

阻断儿童肺炎 及时接种疫苗最有效

□ 科普时报记者 李颖

专家观点

11月12日是第九个“世界肺炎日”，今年世界肺炎日的主题是“阻断肺炎，投身儿童健康事业”。

目前，肺炎已成为导致全球5岁以下儿童死亡的第一大疾病，比艾滋病、麻疹和疟疾导致的死亡总数还要多，平均每15秒钟就会有一名儿童死于肺炎。在疫苗可预防疾病中，肺炎球菌性疾病是导致5岁以下儿童死亡的重要原因之一。

2岁以下儿童易受肺炎侵袭

几乎所有病魔都有一个共同的特点——欺软怕硬，在发起攻击时专挑弱势群体下手，遇上强而有力的治疗武器时则节节败退。比

如，肺炎就最擅长给免疫力低下的儿童下套。

首都医科大学附属儿童医院姚开虎教授指出，婴儿在出生后，随着母体抗体逐渐消失，宝宝对病原感染的免疫力下降，与此同时，婴幼儿自身的免疫系统尚未完全成熟，是感染肺炎球菌性疾病的高危群体，而且更易感染侵袭性肺炎球菌性疾病。

流行病学调查显示，2岁以下儿童是肺炎球菌感染发病率最高的人群。多项分析数据也显示，肺炎球菌感染是我国儿童肺炎致死的重要原因。对此，国家卫生计生委疾控局副局长雷正龙在由中国健康促进基金会主办、中义（北京）健康研究院协办的“世界肺炎日”小儿肺炎防治科普及宣传公益活动中指

出，肺炎球菌导致的肺炎球菌性疾病正严重威胁着儿童，特别是婴幼儿的生命健康，而及时进行预防接种，让儿童及早获得抵抗肺炎球菌的免疫力，是对抗肺炎球菌性疾病的最有效的方法之一。

6周龄即可接种疫苗

肺炎球菌是一种可引发儿童呼吸道感染最常见的细菌，广泛定植于人类鼻咽部，携带率为27%~85%，依靠飞沫传播。“儿童是其携带和传播人群。”姚开虎教授介绍说，一旦季节变化，宝宝感冒加上其本身抵抗力就差，肺炎球菌就会跳出来作祟。它可入侵身体多个不同部位，导致支气管炎、中耳炎、鼻窦炎、肺炎、败血症甚至脑膜炎。

姚开虎教授进一步解释说，肺

炎球菌可导致一系列侵袭性或侵袭性肺炎球菌性疾病。传播或定植的肺炎球菌穿越黏膜屏障，引起非侵袭性疾病，如中耳炎、鼻窦炎和症状较轻的肺炎等，严重的会进入血管，可引起侵袭性疾病，如脑膜炎、菌血症、菌血症性肺炎等，更有可能留下耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症。

针对我国儿童肺炎球菌性疾病现状，中国疾病预防控制中心流行病学首席专家曾光教授也指出，母传抗体水平在宝宝出生时最高，随着月龄的增长快速下降，宝宝在出生后3~5个月时的抗体水平降至最低点。“3月龄后，婴幼儿鼻咽部肺炎球菌的携带率明显增高。”6周龄即可接种，可以保护更多宝宝免受肺炎球菌性疾病的侵害。

预防比治疗更重要

当前，抗生素是治疗肺炎球菌性疾病的主要手段，然而细菌对抗生素的耐药问题愈发严重，致使肺炎球菌性疾病的治疗难度增加，病程加长，治疗费用也相应增高。对此，北京市疾病预防控制中心吴疆所长强调：“对于肺炎球菌性疾病而言，预防比治疗更为重要。”

原卫生部疾控局长陈贤义也表示，对于儿童肺炎，要加大预防知识的宣传，尤其要提高家长的认识程度，注重儿童营养的补充，以及环境的改善。

世界卫生组织已将肺炎球菌相关疾病列为需要“极高度优先”使用疫苗预防的疾病，建议全球各国均应将肺炎球菌结合疫苗纳入本国的儿童免疫规划。目前，全球已有超过60个国家和地区将肺炎球菌性疾病的预防纳入儿童免疫免费规划，大大降低了这些国家和地区两岁以下儿童罹患肺炎球菌相关疾病的比例，这些经验对我国儿童的肺炎球菌疫苗预防具有借鉴意义。

