

# 专家建议：预防儿童腹泻尽早接种疫苗

□ 科普时报记者 项 靖

几乎所有的儿童在5岁之前，都至少感染过一次轮状病毒。轮状病毒感染可引起儿童腹泻，严重的甚至脱水死亡。在第35个全国儿童预防接种宣传日之际，专家们建议，应尽早接种轮状病毒疫苗，预防儿童腹泻。

## 五岁以下儿童更易感染轮状病毒

中国疾控中心病毒性腹泻室主任段招军介绍，轮状病毒腹泻属于肠道传染病，是我国法定暴烈传染病的一类。轮状病毒感染性很强，主要通过粪口途径直接传播，也可通过接触被粪便或呕吐物及其飞沫污染的物品、手等间接传播；进食被轮状病毒污染的水和食物，也能引起感染。

根据世界卫生组织估计，2013年全球5

岁以下儿童中，大约有22万死于轮状病毒感染。

## 感染轮状病毒严重者可导致死亡

婴幼儿感染轮状病毒后的临床表现轻重不一，有些孩子无症状，有些会导致死亡。育儿专家崔玉涛介绍，在轮状病毒感染早期，最常见的是腹泻、脱水。轮状病毒感染可能在7—10天内自愈。大多数婴幼儿感染轮状病毒后，可能出现呕吐、发热、腹泻等胃肠道症状，重症病例会引起严重腹泻和呕吐，造成脱水进而引发电解质紊乱，甚至出现休克和死亡。早产儿、低出生体重儿和免疫力低下儿童，感染轮状病毒后的后果通常非常严重。

此外，轮状病毒感染也可引起很多肠

道外的症状，导致患儿心肌、肝脏损伤发生率增高，更容易因为肺炎等其他原因死亡。

崔玉涛强调，感染轮状病毒不要等孩子自愈，因为轮状病毒感染还能导致严重的后遗症，有的甚至影响婴幼儿的生长发育和智商。

## 接种疫苗是最好的保护

目前治疗轮状病毒感染还没有特效药，抗生素对轮状病毒无效。段招军介绍，接种疫苗是目前公认的预防轮状病毒腹泻的最有效措施，也是降低婴幼儿轮状病毒发病率和死亡率的最有效手段。

世界卫生组织已经将轮状病毒腹泻列为需要高度优先使用疫苗预防的疾病，并

建议从宝宝6周龄开始，就可以接种轮状病毒疫苗，要早接种、早保护。目前全球已经有多个国家和地区将轮状病毒疫苗纳入了免疫规划，我国也在轮状病毒疫苗的研发、接种和健康宣传中做了大量的工作。

2019年，中华预防医学会组织流行病学、病毒学、免疫学、儿科学、卫生管理等专家共同研讨了关于中国儿童轮状病毒胃肠炎的免疫策略，之后由国内10余位专家共同编辑了《儿童轮状病毒胃肠炎免疫预防专家共识（2020版）》。按照《共识》所推荐的免疫程序，适龄儿童应尽早接种轮状病毒疫苗，其中有条件的地区或轮状病毒疾病负担较重的地区，可尽快将轮状病毒疫苗纳入免疫规划。轮状病毒腹泻发病的年龄高峰是6个月到2岁，而且婴幼儿



视觉中国供图

首次感染轮状病毒的症状最为严重，因此轮状病毒腹泻的住院患者多为2岁以下的婴幼儿，重症或死亡病例也主要发生在1岁以下的婴儿。这也是世界卫生组织和《共识》建议婴幼儿应该尽早接种轮状病毒疫苗的根本依据，以确保婴幼儿在感染轮状病毒之前获得免疫保护。

# 过节美食多，怎么吃才不会发胖

□ 李丹丹



视觉中国供图

再吃肉。

在不吃太饱的总原则下，面对不同食物，怎么吃更合理呢？

节日餐桌上往往是各种“大菜”“硬菜”换着花样上，红烧肉、炖猪蹄、清蒸鲈鱼、油焖大虾……这时候心里总有两个声音：不能吃，这么多卡路里，要发胖的；唯有美食不可辜负，就吃一点没事的。到底该如何选择呢？

畜禽类往往蛋白质含量高，而且在烹饪过程中一般都会加入很多调味料，做出的菜油盐都比较重。相比较而言，鱼虾类脂肪含量低些，而且适宜用清蒸等相对清淡的烹饪方式。另外，跟畜禽相比，鱼虾不饱和脂肪酸的含量更多。所以在选择肉类时，应该优先选择鱼虾类食物。

