

夏日三大过敏“元凶”伤身扰人

专家在世界过敏性疾病日送上防护贴士

炎炎夏日,让人难受的不仅是高温酷暑,还有不少与之相关的过敏性疾病。在世界过敏性疾病日到来之际,科技日报记者走访多位医院专家,让他们为解决夏日的敏感烦恼支招。

阳光曝晒谨防日光性皮炎

夏天紫外线逐渐增强,不少人发现晒过太阳后,脸部会出现发红、发痒的症状。中南大学湘雅三医院皮肤科主任鲁建云说,这可能是日光性皮炎。日光性皮炎又称急性日晒伤,是正常皮肤接受过量强烈紫外线照射后产生的一种急性炎症反应。

鲁建云介绍,常见的日光性皮炎患者皮疹通常位于暴露部位,如面、颈、手背等。在日晒后数小时至数天内,患者皮肤开始出现边界清晰的红斑,严重者可发展为水疱、大疱,伴灼痛、瘙痒或刺痛感。红斑通常在24—48小时达到高峰,随后逐渐脱屑、色素沉着。

“日光性皮炎不仅影响生活质量,长期反复发作还可能增加皮肤癌风险。通过科学防晒和及时干预,人们可有效降低紫外线对皮肤的损伤。”中南大学湘雅医院皮肤科主任鲁建云说。

一是可以采用物理防护。专家建议,白天出行选择使用紫外线防护系数大于50的防晒衣、防晒伞、宽边帽和太阳镜。二是可以采用化学防护。专家建议日常可选择涂抹紫外线防护系数30以上、PA+++以上的防晒霜,并在出门前15—30分钟涂抹,确保防晒霜有足够时间成膜。此外,建议每2小时补涂一次,特别是在出汗或游泳后。三是要做好生活调整。专家建议易感人群减少光敏性食物,如芹菜、香菜、木耳等的摄入;对光敏性药物敏感者,则需咨询医生调整用药方案。

“特别要提醒的是,即便阴天也需要做好紫外线防护。”中南大学湘雅医院皮肤科主治医师罗钟玲说,阴天云层较厚,虽然能阻断部分中波紫外线,但长波紫外线依然能穿透云层到达地面。长波紫外线是导致黑化、松弛、产生皱纹等皮肤老化现象的“元凶”,因此,阴天更不能放松警惕。

此外,鲁建云提醒,若出现严重皮疹或症状持续不缓解,建议及时就医,并接受规范治疗。

空调尘螨导致过敏性鼻炎



盛夏时节,从酷热的室外钻进凉爽的空调房,经常有人不自觉地频繁打喷嚏,流鼻涕,眼睛又红又痒,甚至浑身起红疹。这是个体对冷空气过敏吗?不,罪魁祸首其实是螨虫引发了过敏性鼻炎。

中南大学湘雅医院耳鼻喉科头颈外科主任蒋卫红解释,尘螨喜潮湿(湿度80%左右)温暖(温度17—30℃)的环境,它们以人类的皮屑、汗液、毛发等为食,其分泌物、排泄物、死亡虫体和蜕皮等都是过敏原,可通过空气或接触进入人体,引起过敏反应。“空调是尘螨的温床,其内部的滤网、散热器等极易积聚灰尘、皮屑,是尘螨的‘乐园’。”他说。

空调启动时,关紧的门窗使得室内空气相对密闭、通风不畅,尘螨以及它们的排泄物、尸体碎片等就会随冷风散布整个房间。中南大学湘雅三医院耳鼻喉科头颈外科副主任医师马红说,当这些东西被人体吸入鼻腔后,就会激发人体免疫系统释放出组胺等“化学武器”,导致人出现过敏症状。空调环境下,干燥的冷空气使鼻黏膜更脆弱,易受刺激,从而更易加重鼻炎症状。

如何科学预防螨虫引起的过敏性鼻炎?专家表示,要从生活细节入手。比如,螨虫克星是“高温+曝晒”,可每隔一至两周,对家中凉席、空调被、枕套、床单

等进行55℃以上的水浸泡;新凉席或闲置后启用的被褥,也可先用热水烫洗,再放置于太阳下曝晒,晒完用手多拍打;定期使用除螨仪深度清洁床垫、沙发;将空调调节为除湿模式,使室内湿度保持在50%以下;每天早晚至少开窗通风2次,每次30分钟以上。