求真解惑

升高体温可以增强免疫力？

流言：人的免疫力和体温有关，体温升高1℃，免疫力就会增强不少；现代人因为吃了太多冷饮、吹了太多空调，体温往往偏低，长此以往，后果不堪设想……

真相：体温升高确实会影响免疫力，但这个影响好坏皆有。细菌代谢产生的毒素、病毒释放的血细胞凝集素等，都有致热作用。如果致热物质过多，体温调节跟不上，人体的体温就会异常升高，也就是常说的发热。发热以后，一方面，可以增强某些免疫细胞的功能，甚至通过高温，杀死某些病原微生物。比如，人体的白细胞在38℃到40℃时，活性最大。另一方面，免疫细胞不是只有白细胞一种，自然杀伤细胞（NK细胞）就会因为体温上升而出现活性下降。

总体而言，体温升高会加速物质代谢，干扰消化系统和神经系统正常的生理功能，引起水分丢失、烦躁不安、食欲下降等症状，还会降低机体的抗感染能力。

没有“GB18186”代码的酱油会致癌？

流言：凡是瓶身没有标注GB18186代码的酱油，都是化学黑焦糖勾兑产品，食用后使人患上肝癌。

真相：在国家酿造酱油标准中，GB表示强制标准；GB/T表示推荐标准，自2017年3月23日起，酿造酱油的标准（GB/T18186-2000），已经变成了推荐性级别，也就是说，GB/T18186取代了GB18186，可以遵循也可以不遵循，遵循的话就在瓶身上标注。

而“酱油致癌”说法的依据是，配制酱油中普遍会用一种可增加酱油色泽的添加剂——“焦糖色”，这种添加剂中含有“4-甲基咪唑”。在世界卫生组织下属的国际癌症研究机构发布的清单中，“4-甲基咪唑”属于可能令人致癌物质（2B级）。致癌物被分为“确定（1级）”“很可能（2A级）”“可能（2B级）”“未知（3级）”“可能不是（4级）”几个层次。其中，1级和2A级致癌物要尽量避免，而2B级致癌物“在动物和人群的证据都不足”，无需过度紧张。消费者只需从正规渠道购买正规厂家生产的酱油，不必担心“酱油致癌”。

左脑负责语言、右脑负责图像？

流言：“左右脑年龄测试”风靡朋友圈，左脑负责语言、右脑负责图像，根据测试可以得出左右脑的“年龄”。

真相：“左右脑年龄测试”最近流行于网络，但不久就因诱导分享被封。而且，有程序员研究了左右脑测试的后台代码，发现结果是随机的。更有人在输入相同的答案测试多次，发现每次的结果都不相同。

“它一点都不科学。”从事脑科学研究50多年的北京大学心理学教授沈政说，“其实，至今许多人对左右脑都有误解。人的大脑测试是一个很复杂的问题，并不像称一个物体的重量那么简单。它需要对人脑进行全面的测试，比如阅读能力、记忆能力、直觉思维、推论能力等。”

1981年，美国生理学家罗杰·斯佩里提出，左脑对数字文字的识别、认知、记忆要比右脑好一些，而右脑在图像图形处理上，则要优于左脑一些，但这个说法在日本被歪曲了。

2000年前后，在日本民间教育的时候，提出了“左脑负责抽象思维，右脑负责形象思维”的说法并将其推广。这种说法后来传入了中国，又演变出了“左脑负责语言，右脑负责图形”的版本。

“2000年前后，在世界各地的教育工作会上，教育学家、心理学家、脑科学专家开始反对这种源自日本的说法，认为这是一种谬误。”沈政说，在这之后，国内教育界不再说“开发右脑”，取而代之的是开始推行“全脑教育”。

（北京市科学技术协会、北京市网信办、北京地区网站联合辟谣平台等单位共同发布）

过度自我怀疑是得了冒牌者综合征

□ 科文

心灵驿站

在工作生活中，谁曾经遇到过挫折，经历过自我怀疑。但如果这种自我怀疑过度升级，挥之不去到你觉得自己压根就不配呆在现在的位置，时时害怕被别人揭穿自己是个“冒牌货”的程度，那你就该注意了；你并没有自己想象中的那么差，你可能只是得了“冒牌者综合征”。