此外，不能光吃肉，蔬菜和水果也要吃起来，荤素搭配才能营养又健康。

## 吃零食和水果有讲究

吃零食是有讲究的，饭前吃零食会影响正常进餐，对健康不利；饭后吃零食则会导致能量摄入过多，有发生肥胖的风险。

选择在两餐之间吃点零食解馋，是个不错的主意。零食首选坚果、糕点、蜜饯、饮料等高糖食物一定要少吃。

坚果营养丰富有益健康，但脂肪含量却一点都不低（一般在50%左右）。根据《中国居民膳食指南（2016）》，每人每周摄入的坚果量在50—70克之间为宜。

至于水果怎么吃，一直争议不断。有人觉得饭前吃水果可以减肥，人们却反驳空腹吃水果伤胃，有人说饭后吃水果助消化，有人却认为会加重肠胃负担。

水果不仅富含维生素，更含有丰富的膳食纤维，膳食纤维对消化系统的健康运转十分重要。所以饭后吃水果并不会损害消化系统。当然，如果你已经吃得非常饱了，就不要立即吃水果了，让肠胃消化一会，腾出点空间给水果。

另外，空腹不能吃水果这种说法并不正确。饭前吃水果也是可以的，只要别一口气吃到饱，影响了正餐。

不过，对于患有基础疾病的人，吃水果就不能这么自由了，比如说糖尿病患者就不宜吃含糖量较高的水果。根据自身情况选择水果种类，才能吃得健康。

除了合理饮食，节日期间还要适当运动，别一吃完就窝在沙发上，做点家务当作运动也是好的。总之，要管住嘴，迈开腿。

# 十谣言粉碎机+

## 孩子近视了，角膜塑形镜能治愈？

**流言：**近年，繁重的课业、不良的读写姿势、过多使用电子产品等各种因素，催生出了一批又一批“小眼镜”。近视给孩子的身心健康带来的危害着实不小，因此具有“矫正近视”功能的角膜塑形镜得到人们的广泛关注。

**真相：**角膜塑形镜采用逆几何形态设计，使用后可改变角膜弧度，暂时性降低近视度数，提高裸眼视力。角膜塑形镜并不能真正治愈近视，只能在一定程度上减缓近视进展。这样的近视矫治效果是可逆的，一旦停止使用，近视会恢复到原有水平。此外，角膜塑形镜使用不当会导致并发症风险，而且并非所有近视患者都适合使用。一般来说，角膜塑形镜只适用于近视600度以内及散光350度以内的患者。使用之前，需要请有资质的专业验配师经过一系列检查进行全面评估，并且使用过程中需密切关注眼部情况，定期复查、评估疗效和眼部健康状况。一旦出现眼痛、眼红或明显分泌物增多等情况，应立刻就诊。

## 养殖场喂瘦肉精，肉不能吃了？

**流言：**日前曝光河北沧州的一家养殖户，存在给羊喂食瘦肉精的行为。所有的肉都不能吃了。

**真相：**虽然出现了瘦肉精问题，但并不意味着所有的肉都不能吃了。首先，可以确认的是瘦肉精属于非法添加物，在我国及全世界多数国家都禁止使用。瘦肉精会在体内残留，造成的毒性反应因人而异，轻则出现中毒症状，包括头晕、恶心、胸闷、乏力、手足颤动等，严重者还会导致呼吸衰竭、休克，甚至造成高血压患者死亡。其次，虽然瘦肉精对健康危害很大，但随着我国市场监管力度的不断加强，从正规商超和市场购买还是有保障的。消费者在购买肉类时，可通过观察肉质颜色、试纸检测、查看检验报告等方式判断是否含有瘦肉精。此外，消费者应尽量选择正规大型商超或市场购买，避免在不正规的商贩处购买肉类。

## 血压高了，喝芹菜汁就能降？

**流言：**“是药三分毒”这句话，让很多人，特别是老年人群体非常执着于“食疗胜药疗”。当身体健康出现一些问题的时候，若是能通过“吃点啥”就可以改善，比如很多高血压患者认为，一天一杯芹菜汁可以降血压。

**真相：**事实上，芹菜只是一种蔬菜。虽然有研究表明芹菜中含有的芹菜素、3-n-丁基苯酞等，可以舒张血管，具有潜在的降血压功效，但这仅仅只存在于基础实验阶段，对人群的研究少之又少，并不足以说明芹菜就一定可以降低血压。而且，芹菜作为一种天然食材，通过直接食用来获取到的降压成分可以说是少之又少。所以，至少从目前来讲，还不能说靠吃芹菜可以降低血压。