此外,专家还建议,每隔1—2个月清洗一次空调滤网,开启空调前打开门窗,空调开启数分钟后,再关闭门窗;卧室尽量不堆放过多毛绒玩具、毛毯、厚窗帘等易积灰藏螨的物体;经常擦拭家具表面,减少浮尘,并对沙发、地毯每周至少吸尘一次;可给枕头、床垫、被子套上防螨面料的罩子,隔离过敏原。

蚊虫叮咬引发丘疹性荨麻疹

夏季,被蚊虫叮咬后,不少人的皮肤上会出现连片的风团样丘疹,奇痒难耐。鲁建云告诉记者,这很有可能是丘疹性荨麻疹在作祟。

不同于普通蚊包,丘疹性荨麻疹源于免疫系统的过激反应。鲁建云介绍,丘疹性荨麻疹又称为“虫咬皮炎”,是昆虫叮咬所致的一种过敏反应,以鲜红色风团样丘疹伴瘙痒为主要表现。

她介绍,丘疹性荨麻疹出现之初为皮色或红色的风团样丘疹。当炎症扩

散至周围组织,则可能诱发风团样改变,形成粉红或苍白色的“周边风团”,并伴有剧烈瘙痒。随着人们不断搔抓,可导致风团扩大、水肿及瘙痒加剧,甚至生成水疱,引发继发感染或遗留色素沉着、瘢痕。

出现丘疹性荨麻疹时,专家建议首选要避免搔抓,然后进行局部冷敷,并选择炉甘石洗剂外用,但避免涂抹在破溃处。若患者红肿瘙痒剧烈,可在医师指导下,在皮损未破溃处外用糖皮质激素药膏(如0.1%丁酸氢化可的松乳膏),快速抑制炎症反应。瘙痒剧烈或皮损广泛者,可系统使用抗组胺药物缓解症状。

鲁建云特别提示,虽然多数丘疹性荨麻疹可自行缓解或经上述处理好转,但若出现皮损累及面部且不退,瘙痒的同时合并心慌、胸闷、发热等系统症状,局部皮损继发感染,皮疹迁延且进行性加重等情况,就应立即就医。

丘疹性荨麻疹也有预防之道。专家表示,户外活动时建议穿着浅色、致密长袖衣裤;居室安装纱窗纱门,睡眠时使用蚊帐;遵循产品说明,正确使用有效驱蚊成分(如避蚊胺、驱蚊酯等)的驱蚊剂;保持室内外环境清洁干燥;既往有严重虫咬反应史或过敏体质者,外出应加强防护,家中可常备抗组胺药物。

器官“年龄”影响寿命,大脑最关键



我们通常用生日来计算年龄,认为“今年多大”是一个从出生那天开始累积的数字。但有些人年纪轻轻已频频健忘、体力差、病痛多;而有些人年过花甲,却思维敏捷、精神好、行动利落。

美国斯坦福大学科学家此前曾发现,我们的身体不止有一个年龄,而是每个器官都有自己的“生物年龄”。这项指标,或许比生日更能预测我们的健康,甚至寿命。而凭借这种办法,只需一滴血,就能判断你身体里的器官是否正在提前衰老。

为了寻找器官衰老的线索,科学家从英国生物银行数据库中,选取了超过4.4万名40—70岁参与者的数据,并分析了他们血液中的3000种蛋白质。

这些蛋白中,大约15%明确来自某个器官,而其他则可能是多个器官的共同产物。科学家借助计算模型,建立起每个年龄段人群的器官“蛋白图谱”,再将个体的血液蛋白数据与之对比,从而为体内主要器官或系统打出“生物年龄”评分。如果某器官的指标偏离同龄人平

均水平超过1.5个标准差,就被视为“极度衰老”或“极度年轻”。

结果显示,三分之一的参与者至少有一个器官处于“极度衰老”状态;四分之一的人甚至多个器官在加速衰老。

那么,哪个器官的“年龄”最关键?答案是:大脑。

大脑一旦“提前衰老”,患阿尔茨海默病的风险将大幅增加。大脑处于“极度衰老”状态的群体,未来十年内的患病

概率是“大脑年轻”群体的12倍。同时,他们在15年内的死亡风险也高出182%。而“大脑最年轻”的那一群,死亡风险则下降了40%。可见,大脑是决定健康与寿命的重要“守门人”。

其他器官的年龄则与疾病风险密切相关。心脏衰老者,更易出现心律失常或心衰;肺部衰老则可能导致慢性阻塞性肺病;肾脏、肝脏、胰腺等器官老化,与糖尿病、肝肾肾病等慢性病风险上升密切相关。

