

夏日水果科学选择

芒果

芒果的蛋白质含量在水果中算出挑的，天生就带过敏潜质。

不熟的芒果脾气暴，熟透的芒果味道好，还不易引发过敏。如果你吃芒果的方式是“洗脸式”的，建议还是多珍重。

专家说:

食用芒果后的过敏，大多是“芒果皮炎”。典型表现就是嘴唇肿胀，嘴唇周围及面部、身体接触到芒果汁液的皮肤会出现密集小红疹。

易过敏的人，还有皮肤娇嫩的儿童，要吃熟透了的芒果。最好不要剥了皮啃着吃，这样很容易吃得满脸都是。

芒果的正确打开方式是：切成小块用牙签直接送进嘴里，或打成果酱、果汁用吸管喝，尽量减少皮肤跟芒果亲密接触。如果芒果导致皮肤过敏了，马上用清水清洗，症状严重就去看医生。

菠萝

过敏，菠萝的感情是复杂的。还真有一种病，就叫菠萝过敏症。论发病，菠萝脱不了干系，看看夏季菠萝上市时的过敏门诊就明白了。大概是因为菠萝这口酸甜过于招人喜爱，即便处理起来繁琐又头疼，但在“吃菠萝”这个领域，很多人还是贡献出了无限智慧。

为让唇舌无恙，菠萝肉全身泡盐水。

菠萝榨个汁儿，瞬间就能满血复活。但这些都阻止不了菠萝兴风作浪。在享用菠萝这件事上，过敏体质的人只好恨恨地说，菠萝这东西，麻烦又难搞！

专家说:

菠萝也是一种容易引发过敏的热带水果。菠萝中含有菠萝蛋白酶，这种酶可使胃肠黏膜的通透性增加，胃肠内大分子异物体蛋白质得以渗入血液，引发机体过敏反应。

孩子吃菠萝，若出现皮肤瘙痒、潮红、口舌麻木、喉咙痒的症状，再好吃也要立即停止食用。处理及时，两三天内可恢复如初。如果还想尝试菠萝，建议将新鲜菠萝切片，用盐水浸泡；或煮熟，高温可破坏菠萝蛋白酶，预防过敏。所以，将水果放在微波炉里加热30秒，这个应对水果过敏的“高招”可以有。

提示及建议:

水果的过敏原不一定仅存于果皮里，果肉甚至果核都可能含有过敏原。而且，水果引发过敏的原因千差万别，大多源于水果本身成分，也不排除生产、储存、保鲜过程中的痕量农残等物质。现在水果过敏的人不在少数，好在多数人的水果过敏反应症状较轻。如果吃某种水果曾经有过不适反应，那以后再吃这种水果时就要特别注意。对付水果过敏最有效的方法，还是回避过敏原。

(莉莉)

暑期去游乐园要做好健康防护

放暑假啦，很多孩子都会选择去游乐园玩，那么，如何做好个人健康防护呢？

北京市疾病预防控制中心提醒:

- 1.有发热或呼吸道症状，特别是近期与呼吸道传染病患者有过密切接触的游客，不建议使用游乐设施。
- 2.观摩、排队时与他人保持1米以上社交距离。
- 3.遵循呼吸卫生/咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。
- 4.注意手卫生，在如厕前后洗手，或使用免洗手消毒剂、湿巾等清洁双手。
- 5.清洁双手前不要触碰口、眼、鼻，接触可能被污染的物品后必须洗手，或使用手消毒剂消毒。
- 6.保持环境卫生，言行举止得体，不大声喧哗，文明游乐。
- 7.进入设施内的餐厅、咖啡厅、茶座等要遵循相关类型指引。

提示:暑假期间需保持高度警惕 不宜出国旅行

北京市疾病预防控制中心副主任庞星火提示，儿童青少年免疫系统尚在发育过程中，应远离疫情风险因素，尽量避免前往农贸市场、宠物市场等人员密集、通风不良、卫生条件较差的场所。

