。“吉岗即聘”电子显示屏上，企业招聘信息动态更新，随时可查。

“我们利用就业之家，提供线上线下不打烊就业服务。”桃树下社区人社专干刘小凤说，社区与吉州区工业园多家用工企业建立了紧密对接机制，并通过开

展技能培训和创业帮扶，提升待业人员、灵活就业宝妈等人群的就业技能，为求职者与企业之间搭建起信息对称的就业供需桥梁。据了解，桃树下社区现有具备劳动能力和就业愿望的求职者3556人，已就业3548人。“社区还通过开发新就业岗位、居家就业等方式，优先帮助低保对象等‘五类’人员就业，现已动态消除‘零就业’家庭。”桃树下社区党委书记

何庆芳介绍说。就业连着千家万户，关系群众生计。2023年以来，吉安市聚焦群众期盼，扎实推进“5+2就业之家”建设，进一步健全就业公共服务体系，先后建成运营3033个“5+2就业之家”，吸引6483家企业入驻，举办招聘会1500多场，累计服务求职招聘人员160多万人次，促进就业超10万人。