换句话说,哪个器官老得快,哪个器官的病就更容易“找上门”。

这一研究不仅有助于预测疾病,也有望成为检测抗衰老疗法是否有效的指标。通过追踪“器官年龄”的变化,我们或许能在疾病还未出现前,精准阻止其发生。如果说今天的医学是“哪疼医哪儿”,那么未来应是“哪老防哪儿”。

未来的体检中,或许只需一次血液检测,就能让你不仅知道血压血脂是否正常,还能看到你的大脑是比你老了5岁,还是年轻了10岁。

公共场所标识,不能让人“蒙圈”

下停车场标识简直是误导,而且指示牌特别小,还很隐蔽。”湖北武汉市读者丁女士周末去逛商场,出停车场时在B1层、B2层、B3层上上下下转了好几圈,“地下停车场箭头标识自相矛盾,明明指示的是出口,但顺着出口指示牌又回到了B2层。”结果因为标识不清,停车场车辆出现拥堵。

丁女士在社交平台发布上述经历后,引发了不少用户的共鸣。由于光谷大悦城有限时免费停车规定,所以来这里停车的人本就不在少数,标识不清又进一步加剧了拥堵。对于这一情况,光谷大悦城回复丁女士,“将联合相关部门加强疏导,同时优化场内车辆进出路线”。

除了楼层和停车场,地铁标识不清也受到读者关注。四川成都市读者莫女士前段时间前往陕西西安旅游,返程时因为西安北站地铁标识耽误不少时间,险些没赶上高铁。“西安北站是地铁2号线、4号线、14号线的换乘站,线路的上行、下行两个方向并不在一候车厅,需要旅客仔细辨别。地铁的换乘引导让

人‘蒙圈’”莫女士作为外地人,在整个站内绕了好多趟,才找到正确的路。

不仅外地游客换乘时犯糊涂,个别本地市民也在西安北站的换乘通道上走过冤枉路。柴女士和家人几个月前在这里换乘赴飞机,按照标识穿过2号线换乘14号线的斜坡和很长的一段过道。结果等他们乘电梯来到14号线站台时,才发现并不是去机场的方向,无奈只得又下电梯重新导航。“本来换乘就隔得远,拖着大箱子还走冤枉路,太费体力。建议地铁运营方在地面上多贴一些前往机场的换乘标识。”柴女士说。

“在快节奏的城市生活里,公共场所的标识系统充当着无声向导的角色,承载着指引、告知、警示等多种功能,应该提供准确、清晰、易于理解的引导信息,确保每一位使用者能够迅速、准确地找到目的地。”中国人民大学公共管理学院教授刘鹏表示,个别规划设计者片面突出与众不同的创意,甚至盲目追求时尚洋气,忽视标识引导的实际功能,导致标识样子好看却不清晰,属于本末倒置,

“不但不能发挥标识的应有作用,反而布下了‘迷魂阵’,让不熟悉周围环境的使用者陷入困境。”

对于公共场所标识的作用,不少城市作出明确规范。《广州市公共信息标志标准化管理办法》就把公共信息标志的作用界定为“标明公共场所、公共设施的用途和方位,提示和指引公众行为”。

刘鹏认为,规定的出台并不能保证所有公共场所标识都能达到应有目的,一些地方的公共场所标识设计上存在不足。首先,设计标准与规范并不统一,不同城市、不同区域、不同场景下的标识风格迥异,信息传递出现阻隔;其次,标识设计时没有很好地考量用户实际需求,不能从实用角度出发优化公共场标识。

“标识虽小,却体现着城市治理的精细化水平。”刘鹏建议公共场所标识设计要多从使用者的角度去考虑问题,突出实用性、服务性,“标识越清晰越好,文字越简单越好,在保证市民看得懂的前提下,适当增加文化或创意色彩,绝不可舍本逐末。”

7部门联合发文 加快推进普惠托育服务体系

近日,国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部、财政部、自然资源部、市场监管总局、全国总工会7部门联合印发《关于加快推进普惠托育服务体系建设的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》主要包括以下三部分内容:一是总体要求。明确发展“1+N”的托育服务体系,即以托育综合服务中心为枢纽,以托育机构、社区嵌入式托育、幼儿园托班、用人单位办托、家庭托育点等为网络的“1+N”托育服务体系。“1”是指托育综合服务中心,发挥示范引领、辐射带动作用,促进区域托育服务发展。“N”是指托育机构、社区嵌入式托育、幼儿园托班、用人单位办托、家庭托育点等多种形式的托育服务机构,满足群众多层次多样化托育服务需求。