庞星火表示，暑假请大家继续保持高度警惕，关注官方发布的疫情信息，了解疫情发展形势，避免前往境外高风险地区和国家地区。家长要继续督促孩子做好个人防护，坚持戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集、用公筷、与他人保持1米以上安全社交距离、注意食品卫生等好习惯；合理安排学习和活动时间，规律作息，保证充足睡眠，加强体育锻炼，合理营养，平衡心态，提高免疫力，避免聚会活动。如果计划外出游玩，要关注目的地的疫情状况和防控要求，做好充分的口罩、消毒纸巾、手部消毒剂、驱蚊剂等防疫物品准备，自觉遵守目的地、公共交通、景区等防疫规定，避免接触野生动物；建议选择卫生条件好的正规餐厅就餐；全程做好防护和健康监测，如有不适，及时到当地正规医疗机构就诊并主动报告行程和接触的环境及人员情况，建议市民朋友近期不宜出国旅行或旅游。

夏季防溺水 提高儿童安全意识

夏季天气炎热，也是儿童溺水的高发季。国家儿童医学中心、北京儿童医院急诊科专家表示，“缺少有效看护是造成儿童溺水的主要原因之一，但同时儿童自身也应该防范溺水风险。”儿童要在配有正规资质的救生员的安全水域内游泳，不要去危险或不熟悉的水域或水体，不要在水中做危险的动作。此外，饥饿时、饱食后、太困太累、生病了都不要去游泳，一定要在身体健康的情况下游泳，以免发生意外。如果发现他人发生溺水，儿童一定不要自行下水施救，应该及时呼叫援助，可以在岸上寻找可用的工具抛向落水者帮助他漂浮。在水中救人不要正面相救，溺水者可能因缺氧窒息的恐惧抓住施救者不松手，从而将施救者拽进水里，最终可能二人都会沉入水中。

(李娜)

国家基本公共卫生服务项目政策解读6

十四、高血压患者健康管理服务

- 哪些内容？
- 1.哪些高血压患者可以享受健康管理服务？
答:辖区常住居民中，无论户籍或非户籍，年龄在35岁以上(包括35岁)的原发性高血压患者，都可以享受到健康管理服务。
 - 2.高血压患者健康管理服务有哪些内容？
答:早期筛查，高血压高危人群健康管理指导，高血压患者每年可以享受至少4次随访服务和每年1次较全面的健康检查。

十五、2型糖尿病患者健康管理服务

- 1.哪些糖尿病患者可以享受健康管理服务？
答:辖区常住居民中，无论户籍或非户籍居民，年龄在35岁以上(包括35岁)的确诊2型糖尿病患者，都可以享受到这项健康管理服务。
- 2.糖尿病患者健康管理服务有

- 哪些内容？
- 答:糖尿病高危人群早期筛查及健康指导，对确诊的2型糖尿病患者，每年可以免费享受到至少4次空腹血糖检测、至少4次随访服务以及1次较全面的健康检查。
 - 十六、严重精神障碍患者管理服务
 - 1.哪些严重精神障碍患者可以享受健康管理服务？
答:诊断明确并在家居住的严重精神障碍患者都可以享受到健康管理服务。
 - 2.参加严重精神障碍患者健康管理服务能给患者和家属带来哪些益处？
答:严重精神障碍患者纳入健康管理服务，可以得到连续的免费服务，如患者病情有变化，医务人员可以提供转诊等服务，有利于控制患者病情发展。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

预防近视最简单的方法

今年以来，很多儿童青少年在家中上网课，户外活动时间明显减少。专家认为，除了坚持在学习期间，规范的做眼保健操外，户外活动是预防近视的有效手段。希望孩子们告别“宅生活”，增加户外活动，拥有一双明亮的眼睛。

受新冠肺炎疫情影响，不少儿童青少年居家上网学习，接触电子产品时间增多，户外活动时间减少，增加了近视发生的风险。国家卫健委发布《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》，要求儿童青少年每天保证2小时以上的户外活动时间，近视者每天户外活动3小时以上。中南大学爱尔眼科学院的一项疫情防控期间儿童青少年用眼行为报告显示：儿童青少年年平均每天用眼时长超4个小时，超过七成的学生单次连续用眼时间超45分钟，有超过四成的学生单次连续用眼时间在2小时以上。与此同时，孩子们的户外活动时间明显减少。报告显示，高达七成多的学生户外活动时长低于60分钟。