冒牌者综合征又叫作“冒名顶替现象”、“骗子综合征”，最早在1978年被两位临床心理学家提出，用以解释出现在成功人士身上的独特现象。这里所说的“成功人士”的定义非常广泛，可能是成功的企业家、名牌大学的学生，甚至可能只是一个小比赛的获奖者。他们无法将这些成功归因于自己的能力，认为只不过是碰巧、误会，总是担心有朝一日会被别人识破自己是个

“骗子”的事实，并因此感到惶恐、焦虑。即使事实证据说明他们确实具有优秀的能力，但他们还是认为自己只是骗子。而且，这些人通常非常努力工作，因为他们想避免被人发现自己是“冒牌货”，而努力工作会带来更多的掌声，让他们持续陷于恐惧的轮回中。

也许听上去很不可思议、很离奇，但事实上，这种综合征相当常见。起初，“冒牌者综合征”的两位发现者以为这个现象只出现在成功女性身上，但很快他们就发现，男性也同样深受困扰，只是他们更倾向于隐藏自己的感受。上世纪80年代初的调查研究指出，每5位成功人士中，就有两个认为自己“才不配位”；另外，有研究发现，70%的人或多或少都有过这样的自我怀疑。就连伟大的爱因斯坦，也曾经表现出过这样的症状。

在爱因斯坦逝世的前几年，他多次向自己的朋友吐露心声：“我认

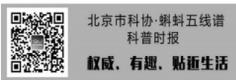
为我一生的工作被夸大了，这让我感觉极其不自在。我总是把自己看作一个无意的骗子。”

尽管被公认为是过去500年间最伟大的物理学家，爱因斯坦都感到自我怀疑，何况是普通人呢？

如果你也有类似的症状，首先不要太担心。它并不是一种精神疾病。不过，如果冒牌者综合征的症状已经影响到了你正常的工作生活，那么就要重视、积极调整了。

目前，并没有可以治疗冒牌者

综合征的药物。不过，心理学家们指出，想要减轻症状，最重要的就是要认识到，你在这世界上并不孤独。也许你身边的人也有同样的自我怀疑，只是大家都没有说而已。调整心情、客观的自我评价、成功后的自我鼓励和庆祝，都会让你的焦虑有所减少。



北京市科协·科文五线谱
科普时报
权威、有趣、贴近生活

骨质疏松可以逆转吗？

□ 蒋彤

营养讲堂

究。研究发现，维生素D可以促进钙的吸收，但是通过这两种物质的补充，不能让骨质疏松症状逆转，只能减缓继续恶化的程度。于是，便有了“骨质疏松不能逆转”的说法。

随着科学的不断发展，各种检测设备日趋完善，科学家发现，骨骼不仅仅有钙、磷等无机矿物质构成“刚性特征”，还有骨胶原、蛋白多糖等形成骨胶原框架，并构成“柔性特征”；还有一些中间物质，它们是在骨骼形成的中间环节起重要作用的无机物和有机物，这些成分对促进人体“刚性成分”的吸收沉积，以及“柔性成分”的形成起重要作用。

研究发现，对于一些无其他疾病的70岁以下的人来说，只要进行系统的骨骼营养补充，比如：钙、镁、锌、维生素C等，再加以合理的运动，骨质疏松是可以实现逆转的；而对于继发性的骨质疏松和70岁以上的老年人来说，系统的营养补充亦会给骨

骼带来很大帮助。

同时，预防和改善骨质疏松还要搭配合理的运动。很多人都认为患了骨质疏松，骨头脆弱，就应该“静养”。其实不然，骨骼比较忌讳的是长期平躺。拿宇航员来说，在太空中宇航员处于失重状态，骨骼基本得不到锻炼，几个月后，下肢肌肉萎缩的很厉害，无法自主站立，要先进行康复才能正常生活。当人体一直处于平躺的情况下，骨骼组织就会大幅度的缩减。人体的骨组织是一种有生命的组织，人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织，使骨骼更健壮。运动还有助于增强机体的反应性，改善平衡功能，减少跌倒的风险。这样骨质疏松症就不容易发生。并且，我们在进行户外运动的过程中还可以增加日晒，促进机体维生素D的合成，促进钙质的吸收，有助增加骨密度。

（作者系北京市营养源研究所高级营养师、人体健康预警与营养干预研究中心助理研究员）

“察颜观色”之尿液

□ 寿玮龄

排便是正常的生理现象，我们要养成观察自己小便颜色的习惯。正常小便的颜色一般是淡黄透明的，虽然好多食物和药物都会改变我们小便的颜色，但是，有的时候小便的颜色变了，是提醒我们身体可能生病了。

