

家有过敏娃 多措并举呵护好

□新华社记者 顾天成 李恒

皮肤湿疹、过敏性肠胃炎、过敏性鼻炎、哮喘……儿童青少年的免疫系统尚未完全成熟，是被过敏性疾病威胁的重要群体。

国家卫生健康委科技教育司有关负责人表示，预防和治疗过敏性疾病已成为我国亟须解决的公共卫生与医疗保健问题之一。

儿童过敏具备复杂多样性

过敏性疾病又称变态反应性疾病，是机体对普通常见的环境因素产生异常的免疫反应，反复发作造成健康损伤的一大类疾病，有遗传倾向。

世界变态反应组织数据显示，截至2022年，全世界有超10%的人群为过敏问题所困扰。其中，儿童青少年过敏性疾病患病情况具有复杂多样性。

“在我国，婴幼儿及学龄前儿童的过敏性疾病主要表现为皮肤黏膜和消化系统症状，包括皮肤湿疹、特应性皮炎、食物过敏反应等。”国家儿童医学中心、北京儿童医院过敏反应科主任向莉介绍，随着年龄增长，儿童青少年湿疹和食物过敏反应比例减少，代以呼吸系统为表现的过敏反应增多，如过敏性鼻炎和过敏性哮喘等，患病率分别达到约15%和6%。吸入性过敏原的分布类型在我国南方地区以尘螨为主，华北地区则以霉菌和夏秋季节草类花粉为主。

专家表示，儿童过敏性疾病的表



现类型存在随年龄增长的演变过程，单一系统过敏性疾病如果得不到规范、及时诊疗，有进展为多系统的风险，发生并发症和共患疾病概率增高，并使得诊疗复杂困难程度加大。而如果对湿疹、特应性皮炎以及过敏性鼻炎进行早期规范诊治和充分管理，则可降低发展为哮喘的风险。

识别过敏要趁早 疗程完整很重要

“感冒和过敏有相似症状表现，两者都会影响呼吸系统，均可能出现鼻塞、结膜炎等症状，家长要注意辨别。”中国医科大学附属盛京医院小儿呼吸内科主任尚云晓说，两者关键区别在于病史和症状持续时间，感冒症状通

常持续7至10天，过敏症状则可能持续数周。孩子能否正常参加体育活动，日间学习状态和晚上睡眠是否良好也是重要参考依据。

筛查过敏来原对从源头上防治儿童过敏性疾病、客观诊断至关重要。既能帮助医生遣方用药，也能帮助患儿在生活中有意识地规避“危险物”。部分患儿家长会主观猜测是哪种过敏原在作祟。尚云晓表示，这种自行评估不可取，容易耽误医治。目前临床常用的过敏原检测方法包括血清过敏原检测和皮肤点刺试验，建议要到正规医院儿科或过敏反应科进行检查。

在治疗方面，过敏性疾病属于慢性非传染性疾病，管理的主要策略包括回避过敏原或采用特异性免疫疗

法，以及药物对症治疗。

向莉表示，既要足够重视过敏的早识别和有效治疗，也要规避不科学、不可取的自行判断和疗程不足等问题，坚持从专业医疗机构和权威渠道获取信息。比如当孩子被确诊为食物过敏，应在饮食回避过程中密切随访、及时调整膳食结构和补充营养素，以维持孩子正常生长发育；应用外用激素治疗严重过敏性结膜炎时，应遵循周期性复诊，不得擅自停药、加药，保障治疗的有效性和安全性。

治疗需兼顾药物与慢病管理

过敏性疾病在儿童青少年成长过程中容易因环境因素反复发作。专家建议，既要强调药物治疗，也要注重非药物的慢性疾病管理。一方面，家长、学校等可以加强对疾病认知，帮助孩子做好过敏健康管理。另一方面，可以在“治未病”上多做文章，建强公共卫生体系，加大对过敏性疾病监测预防力度，出台具有可行性实践指导意义的规范性诊断、治疗和疾病管理指南。