专家认为，近视一旦发生，不可逆转。特别是在低年龄阶段发生近视眼的孩子，更容易变成高度近视眼，导致视力损伤。而户外活动是最简单的预防近视方式，充分接触阳光可以有效地保护视力。

每天2小时、每周10小时以上的户外活动，可使青少年的近视发生率降低10%以上。这主要因为太阳的光照强度比室内光照强度高数百倍，光照越强，多巴胺释放量越多，而多巴胺能抑制近视的发生发展。高强度光照一方面可使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少，另一方面也能起到抑制近视的作用。世卫组织建议，儿童每天都需要充分的体育活动，时长因年龄而异。其中，5至17岁的儿童青少年每天应进行至少60分钟的中等至高等强度身体活动，所有活动都可以在室外进行。家长要营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。

当前，电子产品的使用成为一种大趋势，很多儿童青少年习惯于在网上学习和娱乐，近视防控难度加大。保护儿童青少年眼健康，应改变“重治轻防”观念，做到早发现早干预。要坚持医防协同的防治策略，开展覆盖生命全周期的视觉健康服务。努力降低儿童青少年新发近视率，提升儿童青少年视力健康整体水平，让每个孩子都拥有一双明亮的眼睛！

(小红)



轻食不是只“吃草” 食材丰富更均衡

夏季，许多爱美女性着急减肥，只吃水果蔬菜，不吃主食，代餐、酵素轮番上……想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去。而近年来，低热量、低脂肪、高纤维的轻食也越来越受女性欢迎和青睐。《轻食消费大数据报告》显示，女性是轻食主要人群，占70%以上；常点订单主要是低卡、增肌、素食等，其中六成以上是为了减肥。吃东西也能变瘦吗？如何依靠饮食科学减肥？

明星减肥法值得效仿吗？

上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科主任医师殷峻表示，一般来说，“轻食”会用高纤维全谷杂粮食材，搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高品质水产海鲜，在保持均衡营养的同时也会兼顾食物多样性，因此也被戏称为“吃草”。

现在流行各种“明星减肥法”，比如说生菜三明治、西柚减肥法等，都基本采用“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构，类似于低碳水饮食，即要求将每天净碳水化合物摄入量控制到低于10%。这种饮食方式科学吗？殷峻指出，这样确实可达到一定减肥效果，但对于那些过于肥胖的人来说，低碳水饮食效果还不够好，建议考虑尝试断食减肥法，即每周两天仅吃少量食物，其他时间饮食正常。美国疾控中心曾指出，只要合理安排一日三餐的进食量和食物种类，就能在保证营养的基础上控制热量摄入，轻松瘦下来。

控制体重，关键是均衡饮食和摄入平衡

国家注册营养师、健康管理师宋兵兵指出，想要控制体重，最重要的是均衡饮食。健康饮食计划应符合以下5点：1.注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入；2.选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果；3.选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐(钠)和添加糖的食物；4.保证每日所需热量。那么，各类食物应该怎么选择和烹饪才更健康呢？

水果。新鲜、冷冻或罐装水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉，还可以尝试芒果、菠萝或猕猴桃等。

最好选择当季新鲜水果，如果不是当季，试试冷冻、罐装或干制的水果。但干制和罐装水果可能含有添加糖或糖浆，应控制摄入量。

蔬菜。尽量选择少油少盐的健康烹饪方式，蔬菜生熟搭配吃更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的，如番茄中含有番茄红素，要想摄取就应该熟吃；但如果需要摄取维生素C，生吃的效果会更好。同时，蔬菜选择还应多样化，可每周尝试一种新的蔬菜。

含钙食物。除了无脂低脂牛奶外，还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。

肉类。如果你最喜欢的食物是需要油炸的，可以尝试换成烘烤或烧烤的烹饪方法，甚至可尝试用干豆来代替肉类。

5个小窍门，轻松开启轻食模式

近日，法国《进步报》刊文介绍了5种开启轻食的简单窍门。

提前准备。建议在新的一周开始时就将沙拉清洗好以搭配晚餐食用，可提前清洗并切开水果，将胡萝卜、黄瓜、芹菜及其它蔬菜去皮并切片，再放于密封容器内置于冰箱中，随用随取。

