

◆ 科普知识

5类食物易诱发孩子过敏

食物过敏、花粉过敏、尘螨过敏、化妆品过敏……作为家长

我们了解过敏吗？儿童过敏性疾病有哪些？常见过敏原又有哪些

呢？当过敏在生活中无处不在时，我们应该怎么办？

常见过敏原有哪些？

过敏性疾病是由遗传因素和环境因素共同作用而发生的一类终身性疾病。儿童常见的过敏性疾病包括食物过敏、特应性皮炎、过敏性鼻炎和过敏性哮喘等。

对于遗传因素我们家长所能做的微乎其微，但我们却可以充分了解自己所处的环境，尤其是一些主要导致疾病发生的物质，进而对疾病进行早识别和尽可能的预防。

日常生活中常见的过敏原有以下三类：

一、吸入性过敏原

1. 尘螨：主要滋生在羊毛、羽毛、棉花、化学纤维及其制品，家居中以枕头、床垫、地毯、长毛玩具、厚重窗帘、久置

的衣物和空调等处最多。尘螨以动物的皮屑、面粉、奶粉、花粉等粉末状物质为食物。在阴暗、潮湿的环境中繁殖很快，其尸体、蜕壳、卵及粪便等均可作为致敏原随粉尘被吸入而致病。

2. 花粉：大气中致敏花粉的种类很多，其中蒿和豚草的花粉是强致敏原，但有时即使不开花的植物亦可诱发哮喘。

3. 烟雾、烟草、油烟：烟草、煤烟、油烟、各种有害气体、工业气体等刺激性气味会刺激呼吸道使支气管痉挛而诱发过敏性哮喘。

4. 霉菌：含有多种生物蛋白，致敏性很强。

5. 动物毛屑：毛皮动物身上的毛比较容易滋生细菌、寄生

虫，其脱屑或排泄物中具致敏性的微细颗粒可随漂浮灰尘吸入呼吸道而致病。

二、食入性过敏原

最常见的食物过敏原有牛奶、鸡蛋、鱼虾蟹、水果、坚果等。食物性过敏原明显的地区性、习惯性和季节性。目前很多学者认为，这种过敏反应通常不是终身性的，随年龄增长及反复接触这些食物，对其过敏的耐受能力可逐渐增强。

三、接触性过敏原

常见如化纤、毛织衣物，金属饰品等与皮肤接触的化妆品用品，药膏等直接涂抹于皮肤的物品，这类以化学物质为主，通常是在和人体皮肤蛋白结合后才会形成致敏性。

霉菌：修缮易潮湿区域，定期监测霉菌情况，避免湿度过高的生活区域使用高效空气过滤器。不用地毯，注意清洁小物件，如玩具、毛绒玩具。季节交替时橱柜内的衣物晾晒后再穿着。

花粉：在花粉浓度较高的季节注意关窗，尽量减少户外活动。户外活动时做好适当防护，包括戴口罩或鼻腔涂用微颗粒阻隔剂。不在户外晒被子和床单，避免花粉沾染。室内安装空调及高效空气过滤器。

动物皮毛：不养宠物。

蟑螂：保持厨房、浴室干燥。修缮墙壁缝隙。使用安全杀虫剂。

2. 食物类过敏原的预防

当确诊为食物过敏或由食物诱发的其他过敏性疾病，应严格回避过敏食物。家长应注意孩子的膳食结构和补充微量营养素，以维持孩子的正常生长发育。牛奶蛋白过敏患儿应选择替代食品。

母乳喂养者应继续母乳喂养，宝妈可回避牛奶及其制品，并补充钙剂（800-1000 mg/d）。当宝妈回避后症状不缓解且伴有生长障碍时，可选用氨基酸配方奶粉。

配方奶喂养者应根据病情在医生指导下选择深度水解或氨基酸配方。2岁以上仍对牛奶蛋白过敏的儿童，建议回避牛奶蛋白及其制品，均

平衡膳食。家长在购买、储存及使用食品前应仔细阅读标签，避免无意摄入。

3. 接触性过敏原的预防
建议严格回避接触过敏物品。

希望各位家长通过了解儿童过敏性疾病的病因和常见过敏原，可以尽早识别过敏的症状，从而重视对家庭生活环境和进食食物的良好的控制。避免接触或尽可能少接触过敏原，从而尽量避免或减少过敏性疾病的发生。让我们一起努力，为孩子创造一个健康的人生！