向莉认为，在临床层面做到充分识别、准确诊断，需要关注患儿整体情况和疾病本质，避免孤立地从呼吸、皮肤、消化道或黏膜系统看待症状。这就对儿科专科人才培养提出了更高要求。为此，可以从定期系统性开展基层儿科人才培养，建设好一站式过敏诊疗中心、开展多学科诊疗等方面持续加强儿科人才队伍建设、完善儿科健康保健体系。



红肉好还是白肉好？ 健康吃肉有讲究

血脂的影响较大。白肉中的脂肪则多数为不饱和脂肪酸。尤其是在一些深海鱼和贝类中，含有丰富的多不饱和脂肪酸DHA和EPA，对促进大脑和视觉细胞发育、预防血脂异常、降低心脑血管病发病率都有益处。如三文鱼、鳕鱼等深海鱼，体内DHA的含量就挺高。

吃白肉比红肉相对更健康，但更关键的是适量和多样化

从营养的角度而言，白肉的确是比红肉相对更健康的选择。这主要是由于红肉中的饱和脂肪含量偏高。现代人的饮食中，早已不缺乏饱和脂肪。相反，为了健康，大多数现代人都需要控制饱和脂肪的摄入量。已有不少国内外研究表明，摄入红肉较多可能会增加心脑血管疾病以及多种癌症的发病风险。相比之下，摄入白肉较多的人群则较少面临此类健康隐患。

从烹饪习惯角度来说，整体来看，饱和脂肪含量低的白肉比红肉更有利于健康。而且相比白肉，红肉更常用于高温烧烤，而烧烤过程中容易产生苯并芘等致癌物，也会对人体健康造成不小的威胁。但是，如果具体到个体，这个结论并不一定适用。举个例子，对于一个患有缺铁性贫血的女性或儿童而言，当然更推荐摄入红肉。这主要是考虑到红肉的补铁效果更好。如果担心摄入饱和脂肪多，只需要注意选择偏瘦的红肉，同时减少烹饪用油即可。

如果考虑到肉类的加工方式，选择红肉还是白肉的问题，就不能一概而论了。

简单来说，如果加工过程中用油很多，比如油炸、烧烤，那么白肉也会

变成高饱和脂肪的“危险”肉类。而如果注意采取少油少盐的烹饪方式，比如白水煮、清蒸、少油快炒等，红肉也能吃得很健康。炸鸡腿的脂肪含量就远高于炖煮的牛腱子，这说明，不恰当的加工方式完全可以让本来占优势的白肉瞬间在红肉面前败下阵来。无论是吃红肉还是白肉，都建议优选蒸煮炖拌等少油少盐的加工方式。

如果看部位的话，要注意：哪怕同为红肉或同为白肉，不同部位的肉，在营养上也有可能存在较大的差异。比如，同为牛肉，牛腱子肉的蛋白质含量高达23克/100克，脂肪含量低至3.3克/100克，而牛肩肉的蛋白质含量为14.1克/100克，脂肪含量高达31.7克/100克。再比如，鸡胸虽然属于白肉，但鸡鸭皮中饱和脂肪的含量很高，如果吃鸡鸭时偏爱吃皮，摄入的饱和脂肪并不一定比吃瘦的红肉少。

由此可见，到底该吃红肉还是白肉，不仅要考虑不同的部位，还要顾及不同个体的健康状况，同时还要考虑家庭的烹饪习惯。

看似复杂，其实，只需要记住：不管是选择红肉，还是选择白肉，第一原则是适量，第二原则是多样化搭配。多样化搭配既能解决红肉和白肉的营养缺陷问题，还能促进食物中各类营养素的协同吸收。

比如，如果担心摄入太多脂肪而选择白肉，但又不想放弃补铁，则可以选择含铁量较高的贝类（如蛤蜊和蛏子含铁量就很高），同时多吃富含维生素C的新鲜蔬果，以此促进铁的吸收和利用。