每餐加一份蔬果。可在早餐时加一根香蕉，午餐时在酸奶中加入一些浆果，或在晚餐时加一份蔬菜。可先在某一餐中增加蔬果，然后再给一日三餐都增加蔬果，以达到每日5种蔬果的饮食标准。

选择水果而不是甜点。选择水果而不是甜点，不仅可以补充营养，还可限制对热量和糖分的摄入。食用浆果、香蕉和芒果还可很好满足身体对糖分的需求。

新鲜蔬果不够，冷冻蔬果可代替。蔬果在膳食中地位无可替代，但人们很难在一周内数次前往市场买菜。如果时间紧张且无暇对购买的新鲜蔬果进行处理，就可用罐装或冷冻蔬果来代替。同样，为了避免蔬果腐烂造成浪费，完全可以将其冷冻以便日后再食用。不建议食用糖渍水果，因为其糖分太高。此外，还应控制果汁摄入量，和新

鲜水果相比其营养成分简直微不足道。

大胆尝试新品种。如果每日吃5种蔬果太困难，那就去尝试各种不同的食物。例如，尝试一下以前从未吃过的食物，查询其烹饪方法，也许就会发现这种蔬果是如此美味。可将新的香辛料和食材加入蔬菜中，探索新的烹调方法。

(丹平)



吸烟对口腔健康的影响

健康白城

吸烟对口腔的影响较突出的有以下几方面。

1.口臭:口气是指从口腔或其他充满空气的空腔中如鼻、鼻窦、咽,所散发出的臭气,它严重影响人们的社会交往和心理健康,WHO已将口臭作为一种疾病来进行报道。据统计,80%—90%的口臭是来源于口腔。口腔内微生物腐败消化口腔滞留物质产生挥发性硫化物等异味物质是导致口臭的主要成分。有研究证实,吸烟可以使口腔中挥发性硫化物含量明显升高。烟气中含有大量的挥发性硫化物,并且大量吸烟还会形成舌垢使食物残渣滞留,唾液分泌减少而加剧口臭。

2.牙齿着色:吸烟会使大量烟斑沉积在牙齿表面,导致所谓的“烟屎牙”。吸烟往往使牙齿染上黑色或黄色,特别是下前牙的舌侧牙颈部,刷牙也不易刷掉,每当张嘴一笑,就要露出黑兮兮的牙齿,尤其是在社交场合,这种尴尬局面很难挽回,吸烟者给初次见面者留下难以忘掉的不良影响。

3.牙周病:牙周病是指发生在牙周支持组织的各种疾病,是人类最古老、最普遍的疾病之一。目前,牙周病主要包括牙龈病和牙周炎两大类,前者只发生在牙龈组织,而后者则是累及4种牙周支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质)的慢性感染性疾病,往往引发牙周支持组织的炎性破坏,其主要临床表现是牙龈炎、出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙槽骨高度降低、牙齿松动、移位、咀嚼无力,严重者牙齿可自行脱落或者导致牙齿的拔除。流行病学调查显示牙周炎是我国成年人丧失牙齿的首位原因。

吸烟是牙周病的公认的高危因素之一。许多研究都证明吸烟与牙周病的发生、发展有密切的关系。吸烟者较非吸烟者牙周病的患病率高、病情重,而且烟龄越长,每天吸烟的量越多,牙周病越严重。有人统计吸烟10年者患牙周病的概率是不吸烟者的1.3倍,当吸烟16—20年时,其概率增大为8倍,这就说明吸烟时间越长,他们患牙周病的机会就越多。吸烟会刺激牙龈,容易得牙周病,并且病情也较重。

最近瑞典的科学家证实:在严重的牙周病患者之中,80%是吸烟者;吸烟者比不吸烟者平均多缺失两颗牙。吸烟虽然不是牙周病的根本原因,却是重要的诱因之一。

(美丽)

“健康白城”专栏下期内容预告:控烟常识