

过敏了,吃药还是吃益生菌

近几年,益生菌行业发展得如火如荼,无论是减肥、抑郁、过敏、便秘、糖尿病、高血脂,似乎都会被推荐吃益生菌。益生菌的作用真的有这么大吗?最近正好有朋友问:“我过敏了,是吃药还是吃益生菌呢?”好吧,关于益生菌的事儿,下面咱们就好好聊聊。

市场上的益生菌产品都属于食品类别,而食品不能替代药品

联合国粮农组织和世界卫生组织定义益生菌:益生菌是活的微生物,当摄入充足的数量时,对宿主产生健康益处。

益生菌,可不是某一种菌,它是很多具有益生作用微生物的统称,比如:双歧杆菌(动物双歧杆菌、乳双歧杆菌、短双歧杆菌……)、乳杆菌(嗜酸乳杆菌、鼠李糖乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、发酵乳杆菌……)、芽孢杆菌、酵母菌……

目前,市场上益生菌有三种形式的产品:药品:如双歧杆菌三联活菌散、地衣芽孢杆菌活菌胶囊、枯草杆菌二联活菌颗粒等;保健食品/功能食品:例如合生元、益生菌粉等;普通食品:含有益生菌的酸奶、糖果、固体饮料等。

三种形式的益生菌,应该如何选择呢?

主要看您是哪类人群,针对您的具体情况,来选择适合的产品类型。这里唯一需要强调的是:普通食品,保健食品,都是食品,是不能治疗疾病的,食品不能替代药品。

过敏后应首先找准过敏原因,才能有效预防及治疗

预防过敏和治疗过敏不是一回事。过敏,是我们身体对外界刺激做出的异常反应,提醒我们健康受到了威胁,一般会表现为皮肤发痒、红肿、咳嗽等,严重的过敏会导致休克,甚至死亡。

那不管是预防还是治疗过敏,首先要知道导致过敏的原因,才能针对性预防及治疗。有一些过敏是我们无力改变的,比如本身就是过敏体质的人(就不在我们讨论范围内了);有一些过敏是我们不合理的膳食结构、生活习惯或滥用抗生素造成的……因此,如果过敏,首要问题是找准过敏原因,才能有效预防及治疗。

益生菌对过敏的预防和治疗,还有待继续研究

那么,如果后天原因造成的过敏,补充益生菌有作用吗? 科学家

们做了很多工作,对这个问题的结论基本是:小白鼠的试验证明,补充益生菌对一些过敏性疾病是有预防或治疗效果的,但临床实验结果尚存在较大的不一致性,有科学家用益生菌(副干酪乳杆菌ST11)对31名患有过敏性鼻炎的成年志愿者进行了干预,发现益生菌有效果;也有科学家用益生菌(干酪乳杆菌菌株Shirota)给日本柳杉花粉引发的过敏性鼻炎人食用,发现益生菌没效果;儿童是过敏的高发人群,科学家们对187名2-5岁、患有过敏性哮喘和/或鼻炎的学龄前儿童,食用益生菌酸奶,发现对哮喘儿童没有作用。所以,益生菌对过敏反应或过敏性疾病的预防或治疗还有待继续研究。

益生菌,菌种类型很多,不能包治百病,需要具体问题具体分析。您再碰到:“过敏了,是吃药呢?还是吃益生菌呢?”的问题,答案就是:如果是过敏性疾病了,医生开了药或者益生菌,就听医生的,针对性治疗过敏性疾病;如果是平时预防,可以在医师或营养师的指导下,选择保健作用的益生菌。

文/张国华(山西大学生命科学学院副教授) 来源:北京青年报

科普:孩子适当接触牲畜有利于免疫系统发育

新华社华盛顿8月19日电 为什么乡下孩子经常比城里孩子“皮实”?美国俄亥俄州立大学等机构研究人员日前在国际期刊《免疫学前沿》杂志上发表论文说,婴幼儿时期适当接触农场牲畜有利于免疫系统的发育。

研究人员收集了10名年龄在6个月到1岁之间的俄亥俄州婴儿的粪便样本。其中5名婴儿来自俄亥俄州的阿米什人家庭,他们如今仍然依靠农耕、饲养牲畜等方式来满足生活需要。另外5名婴儿来自俄亥俄州一个中等城市,家里没有牲畜。分析显示,与城市婴儿相比,农村婴儿肠道中有更为多样的