二是主要任务。加大托育综合服务中心建设力度,优先实现托育综合服务中心地市级全覆盖。发展社区托育服务,以地市级为单位统一规划社区嵌入式托育服务网络。推进有条件的幼儿园提供托育服务,解决好场地、设施、师资等条件保障。推动用人单位办托,结合实际为本单位职工提供普惠托育服务。支持民办托育服务机构发展。促进医疗卫生机构支持托育服务,开展订单签约、婴幼儿健康管理和中医药健康等服务。

三是组织保障。要求强化支持保障措施,统筹运用多渠道资金,支持建设普惠托育服务设施,按需配置托位。加强组织领导,及时解决普惠托育服务体系建设过程中的难点问题。

数字体育: 连接健康、科技与生活

作为体育与科技深度融合的新兴产业,数字体育正加速迈向发展风口,不仅助力体育强国建设,也为数字经济注入新动能。近日,2025全球数字经济大会数字体育产业发展论坛在北京举行,来自政府、高校、企业界的嘉宾深入探讨数字体育的融合趋势与实践经验,共同展望这一新兴领域的广阔前景。

开辟产业升级新蓝海

智能穿戴设备、5G赛事直播、AI运动处方……近年来,科技持续助力体育发展,在全民健身、竞技体育、体育产业等多方面不断“上新”,成果显著,数字体育正逐步从辅助工具转向产业核心引擎。

“从虚拟赛事的沉浸式体验,到运动数据的精准赋能;从电竞产业的全球突破,到智慧社区的全民健身,数字体育的每一次创新都在书写体育文明的崭新篇章。”中国技术经济学会理事长李开孟表示,数字体育正以“技术创新场景、场景重构生态”的发展趋势,开辟产业升级新蓝海、探索新质生产力发展新赛道。

国家体育总局体育科学研究所智慧体育创新研究中心主任李祥晨认为,随着全民健身和全民健康的深度融合,数字体育是构建国民健康保障“第二战场”的重要手段。借助连续数据采集与智能计量,可穿戴设备、AI算法等将成为未来精准健康管理的基础设施,推动健康观念的转变。

国际奥委会委员、哈尔滨工业大学奥林匹克研究中心主任张虹说,数字体育正成为奥林匹克运动未来的重要方向。近年来,国际奥委会先后发布《奥林匹克2020+5议程》和《奥林匹克AI议程》,标志着人工智能与数字化将深度融入全球顶级赛事体系。

在张虹看来,数字体育要服务运动员、服务年轻人、服务未来的体育运动。目前,由她主持的哈尔滨工业大学奥林匹克研究中心正在推进AI裁判系统、冰场智能检测、无人浇冰技术等一系列科研项目,助力冬季项目可持续发展。

北京大学体育产业研究基地秘书长何文义表示,体育作为连接科技与社会的桥梁,正日益成为构建美好生活的支点。数字体育的发展应精准对接国家战略需求,催生可持续的产业发展,通过跨界融合创造出真正有价值的产品。数字体育可以在这三方面带来切实改变。”他说。

开拓全民健身发展新路径

在英雄电竞联合创始人郑奇看来,未来体育的边界将不断扩展,电竞、机器人竞速、虚拟体育等新兴形式都可能成为体育发展的重要延伸方向。从电竞产业发展来看,随着全球化赛事如沙特电竞世界杯、电竞奥运会的举办以及中国企业加快出海,主导电竞国际标准制定,电竞正迎来从潜力行业走向主流体育形态的关键时刻。

Keep集团副总裁李新艳表示,随着体重管理成为国家倡导的新课题,Keep推出了具备智能计划生成与饮食建议功能的“KaKa教练”。作为运动健康垂直领域的专属AI模型,“KaKa教练”能根据用户身体状况与目标,提供定制化训练与饮食方案,实现“七分吃、三分练”的健康管理闭环。

在英雄电竞联合创始人郑奇看来,未来体育的边界将不断扩展,电竞、机器人竞速、虚拟体育等新兴形式都可能成为体育发展的重要延伸方向。从电竞产业发展来看,随着全球化赛事如沙特电竞世界杯、电竞奥运会的举办以及中国企业加快出海,主导电竞国际标准制定,电竞正迎来从潜力行业走向主流体育形态的关键时刻。