再比如，如果爱吃红肉，那就多多选择脂肪含量较低的部位，采取蒸煮炖等方式加工，同时注意去皮，就可以大大降低脂肪超标的风险。

总之，健康吃肉的要义，其实归根结底就六个字：适量、适合、适宜。《中国居民膳食指南（2022）》中建议：鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，每周最好吃鱼2次或300~500克，蛋类300~350克，畜禽肉300~500克。选择适合自己的健康状况的，同时选择适宜的烹饪方式，才是最好的。

一周漫话

支持单位：市委宣传部
主办单位：市卫生健康委、市科协

夏日高温安全行车指南

□图/溪红朴

不在车内放置易燃易爆物品。打火机、防晒喷雾、碳酸饮料等罐装带压力物品，受热易发生膨胀；花露水、酒精等，挥发产生易燃气体，车内温度过高，达到燃点或者遇明火，易发生轰燃；老花镜、放大镜、瓶装水等有凸透镜效果的物品，长时间聚光发热，容易引燃车内可燃物；充电宝、手机等电子产品，高温环境下电池易发生鼓包，有爆炸危险。

随着路面气温升高，汽车轮胎爆胎等问题也时常发生。驾车时，车主应加强对车辆轮胎情况的关注。应尽量减少紧急刹车，以免加剧胎面磨损。此外，胎压不标准，也会导致轮胎过度磨损，造成爆胎。

夏天在高速公路行驶几小时后应将车停在服务区，让车在合适的阴凉处休息，以便让轮胎降降温。切莫直接往轮胎上洒水降温，会导致轮胎产生裂纹，缩短使用寿命。

汽车在夏天烈日下暴晒许久后，车内会积攒巨大的热量，上车后可先开车窗打开，等车内的热气排出后，再关掉车窗开启空调的制冷模式。不要把温度调得过低，一般车厢内外温差在10℃以内为宜。

别往“旧油壶”里续新油 油脂氧化会传染

□徐梦莲

家家户户烹调都离不开食用油，市面上销售的大桶油经济实惠，但烹饪时不太方便，很多家庭会将油倒进小油壶中分次使用。这种做法值得提倡，但操作不当也会悄悄埋下隐患。往没洗的旧油壶里续新油，油脂的氧化还会“传染”。

油壶里的旧油如何“污染”新油

食用油一旦开封，在储存过程中就会慢慢被氧化，光、热、受潮等都会促进油脂的氧化变质。食用油的氧化反应具有传染性，部分旧油在一定程度上已经氧化，产生自由基，引发链式反应，四处游走“带坏”其他的油。有些家庭的油壶从来不清，壶里沾满了已经氧化的旧油，如果和新油混装，很快就会被“传染”，加速新油的氧化。氧化的油脂中不但营养物质遭到了破坏，对身体毫无益处，还可能产生自由基和氧化聚合产物，促进人体衰老，为一系列疾病埋下隐患。

出现哈喇味要警惕

哈喇味的出现，就是油脂发生氧化、酸败的结果。食用油包装上的保质期，并不代表开封后仍可以保存这么久，以下因素也会加速油脂氧化。

光照。光照会使氧分子活化，在油脂中生成游离基，从而加快油脂自动氧化、酸败，使油脂酸价和过氧化值增高。

高温。高温不仅容易滋生细菌，还会增加脂解酶的活性，加速油脂分解，促使油脂酸败。温度过高时，脂肪酸氢过氧化物会发生分解、聚合等反应，生成很多复杂的混合物，影响油脂的品质。很多人为了方便，炒完菜随手把油桶放在炉灶边，这样做是不对的，高温环境会大大加快油脂氧化速度；直接放在厨房窗台上，食用油长期被阳光照射，很容易氧化酸败。