微生物和更丰富的有益细菌。

为进一步探索肠道微生物与免疫系统发育之间的关系,研究人员还把婴儿粪便中的微生物移植到了新生小猪的肠道内,结果发现农村婴儿的肠道微生物会使新生小猪的免疫系统更健康,特别是会让肠道中的淋巴细胞等发育更好。

此前已有研究显示农村生活有助于减少过敏和哮喘风险。研究人员说,良好的卫生习惯很重要,但从免疫系统

的角度来看,孩子从小在太干净的环境中长大,免疫系统会失去与一些微生物接触并发育完善的机会。因此,让孩子到农村适当接触在许多人印象中有点脏的牲畜,反而有利于免疫系统的发育。

专家提醒:保护儿童视力需把握三个时间点

新华社杭州8月22日电 (记者 黄筱)不少家长认为定期检查孩子眼睛是学龄儿童的事情,但近期浙江省人民医院眼科接诊的小患者中出现了4岁的白内障患者、6月龄的斜视患儿,专家提醒家长不要以为孩子小就不用定期检查眼睛,许多眼科疾病尽早干预会有更好效果。

据专家介绍,儿童的视力发育有其独特的关键期和敏感期,早期进行视功能的监测极为必要。出生后3个月、30个月以及3岁是弱视发生的三个关键时间点。因此,对新生儿进行眼部疾病筛查,并在3岁前开展婴幼儿和儿童的视力筛查对预防和治疗弱视十分重要。

浙江省人民医院眼科副主任医师赵海岚表示,先天性白内障是儿童首位的可治性致盲性眼病,其防治的重点即为早发现早治疗,尽量在患儿2至3月龄前,即第一个弱视发生关键点之前完成手术。

家长若发现孩子“黑珠发白”,抓物不准确或者遮住一只眼后使劲想推开遮挡物,就可以到医院排查一下。除了白内障,其他儿童眼病如“视网膜母细胞瘤”“视网膜毛细血管扩张症”“早产儿视网膜病变”等都会有类似表现。先天性白内障若能早期手术,辅以后合理有效的光学矫正和弱视训练,绝大多数患儿可正常生活和学习。

皮蛋瘦肉粥

余香

这是我做皮蛋瘦肉粥的所有原料:大米、葱花、皮蛋、小酥肉。

大米洗净加水熬制(稍稠),煮粥中间加一半的酥肉和皮蛋粒,等粥熬好再加另一半酥肉和皮蛋,葱花、盐、鸡精适量,焖5分钟即可。

这个粥的卖点是酥肉,到底是来自四川的小吃,作为北方人的我小时候并不熟悉。它是把加了调料的肉裹面用油炸,就像炸油条一样,把小酥肉炸干,平时可以当零食吃。我做的时候改为剁成小块当做粥的辅料,同样美味。

过去做皮蛋瘦肉粥,我一般会吧麻花切粒或其他油炸的面食做辅料。

家里人说我做饭没有章法,喜欢随心所欲,而应该像外国人做面包一样实行量化,某料几克,某样多大,某菜啥味就是啥味。我则回答他们:天下的树木不会找到相同的两片叶子,这叫生活。

传统的粥,在我生长的这

片土地上一般是小米粥,金灿灿的一锅,喷香,养人,产妇坐月子的首选食品。

而那年去到南方,发觉他们喜欢煮大米粥喝,里面加上白糖,喝着感觉甜甜的糯糯的,但总感觉不及小米粥有味儿,也许这是从小的味觉记忆作祟。

南方人也有一种产妇专用粥——米酒蛋花粥,有人叫它醪糟汤。糯米经发酵变成一种带酒香的米,煮在锅里加一个鸡蛋或打碎撒花或荷包,点缀几颗枸杞子,煞是好看。我每次喝它的时候总担心因为那个酒味会不会搞个酒驾出来。

说粥不能不说说现在的八宝粥。所谓八宝就是各种豆子与各种米的大聚会。我身边就有好多人每天早上八宝粥,晚上也熬八宝粥,是百吃不腻。他们说专家说了,喝这粥可以养生,预防老年病,长寿,是真的吗?