（来源：科普中国）



家长朋友们注意这2点！

一、儿童过敏性疾病常见症状早知道！

消化道过敏：反复出现或持续存在痉挛性腹痛、腹泻、便血、呕吐、反流、肛周发红、便秘、拒食等。

特应性皮炎：进食后出现水肿性红斑、风团或口周、眼周等

部位肿胀伴痒感等。

过敏性鼻炎/结膜炎：经常或每年固定时间出现的阵发性打喷嚏、鼻塞（揉鼻、挖鼻）、鼻塞（张口呼吸、打鼾）流鼻涕；眼痒、流泪、眼红和灼热感等。

过敏性哮喘：反复发作性喘息、咳嗽、胸闷、气促，持续至3岁以后，支气管舒张剂治疗有效或自然缓解。

热水（>54.4℃）清洗床单、枕巾。远离毛绒玩具，不用地毯、挂毯。

二、预防在先很重要，避免接触过敏原！

1. 儿童过敏性疾病吸入过敏原控制策略
尘螨：保持室内清洁，空气

流通，降低湿度，定期清洗空调过滤器。使用密封良好的床板及枕头，防螨床单及被褥。每周用

山东发布 251 个博士后揭榜领题项目

日前，第二届全国博士后创新创业大赛揭榜领题项目张榜工作顺利结束，共发布515个项目。其中，山东省发布251个博士后揭榜领题项目，涵盖新一代信息技术、高端装备制造、新能源新材料、生物医药与健康、现代农业与食品、海洋开发与应用、其他行业等全部7个赛道。

据统计，山东209家重点用人单位提出揭榜需求，其中138家单位愿意出资奖励优秀解决方案，占66%。青岛地铁集团有限公司、山东省三利轮胎制造有限公司、泰安市泰山城建集团有限公司等23家单位揭榜项目奖励金额超过100万元，其中山东安然纳米实业发展有限公司的“植物干细胞组培技术促进名贵植物中药产业

化项目”奖励金额达到450万元，青岛即发集团股份有限公司的“无水染色项目”奖励金额达到200万元。有意向者可于8月15日前登录中国博士后网大赛专区（www.chinapostdoctor.org.cn）或第二届全国博士后创新创业大赛官网（www.sdhwrc.com）查询揭榜项目需求并踊跃揭榜。

全国博士后创新创业大赛，是人力资源社会保障部为广大学内外博士后精心打造的科研成果展示和转化的平台，是我国博士后制度实施以来举办的规模最大、层次最高、覆盖面最广的全国性博士后创新创业赛事。第二届全国博士后创新创业大赛将于9月组织全国复赛，10月在山东省烟台市开展全国总决赛。

山东高速公路网济南大西环项目全线通车运营

记者从中国铁路股份有限公司获悉，11日，由山东高速集团投资建设、中国铁路十四局集团施工的济南绕城高速公路二环线西环段实现全线建成通车。

据中国铁路十四局集团项目负责人袁洋介绍，济南大西环项目是山东省高速公路网的重要组成部分，项目全长约103.9公里，设计时速120公里，采用双向六车道高速公路

标准建设。其中，跨京沪铁路转体桥施工是本项目控制性工程。该桥梁转体重量达25680吨，施工过程中复杂、精度要求高。为确保顺利转体，施工人员反复模拟复核各项数据，加强技术安全保障，确保了转体成功。

济南大西环项目建成通车后，对完善山东省高速公路网布局、带动沿线区域经济社会发展等方面具有重要意义。

山东开展夏夜治安巡查宣防第一次集中统一行动

记者7月12日从山东省公安厅获悉，根据公安部统一部署安排，7月7日至10日，全省公安机关出动警力21.5万人次，全力投入夏夜治安巡查宣防第一次集中统一行动。

全省公安机关强化警力投放、警种联动、部门协同，县、市、区公安机关除值班备勤和特殊任务不能参战的警力外，全部参与集中统一行动。各相关警种部门充分发挥职能作用，深化“三联”机制，协调应急、城管、消防救援等部门和辖区街道、村居、企业等各方力量42.6万人次加入行动。依托

“一宣四站”，网格巡驻“同点”、动态巡逻“织网”、快速处警“保面”，持续开展“见警察、见警灯、见警车”行动；对易藏污纳垢、易滋生违法犯罪行为的重点场所区域，集中开展“突击式”“地毯式”“拉网式”清查检查；严查酒驾醉驾、“飙车炸街”和非法改装车辆等违法行为；临海、临湖、临河公安机关有针对性采取巡控、加大涉险水域安全隐患排查整改工作。同时，设置1.5万余处宣传点，发放宣传材料138万份，提高群众安全防范意识。