绿色的小便有可能是吃了消炎药，还有可能是尿道，就是身体的下水道被细菌感染了，比如一种叫做绿脓杆菌的细菌。也有可能是得了霍乱、斑疹伤寒、原发性高血钙症。

有红色或粉红色的小便，排除食物的影响，有可能是身体的泌尿系统生病了。如果小便像酱油一样的颜色了，可能是急性肾炎、急性黄疸型肝炎、肾脏挤压伤或者大面积烧伤。

蓝色的尿，通常与药物有关。比如服用利尿剂氨苯喋啶、美兰，或者注射亚甲蓝针剂等，都会出现蓝色尿，药性过后会恢复正常。

黑色尿比较少见，比如恶性肿瘤病人会有黑色的小便，医学上称黑尿热。另有少数病人服用左旋多巴、甲酚、苯胍等后，也会有黑色的小便，停药后就消失了。

像牛奶一样的白色小便，有可能得了丝虫病，肠道里面的乳糜液不能从正常的淋巴管引流到血液循环中去，只能逆流至泌尿系统的淋巴管中，造成泌尿系统中淋巴管内压增高，淋巴管像气球一样被挤破了，里面的乳糜液流到尿液中，小便就会像牛奶一样。白色的小便还有可能是泌尿系统发炎，白细胞增多导致。如果水喝少了，尿里面有结晶，尿液也会是像石灰水一样的白色的。这个时候要多喝水。

正常的小便一般是淡黄透明的，有的时候水喝多了尿液颜色就变浅了，水喝少了，尿液的颜色就变深了。深黄色的小便有可能是吃了过多胡萝卜和橘子，也有可能是肝脏和胆囊出了问题。但是，小便的颜色也不是越浅越好，如果喝水不多，小便一直像水一样无色透明，也有可能是一些疾病的征兆，需要去医院进行检查。还有，除了尿液颜色变化，如果持续出现尿液混浊、泡沫、气味和平时不一样时，也要及时到去医院去找医生检查。

（作者单位：北京协和医院检验科）



一杯饮料 减小“将军肚”

现在运动不足、暴饮暴食、压力过大造成腹型肥胖的人特别多，腹部肥胖已不仅限于老年人和肥胖人群，体重正常的人群也可能出现小腹微突的状况。在《黄帝内经》中把这类肥胖人群叫膏人，有“纵腹垂腴，皮缓，肉不坚”的特点。弛纵的腹部，下垂的肉，肚皮很松弛，肚皮里的肉不坚硬。调查发现，20~50岁的中国女性中，有73.6%的人受着肚子大的困扰。

中国疾病预防控制中心建议是将男性腰围不超过90厘米、女性不超过85厘米作为警戒线。如果您身体直立低头看脚尖，看不到脚尖的表明有“将军肚”，需要减肚子了。“将军肚”可能是大肠水肿造成的。大肠黏膜上皮有一个微循环，如果因为各种原因造成了微循环受阻，水分排不出去，回收受阻时，肠上皮就有可能充血水肿，造成肠子的肿胀下垂，从而引起“将军肚”。

北京电视台“我是大医生”节目就介绍了这样一个病例，陈小姐人不胖，但肚子太大一直困扰着她，经医院肠镜检查，发现她的肠道中聚集了非常多的水分，在专家的指导下服用了一种神秘饮料，三周后，腰围减了9厘米。

如果排除其他原因，确定是肠道水肿引起的腹部肥胖，可用200毫升的热开水冲泡5克可可粉，早晚饭后各一杯，可以有效缓解肠道水肿，改善“将军肚”。需要注意的是不要加糖、加奶。

因为可可粉中有一种黄酮类抗氧化剂的提取物，它能有效改善肠道循环，缓解肠道水肿，减小“将军肚”。

（易可）

养生ABC

中国矿业报

立足地质调查 直面矿业热点
履行职责使命 服务改革发展

全国各地邮局均可订阅 手机电子版同步发行
订阅热线：66557768 转 840
全年定价300元/份 邮发代号：1-185

地址：北京市西城区广安门内南滨河路23号立恒名苑2号楼2105室 国内统一刊号：CN11-0099
网址：http://www.zgkyb.com 邮箱：Zgkyb01@163.com 广告热线：66557768转811 新闻热线：66557768转828