我觉得在吃上注意营养搭配均衡,不能摄入过多。上次去医院体检,路过一诊室听到护士与病人对话——护士:大娘平时吃什么多?病人:喝八宝粥,每天两餐。护士:额,又一个爱喝粥的病人。我仁立一边插嘴,喝粥多也会得病吗?护士:今天来看病的这些人80%就爱喝粥。

我喝粥喜欢只选两三样合在一起,有主次之分,简单咬起来不费劲,还能分辨出香味来。而且经过自由组合可以好长时间不重复。

白米煮粥加蔬菜加肉加海鲜,目前是我认为最好的选择,尤其在夏天摄饭量不大的时候,有菜有肉无油还营养美味。再配几块西瓜,一碟小菜,两片面包,那是很开心的一顿餐。

第六届世界互联网大会将在浙江乌镇举行

新华社北京9月18日电(记者王思北)在国务院新闻办公室18日举行的新闻发布会上,国家互联网信息办公室副主任刘烈宏宣布,由国家互联网信息办公室和浙江省人民政府共同举办的第六届世界互联网大会将于10月20日至22日在浙江乌镇召开。

刘烈宏表示,本次大会以“智能互联 开放合作——携手共建网络空间命运共同体”为主题。届时,来自政府、国际组织、领军企业、技术社群和社会团体的1500多位重要嘉宾将受邀出席。

“在往届大会分论坛加领先科技成果发布和博览会的架构基础上,今年新增‘直通乌镇’全球互联网大赛。”刘烈宏说,“直通乌镇”全球互联网大赛聚焦互联网双创领域,打造新兴产业和数字经济的国际性赛事品牌,在本届大会期间将举办总决赛及颁奖活动,助推全球互联网合作创新,激发互联网创业活力。

今年大会将聚焦“科学与技术”“产业与经济”“人文与社会”“合作与治理”四大重点板块,共设置20个分论坛,邀请各界嘉宾展开思想碰撞,汇聚全球智慧。论坛议题上,既涵盖了人工智能、5G、开源芯片等科技热点,又包括产业数字化、金融科技、工业互联网等产业前沿,还涉及网络空间数据治理、网络空间国际规则等各方关切的议题,更具针对性和前瞻性。

此外,大会还将继续发布《中国互联网发展报告2019》和《世界互联网发展报告2019》以及“乌镇展望2019”等成果性文件,系统展现互联网治理的中国经验,以及中国学界对互联网发展态势的认识和思考,为全球互联网发展提供新的思想借鉴和智力支撑。

售 房

本人现有太钢胜利桥小区住房一套,面积51.4平方米(一间半),三层东户,水电暖齐全,太钢产权,欲出售,有意者请与宋女士联系,电话:13453415276。

房产手续挂失

郭绍生,不慎将太钢二十三宿舍5栋2单元26号的租赁保证金押金条遗失,特此声明。

王斌,不慎将太钢锦绣苑宿舍26栋2单元1号的购房发票遗失,特此声明。

龚惠枝,不慎将太钢兴华北西区宿舍X13-2-18的交款收据遗失,特此声明。

物资准运证挂失

洛阳市科丰冶金新材料(集团)有限公司,不慎将证件号:0005439,车牌号:晋A58N25的物资准运证遗失,特此声明。

出门证挂失

冷轧硅钢厂,不慎将传递单号:1724269,出门证编号:920111070的出门证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

热连轧厂林蔚亮,车牌号:晋A6T278
热连轧厂聂俊刚,车牌号:晋AP952Y

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销,特此声明。

挂 失

不锈冷轧厂韩志武,卡号:08300986
装备部赵长飞,卡号:02700107

钢建建筑公司李学军,卡号:30427899
冶金原料加工厂崔建,卡号:20218025
炼铁厂申志豪,卡号:09204393

建安环保分公司田喜梅,卡号:30179058
焦化厂李晋喜,卡号:09400087
焦化厂薄奇丽,卡号:09401068

焦化厂张培文,卡号:09400639
焦化厂段琴红,卡号:09401641
焦化厂李守成,卡号:09401775

焦化厂高巨恒,卡号:09401185
能源动力总厂尚蒲玲,卡号:07600170
能源动力总厂王军,卡号:07602275

炼钢一厂孟俊杰,卡号:12501206
工艺制品加工厂张东,卡号:30180829
百一公司康强,卡号:21201081

制造部苗鸿,卡号:02100437
不锈冷轧厂乔鹏,卡号:08305591

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。