陕西“彩虹飞瀑”如梦如幻

近日，位于秦岭腹地的陕西太平国家森林公园内，瀑布在阳光照射下，升起七色彩虹，如梦如幻。不少游人赶来打卡“彩虹飞瀑”，欣赏壮美的秦岭

风光。图为秦岭山间的“彩虹飞瀑”。

山东 44 项政策措施力推跨境电商跃升发展

7月11日下午，山东省政府常务会议审议通过《山东省跨境电商跃升发展行动计划（2023—2025年）》。根据《行动计划》，山东围绕跨境电商产业带打造、知名品牌培育、金融物流服务、便利化水平提升等11方面提出44项政策措施，实施跨境电商跃升发展行动，加快实现跨境电商产业集聚、品牌云集、服务高效、生态繁荣，推动外贸规模优化结构。

山东自2015年起先后出台《山东省跨境电商发展行动计划》《山东省跨境电商电子商务等新业态提升发展行动计划》等政策文件，持续推动跨境电商快速发展。目前，在产业规模、市场主体、发展生态等方面取得了明显成效，跨境电商进出口规模不断扩大，跨境电商综试区实现了全省全覆盖。此次，山东实施跨境电商跃升发展行动，突出制度创新、科技创新和服务创新，促进产业集群与跨境电商深度融合，做

优跨境电商发展生态，力争到2025年，全省打造20个跨境电商特色产业带，培育100个具有较强国际竞争力的跨境电商知名品牌，孵化1000家跨境电商新锐企业。

山东将聚焦现代轻工纺织、新能源新材料、智能家电、汽车装备等特色产业，开展“跨境电商+产业带”培育工程，在产业龙头企业培育、跨境电商园区建设、供应链体系完善、企业孵化、人才培养等方面加强引导和扶持，提升跨境电商产业质量和公共服务能力，加快传统产业数字化、智能化转型。

山东将支持跨境电商企业做大做强。推动国内外知名跨境电商平台、卖家、独立站、服务商、MCN机构等主体在山东落地总部、区域总部、运营中心、集货中心等项目，支持本土跨境电商主体发展壮大。围绕培育跨境电商知名品牌，山东将支持企业综合运用

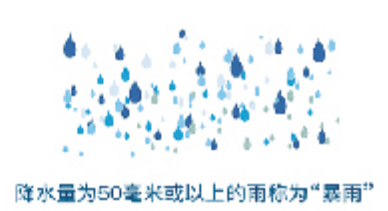
平台引流、搜索引擎、社交媒体、跨境直播等多渠道进行品牌全球推广，大力开展跨境电商出口直播和数字营销业务，提升品牌曝光度和知名度。支持传统生产型企业、外贸企业、商贸企业自建海外独立站，加快跨境电商独立站全产业链资源，为企业提供一站式建站、营销、物流、仓储等服务，抢占私域流量资源开拓国际市场。

山东将落实跨境电商税收优惠政策。编制跨境电商出口税收政策指引汇编，引导企业用好跨境电商零售出口增值税、消费税免税政策，对综试区跨境电商零售出口企业按政策规定试行核定征收企业所得税。持续落实跨境电商B2B出口退税税收政策，提高跨境电商B2B出口、跨境电商海外仓模式退税便利化水平。落实出口退税商品免进口关税和进口环节增值税、消费税。

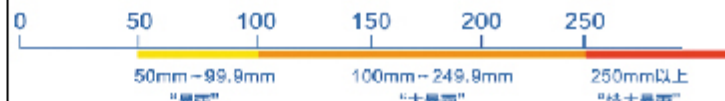
遭遇暴雨等极端天气 这样保护自己！

（上）

什么样的雨才是暴雨？



降雨量为50毫米或以上的雨称为“暴雨”



暴雨预警信号你知道几个？



暴雨蓝色预警

12小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。



暴雨黄色预警

6小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。



暴雨橙色预警

3小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。



暴雨红色预警

3小时内降雨量将达100毫米以上，或者已达100毫米以上且降雨可能持续。

暴雨会带来哪些灾害？



中小河流洪水风险



山洪、泥石流等地质灾害风险



城市内涝

我们该如何防御？



暴雨天气尽量不要外出



关注天气预报气象预警



洪水漫屋迅速切断电源并向高处转移



外出遇雨时选择地势较高的位置避雨



勿贸然涉水



远离电线，避免触电



警惕泥石流和山体滑坡



雨中行车，降低车速，减速慢行



切勿盲目驶入积水路面



车辆进水后必须离开车辆



切勿驶入地下停车场、立交桥底层、下沉式隧道中



报警时找准受损物品淹没位置