科学用油做到5件事

存放在油壶中的食用油，如何尽量减缓其氧化速度、科学使用？

油壶要勤洗

一定要等旧油用完了，再往油壶里装新油，用光一壶后，可放入适量的食用碱，用温水多次清洗干净。每次灌油之前最好清理一下，如果办不到，至少两三个月要充分清洗一次。

购买小容量的食用油

油壶清洗是个麻烦的过程，很多人自认为洗干净了，但可能还会有小油滴残留在油壶的壁上。因此，如果觉得清洗实在不方便或不够干净的，也推荐直接购买小包装的食用油，不需分装到油壶，尽量在3个月内吃完。

存放远离灶台、光线

油壶最好存放在橱柜等避光阴凉处，远离炉灶等高温环境。

油壶材质也是关键

在购买小油壶时，最好选择深色玻璃或者瓷质的，可以有效防止紫外线照射。

油壶盖子要拧紧

如果不将小油壶的盖子拧紧，油就会接触到更多空气。减少开盖次数，每次用完及时挂紧，减少与空气接触的机会。

关于《重庆科技报》社有限公司 申领记者证的公示

根据《新闻记者证管理办法》，《重庆科技报》社有限公司对新申领新闻记者证人员的资格进行了严格审核，现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示如下：

刘代荣
公示时间：2023年7月13日—21日
举报电话：重庆市新闻记者证核发办公室：023—63899149
《重庆科技报》社有限公司：023—63658858

《重庆科技报》社有限公司
2023年7月13日

科学辟谣

喝啤酒有利于体内结石排出？

□韩宏伟

谣言：喝啤酒有利于体内结石排出。
真相：喝啤酒不但对结石排出无益，反而还会带来更多的反效果。

首先，酒精没有排结石的作用，并且啤酒中富含嘌呤与草酸，这些成分可能会加重嘌呤结石与草酸结石的症状，反而不利于结石排出。另外，经常喝啤酒，酒精成分会导致肾以及泌尿系统管道充血水肿，让尿道变窄从而致使结石排出更加困难。

所以，建议结石患者少饮酒，少吃高嘌呤高草酸类食物，多喝水，多运动，及时去医院就医检查，根据医生指导进行专业治疗，避免因结石的残留而造成更严重的疾病。



我国科研人员的最新发现 有望推动帕金森病早期精准诊断

新华社武汉电（记者 闫睿）通过研究开发帕金森病的PET分子影像学标志物，不仅为帕金森病早期诊断提供了客观的影像学检查方法，也为研发相关治疗药物找到了可靠的评估指标。近日，国际顶级学术期刊Cell在线发表了中国科研团队关于这一成果的相关研究论文。

据科研团队成员、武汉大学人民医院特聘教授叶克强介绍，帕金森病主要表现为震颤、运动迟缓、睡眠障碍、感觉障碍等症状，是仅次于阿尔茨海默病的神经退行性疾病。随着人口老龄化加剧，帕金森患病率呈明显增长趋势。当前对这一疾病，仅能对症治疗，而无法延缓疾病进展。

“如何对帕金森病进行早期诊断，采取合理措施推迟甚至预防其发

生发展，一直是困扰神经退行性疾病研究领域的重要科学问题。”叶克强说。

“帕金森病的病理特征是，神经元内的α-突触核蛋白聚集形成路易小体。但临床上一直缺乏针对路易小体的示踪剂，导致当前诊断帕金森病主要是依靠临床症状，而缺乏客观的生物标志物依据。”武汉大学人民医院神经精神医院教授张振涛说，多数患者在临床诊断时神经损伤已经到了严重程度，错过最佳治疗时机。

张振涛说，团队经过层层筛选和验证，最终找到了特异性结合路易小体的示踪剂，研究开发了一种对路易小体具有高度选择性的小分子化合物，可为帕金森病的早期诊断提供客观依据，具有重大的科学价值和临床意义。