不过，话又说回来，芹菜当中含有的钾离子比较丰富，高血压患者多吃含钾离子高的食物，是有助于控制血压的。但不能因此就神化芹菜的降压作用。高血压是一种疾病，控制血压还是要以吃药为主。

## 沙尘雾霾来袭，木耳等可以清肺？

**流言：**每逢雾霾天气前后，大家就会收到类似的叮嘱“多吃木耳”“多吃猪血”“多吃雪梨”，因为这些食物能清肺、排出PM2.5。

**真相：**在营养学上不存在“清肺食物”。食用木耳后会进入胃，然后进入消化道，与肺部并无接触，不能起到清肺作用。吃猪血后排出的粪便会变成黑色，这是由于猪血里的铁的含量很高，每100克猪血含8.7毫克铁，肠道内的代谢废物在铁元素的作用下变黑，与PM2.5无关。“吃梨润肺”的说法目前也没有足够的科学研究来证实。很多人觉得吃梨可以滋润嗓子，通常是因为梨的水分含量高，可缓解咳嗽症状，其实多喝水也可以达到同样的效果。

（科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台共同发布）

# 《不许生病》教你如何不生病

□ 科普时报记者 李 萍

“国人对医疗系统的需求和要求非常高，来了就得治好，还要少花钱，最好能弄个单间。但是在自我生活方式的约束和合理的健康管理上，几乎是不作为的。这就形成中国人的健康悖论：似乎生病是每个人的权利，嗨吃、喝酒、抽烟别管我。”这是近日解放军总医院国家老年疾病临床医学研究中心副主任、中国科学技术协会生命科学学会联合会秘书长王小宁，在自己的新书《不许生病》发布会上发表的感慨。

《不许生病》的创作始于2020年初，新冠肺炎疫情让作者对健康的重新思考成了这本书的写作缘起。书中内容面向健康管理领域的社会痛点问题，切合时下民众的热点需求。王小宁谈到，“这是一本希望能让更多人有所感悟的书。”在医学生涯

中，他一直思考自己以及身边的人对健康的错误观念以及产生这种观念的原因，得出了“健康悖论”这一观点，认为目前大多数人还停留在“生病了期待医院救治，忽视个人健康管理”这个误区，并在书中强调“每个人是自己健康的第一责任人”，要从自我做起，认真践行“健康中国行动”。

王小宁说，初写这本书时数据显示，我国的超重和肥胖人口达到1/3，但总人数世界第一；到新书发布的最新数据显示，肥胖已经超过50%；写书时慢病对死亡的贡献率是85%，而现在已经到了88.9%。要想有健康体魄，国人自身健康的意识必须觉醒和崛起。秉承“每个人都是自己健康的第一责任人”的观点，《不许生病》一本书从自我健康管理角度，探讨如何能更加

健康、远离疾病。

在书中，王小宁深入浅出地介绍了许多观点，如“配偶综合征”“增龄科学”“没有医学支撑的穿戴设备都将沦为玩具”。其中很多观点和内容都是他自己在从医几十年的亲身经历以及学术界最新的成果中提取而来的，希望通过这本书，向大众传递更多的健康观念，为提高全民健康助力。

书中提到的健康数据让读者触目惊心，感觉自己一直在“慢性自杀”而不自知：“轻断食”“隐匿性抑郁”“配偶综合征”等章节让读者产生共鸣，认识到自己对减肥、对情绪、对照护患者存在着诸多误区；此书让读者第一次了解到“衰老或可被治愈”、背带式内衣可以辅助行走、人可能通过另一种形式实现“永生”。这本书

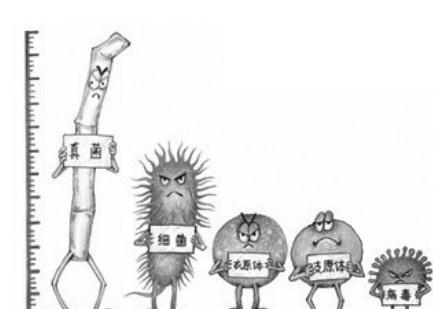
让我们对“保持健康”“不生病”有了新的思考，对保护家庭成员健康大有裨益。

发布会上，王小宁表示，我们已经进入百岁年代，预测2007年以后出生的孩子，活过100岁的概率是50%。现在也有越来越多的抗衰老知识和技术被挖掘出来，而且现在有个非常重要的概念，就是衰老已经定义为是一种疾病，那就意味着衰老是可防可控，甚至可以治愈的。

