



在临床上,把那些市面上销售的号称能增强免疫力的药统称为免疫调节剂,但目前免疫调节剂的效果并不是很明确。

马继军

天津市儿童医院风湿免疫科主任医师

提高儿童免疫力 吃药、进补都不靠谱

小儿“科”

◎本报记者 陈曦

又到一年流感暴发季,不少儿童“中招”。孩子生病是让父母最头疼的事,为了增强孩子

们的免疫力,免受疾病侵袭,家长们尝试了各种方法,给孩子吃乳铁蛋白、牛初乳、益生菌、匹多莫德、脾氨肽等,还有各种营养品、中成药……

天津市儿童医院风湿免疫科主任医师马继军在接受科技日报记者采访时表示,截至目前,并未能真正提高儿童免疫力的营养品或药物。

免疫力并非越高越好

马继军介绍,免疫系统是人体自身的防御机制,可抵御外界病原微生物的入侵,从而最大程度地帮助人体避免各种疾病的发生,它工作时产生的防御能力就被称为免疫力。

马继军解释,人体的免疫系统是一个庞大的网络结构,有司令部、执行细胞等。若人体被细菌等病原感染,免疫系统就会通过司令部下令,而后由中枢“调兵遣将”,把白细胞、淋巴细胞这些适应性免疫执行细胞调动过去抵抗感染,淋巴细胞产生的免疫球蛋白、补体和一些细胞因子也会参与到抵抗感染的“战斗”中。

免疫系统除了有抗感染功能外,还有清除异己、免疫监视、清除突变细胞等功能。如果免疫系

统发生异常,不仅会导致抗感染能力的下降,还会出现其他一些反应,比如过敏、自身免疫现象以及肿瘤的发生。

但免疫力也并非越强越好。“免疫力过高会引发其他问题。”马继军打了个比方,当细菌、病毒这些“敌人”入侵我们的身体时,免疫系统要调动“军队”进行抵抗,但是如果免疫力过强,即我们身体里的“军队”过多过乱,就形成了“军阀混战”,不仅不能抵御外来入侵的“敌人”,还可能发生“内讧”,将自身的细胞组织也当作“敌人”进行攻击、破坏。

“这种‘内讧’有时会非常厉害,比细菌病毒感染对人体的危害还要严重。”马继军说。

随着年龄增长儿童免疫力逐渐增长

“儿童之所以比成人更容易被细菌、病毒钻‘空子’,是因为儿童自身的免疫力较弱,6个月到3岁的儿童处于生理上的免疫功能不健全时期。”马继军表示,这不是异常情况,对于大多数儿童来说,这是非常正常的现象。

早在胚胎时,婴儿的免疫器官和免疫细胞就开始发育了。当婴儿出生时,其免疫系统的四大组成部分:B淋巴细胞、T淋巴细胞、吞噬细胞和补体系统的功能还不够完善,其功能仅是成人的一部分。

比如,免疫系统中的B淋巴细胞产生的五类抗体中,仅IgG在胚胎晚期可通过胎盘为婴儿提供部分防御能力,其余四类抗体(IgA、IgD、IgM和IgE),除IgM在胚胎期有少量产生外,另外3种则需靠婴儿自身的免疫系统产生。

“除此之外,婴儿出生后,若得到6个月的母乳喂养,则在此期间还会从母乳(特别是初乳)中获得少量抗体和免疫球蛋白抗体,但球蛋白抗体有代谢周期,会随着婴儿自身的代谢而逐步减少、消失。



张寒/人民视觉

而此时,婴儿自身免疫系统还尚未发育健全。”马继军介绍,好在6个月前,婴儿接触病原体的机会比较少,因此很少有机会被细菌或病毒感染。而到6个月,这种机会逐步增加,这也是婴儿长到6个月容易生病的直接原因。

“不过,家长们也不必过分担心,像感冒包括

流感,其实都是普通的病毒感染,儿童经过治疗很快就会好转。而随着年龄的不断增长,儿童的免疫系统也会逐渐发育成熟。而且恰恰是在每一次感染的过程中,儿童的免疫系统得到了锻炼,进而‘战斗力’增强,让免疫功能得到进一步完善。”马继军说。

提高免疫力的关键在日常生活

虽然提升儿童免疫力非一朝一夕之功,但还是有不少家长寄希望于保健品或药品,希望这些“外挂”能帮助儿童快点提高免疫力、少生病。

“在临床上,把那些市面上销售的号称能增强免疫力的药统称为免疫调节剂,但目前免疫调节剂的效果并不是很明确。”马继军表示,比如益生菌,虽然可以改善儿童肠道内环境,但是对于免疫力的提高并不起决定性作用;又如牛初乳,它里面含有的免疫球蛋白确实有增强免疫力的作用,但作为饮料其中的免疫球蛋白含量可能非常有限。

那么,家长该如何帮助孩子提升免疫力呢?