据悉，在《不许生病》一书的封底增加了读者专属二维码，读者可以通过扫描注册链接至中科云平台，在平台内进行专题讨论、提问，与王小宁教授团队实现线上沟通。其团队也将在此平台上定期更新内容，为读者提供更多与时俱进的健康资讯，努力让读者实现真正的“不许生病”。

# 不是所有微生物都致病

□ 宋 刚



微生物大小差别较大 图片由作者提供

一提到细菌，人们都唯恐避之不及。其实，它只是微生物家族中的一员。微生物大家族兄弟姐妹众多，有细菌、支原体、衣原体、放线菌、螺旋体、立克次氏体、真菌、病毒等。

人类很讨厌微生物，时时刻刻想摆脱它。这不，医院的化验单就是微生物的“通行证”，各种微生物的大名都赫然上榜，后面还跟着专门“捉拿”它们的“捕头”——抗生素的名字。

在没有动植物之前，这个世界就只有微生物，微生物才是原住民。世界足够大，万物可以和谐共生，为什么非要将微生物赶尽杀绝呢？

## 自身完成繁衍大业

微生物分为原核微生物（细菌、支原体、衣原体、放线菌、螺旋体、立克次氏体）、真核微生物（真菌、藻类、原生动物）、非细胞类微生物（病毒和亚病毒）三大类。微生物命名以“菌”“体”等字眼为主，但病毒则游离于生物体和非生物体之间。它结构简单，内部含有脱氧核糖核酸（DNA）链或核糖核酸（RNA）链，外披一层蛋白质外壳，必须得依附在活细胞内才能生存。大多数病毒只能通过电子显微镜才能观察到。

微生物没有严格意义的性别。早年革兰（Gram）医生为了辨认方便，发明了一种药

例如幽门螺杆菌，就是杆状和螺旋形兼备。

## 微生物四海为家

微生物四海为家，到处都有微生物的存在：

土壤中有破伤风杆菌、炭疽芽孢杆菌，他们生命力极其顽强，可以不吃不喝潜伏数年；霍乱弧菌则喜欢在水中游弋；清澈无比的海洋中其实存在着大量病毒。微生物很少单独在空气中游走，因为洁净的空气不利于它们的传播。但若是有人打个喷嚏，它们倒是容易随着呼吸道飞沫“腾云驾雾”“周游列国”。动植物体内更是微生物惬意的居所。

其实人体本身就是充满各种微生物的“航空母舰”：从人类口腔到肛门长达数米的消化道，从婴儿出生之后几小时即被细菌大军占据，细菌会与人类共存终生。呼吸道的起始部，例如鼻子，就是一个细菌超级大本营，呼吸道也并非无菌环境。皮肤的表面更是细菌、放线菌、真菌等。“脚气”属于真菌感染，不过，不要以为健康的脚就没有真菌。“脚气”得与不得，真菌都在脚上，只是没犯病而已。只有身体的内部器官，例如肾、肝、睾丸等，才是真正无菌之地。

## 微生物分“好坏”

人们不喜欢微生物，因为微生物会导致疾病。例如，50%的女性一辈子至少会患一次泌尿系统感染，大肠埃希菌就是泌尿系统

感染最常见的“罪魁祸首”。男性的包皮很容易藏污纳垢，人乳头瘤病毒就藏在包皮垢中，严重时会引起细胞癌变。人类的手上有很多表皮葡萄球菌和金黄色葡萄球菌，表皮葡萄球菌一般不致病，但金黄色葡萄球菌产生的毒素非常厉害。所以，人们养成了饭前便后洗手的习惯，为的是尽量摆脱微生物的骚扰。

其实，大多数微生物并不致病。甚至有些地方微生物是万万缺席不得的。在这些地方，它们被尊称为“益生菌”。例如在肠道，有些细菌是可以促进肠道健康的正常菌群。如果正常菌群被药物误伤，就会造成“菌群失调”，患者反而要补充益生菌了。

所以，微生物也有存在的价值，一味地灭菌、消毒，不仅难以实现，而且过犹不及。对炭疽杆菌、霍乱弧菌、新型冠状病毒等，下发A级“通缉令”；针对大肠埃希菌、金黄色葡萄球菌等，小心避开为好；对于正常菌群，更要细心呵护，千万不要伤及无辜。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师）

健康 JIANGHANG  
BBS  
SONG