“除了做好儿童的日常护理外,还可以从饮食入手。”天津市儿童医院营养科主任杨军红在接受科技日报记者采访时表示,食物中所含特定的营养物质对提升宝宝的免疫力起着关键作用。机体在维持一定的免疫能力,以及对病原体产生免疫反应的过程中,都需要蛋白质、脂肪酸、维生素、微量元素等各种营养素的参与。因此,均衡的营养不仅能满足人体的需要,而且对预防疾病、增强免疫力也有着重要作用。

“儿童饮食中,‘均衡’二字最为重要。”杨红军强调,要合理摄取高蛋白食物,加强补充维生素,适量摄入膳食纤维,重视无机盐的摄入。

现在已经入冬,在这个时节儿童在食物的选择上可考虑增加一些像牛肉、鱼、鸡等肉类食品。

到了冬季,宝宝容易患呼吸道感染等疾病。如果能够摄入足够的维生素,就能有效增强他们身体的免疫力。大白菜、圆白菜等蔬菜中维生素

含量都比较丰富,还可以多吃些白薯、马铃薯等薯类食物,它们均富含维生素C、维生素B和维生素A。多吃薯类,还有清内热、去毒作用。另外,动物的肝脏富含维生素A,冬季里也要让宝宝适当多吃一些。当然,新鲜水果也不可少。适宜冬季吃的水果有苹果、梨、橙子等,不适宜过量吃的水果有柿子、杏、李子等。

膳食纤维能调节食物的吸收和排泄,保持大便通畅,这对于体内毒素的排出十分有利;另外,膳食纤维还有控制体重的作用。所以,要让儿童多吃玉米、高粱米等粗粮,黄豆、红小豆等豆类食品以及菠菜、芹菜等蔬菜,它们都含有较多膳食纤维。

医学研究表明,如果体内缺少无机盐就容易怕冷,如钙、铁、锌、钠、铜等无机盐都是寒冷气候条件下比较容易缺乏的营养素,而牛奶、动物肝脏、绿色蔬菜、豆制品、海带、紫菜等食品中都富含这些营养素,是儿童冬季首选的抗寒食物。生冷的食物不易消化,容易伤及儿童幼小的脾胃,尤其是对那些脾胃虚寒的宝宝,冬天的食物更应以热食为主。

“此外,还有一些生活习惯也会让儿童在冬季远离疾病。比如鼓励儿童多进行户外运动,家长勤开窗通风,少带孩子去人员密集的场所,及时增减衣物,按时接种预防各种传染病的疫苗等。”马继军指出,需要着重强调的是,家长一定要给孩子按时接种疫苗,虽然接种疫苗后不代表一定不会感染,但是接种过疫苗的孩子即使感染相应病原,病情也会较轻、病程相对较短。

给您提个醒

冬季室内外温差大 突发心梗牢记两个“120”

◎新华社记者 王秉阳

随着冬季来临,体感温差增大,心梗的发生率也有所增加。对于50岁以上、患高血压及有吸烟史的男性朋友,要尤其注意心梗发作。专家提示,一旦出现胸痛、胸闷症状时,应牢记两个“120”:及时拨打120急救,千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

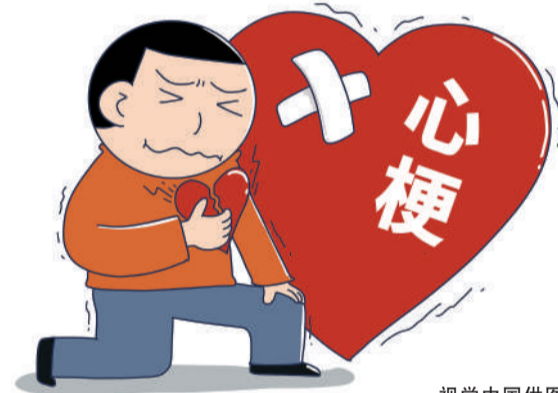
如何识别心梗?北京医院心内科副主任刘德平表示,心梗典型的临床表现是胸骨后或心前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛,也可能在后背、左臂,甚至颈部、下颌,或者剑突下有发紧的感觉,疼痛剧烈而持久,还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状,应警惕心梗的发生,第一时间拨打120急救。

“当胸痛持续超过20分钟,就提示可能是心肌梗死。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示。

对于以前从未发生的剧烈胸痛,也需要马上拨打120急救吗?是的。崔松提示,恰恰是从从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是最危险的。对于初发的血管堵塞,心脏没有备用的救急方案,血管还没有形成“侧支循环”,非常容易突然“宕机”。而以前经常发作心绞痛的人,心脏有逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心肌发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院尽早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。



视觉中国供图

真邮箱、假通知 这样的诈骗招数不得不防

◎新华社记者 颜之宏

收到公司“人事部门”或“财务部门”邮箱发送的“补贴领取”通知时,你是不是会不假思索点击邮件中的链接去申领?反诈民警提示,即使是公司相关部门邮箱发送的通知邮件,也可能是不法分子给你的“套”,一定不要轻易填写银行卡号、身份证号和短信验证码等敏感信息。

近日,厦门某公司职员孙先生在查看自己的工作邮箱时发现,有一封来自公司“人事行政部”邮箱发来的邮件。邮件的内容大致是:“接社保部门通知,国家将于10月起发放补贴。请收到邮件的同事自助扫码办理。”在扫描二维码时,手机跳转至“自助办理”页面,在按要求填写了个人银行卡号、银行预留手机号、身份信息和卡内余额后,手机界面提示“您的信息已提交至中国人民银行审核”。

随后,孙先生又根据进一步提示,将手机收到的短信验证码填了进去。不一会儿,孙先生的手机就收到了银行发来的账户余额变动短信。原以为“社保补贴”这么快就到账了,却不曾想是扣款一万余元的短信。发现上当受骗的孙先生遂向警方报案。

“相较于过去使用虚拟群发短信的做法,窃取相关公司的邮箱来发送‘钓鱼邮件’的迷惑性更强了。”厦门市打击治理电信网络新型违法犯罪中心民警洪恒亮分析认为,本案中,不法分子先窃取了孙先生所在公司相关部门的邮箱,随后以公司部门名义向公司员工发送“假通知”,诱导其打开相应链接并在界面中填写个人身份和银行卡信息。随后,根据孙先生填写的银行卡余额,不法分子确定了诈骗的“目标金额”,并再次套取银行发送的短信验证码,最终达到盗刷卡内余额的目的。

虽然诈骗招数在升级,但是多留个心眼,就能防止上当受骗。民警提示:首先,我国政府部门的网站网址是以“.gov.cn”为域名后缀,如果在办理相关事项时出现其他后缀名,就要多留个心眼;其次,一般的政务服务,相关部门不会要求受害人提供银行卡余额,不法分子要求提供银行卡余额,大多是为了物色“猎物”;再次,任何到账类交易,绝不会要求收款方提供银行的短信验证码,一旦对方索要短信验证码,基本可以认定为诈骗;最后,即使是公司邮箱发来的涉及钱款事项的“通知”,也需要电话或当面找发件方二次确认。

餐饮巨头热捧的植物肉,到底“香”在哪

◎本报记者 张晔

大豆、小麦、菌菇都是制“肉”原料

肉类营养丰富,是人类必不可少的食物。根据联合国粮食及农业组织预测,到2050年,世界人口将增长到90亿,全球肉类消费量将达4.55亿吨。

随着社会经济发展水平的不断提升,传统肉制品消耗量快速增长,这也带来越来越多的环境与资源问题。

为缓解环境资源压力,人们逐渐将目光投向植物蛋白领域,旨在通过植物蛋白补充人体所需的蛋白质。

其实,植物肉并非新出现的概念。追溯植物肉的历史,中国千百年前便有用豆类、花生、面筋

等原料做出来的仿荤菜肴,既可满足人的口舌之欲又契合素食追求。

国家食用菌产业技术体系产品加工岗位专家胡秋辉告诉科技日报记者,植物肉或称植物蛋白肉、素肉,其主要原料为植物蛋白,如大豆蛋白、小麦蛋白、豌豆蛋白等。

“制作植物肉的原料有很多种。我国作为农业大国,大豆、小麦的年产量都居于世界前列,它们都可以用来制作植物肉。”胡秋辉说。

随着技术的进步,食用菌已成为植物肉的另一大原料。“以香菇为例,其膳食纤维比较多,符合健康饮食的需求,但想要赋予它肉的口感,还要进行高速剪切乳化、转谷氨酰胺酶质构改良和脱水纤维化。”南京农业大学食品学院教授赵立艳介绍,经过一些处理后,香菇的弹性和硬度能够与肉类相近,并能具有较为浓郁的肉香。

植物肉口感与真肉接近但价格偏高

国内某植物肉企业和彭博商业周刊联合发布的《2021中国植物肉行业洞察白皮书》显示,随着近年来食品工业技术的进步,植物蛋白通过复杂的提纯、挤压、膨化、塑形等步骤处理,已能模拟出纤维状的动物蛋白,其颜色、气味、咀嚼感,甚至汁水感都已与动物肉接近。

在某电商平台,记者输入“植物肉”搜索发现,在某植物肉品牌旗舰店中,一包248克的素香酥鸡块和一块278克的素红烧狮子头的总价为69.93元。在评论区,消费者评价“肉感十足”“真的好好吃”“口感挺好”等。

而在近日举办的第四届中国国际进口博览会上,国内多个品牌厂商展出了植物肉新品,某厂家



视觉中国供图