



如果说维生素D,估计很多人不清楚是什么,但如果说鱼肝油,相信很多家长都不会陌生,可能很多人都给自己的孩子吃过,但您对鱼肝油了解吗?本报将连续两期来谈谈维生素D的知识。

# 青少年补充维生素D很重要

杨凡



维生素D,俗称鱼肝油,主要的生理功能是调节体内钙、磷代谢,维持血浆钙、磷水平,从而维持个体牙和骨骼的正常生长与发育。因此,维生素D对于生长期的儿童,尤为重要。

天然食物中维生素D含量有限,在某些脂肪含量高的鱼类及鱼油、肝和水生哺乳动物脂肪中含量相对较高。人体内的维生素D除了通过食物摄取外,另一个主要的来源是,皮肤经紫外线的照射后合成。一个皮肤色浅的成年人,夏季全身皮肤暴露于紫外线10~15分钟,24小时内可产生10000~20000IU的维生素D;若皮肤色深的人,要产生相当量的维生素D,则需5~10倍日照时间。通过日照获取维生素D受很多因

素的影响,包括户外活动时间、皮肤颜色深浅、体重、生活环境纬度的高低、季节、云层厚度、空气污染程度、皮肤暴露面积等。因此,要客观评价个体,特别是婴儿或儿童通过接受紫外线照射而获得维生素D的量,是件非常困难的事情。考虑患皮肤癌潜在危险,美国儿科学

会(American Academy of Pediatrics, AAP)目前推荐6个月龄以内儿童应避免紫外线的直接照射,鼓励儿童多进行户外活动,并建议户外活动时使用防晒霜和防护衣物。

对于母乳喂养婴儿,无论是否添加配方奶,生后几天即应开始补充维生素D,剂量为400IU/d。对于人工喂养儿,由于市售配方奶均强化维生素D,一般强化量为40~100IU/100kal。若婴儿摄入量1L/d,即能满足每天维生素D需要量。若摄入量达不到上述奶量,则需通过补充维生素D制剂来满足需要。值得一提的是,维生素D缺乏并非婴儿期和儿童早期特有的疾病,在整个生命的任何时期都可能罹患。近年来的流行病学资料显示,年长儿和青春期儿童维生素D缺乏在全世界范围内都有报道。这个群体维生素D强化奶摄入量减少,不能达到推荐摄入量要求,因此美国儿科学会建议年长儿和青春期儿童每天补充含400IU维生素D的单一制剂或含多种维生素的复合制剂。

(作者系省营养学会理事、四川大学华西第二医院儿童保健科主任)

书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

## 《东坡志林》 苏轼



推荐理由:

很多人一直都觉得苏东坡仕途坎坷,一生飘零,必然苦大仇深,活得憋屈。但没想到,真实的苏东坡,其实比大多数人想象得风趣幽默的多。《东坡志林》是苏轼游历交谈间的所见所闻,他将一切能理解、不能理解的奇人异事都记录下来,内容广泛,无所不谈。其文长短不拘,或千言或数语,而以短小为多。皆信笔写来,挥洒自如,体现了作者行云流水、涉笔成趣的文学风格,为晚明小品之滥觞。

9月16~24日,是2018年国家网络安全宣传周,今年的主题是“共建网络安全,共享网络文明”。

## 网络安全不容忽视

赛先生的背影 SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

现在生活中网络高度普及,让所有人的生活变得方便、高效。然而,在享受互联网所带来便利的同时,大量的网络隐患、信息泄露、网络诈骗、非法钓鱼网站也使我们时刻暴露在危机之中。那么,确保上网安全就显得尤为重要。

### 上网前可以做那些事情来确保上网安全?

首先,你需要安装个人防火墙,利用隐私控制特性,你可以选择哪些信息需要保密,而避免不慎把这些信息发送到不安全的网站。这样,还可以防止网站服务器在你不察觉的情况下跟踪你的电子邮件地址和其他个人信息。其次,请及时安装系统和其它

软件的补丁和更新。基本上越早更新,风险越小。防火墙的数据也要记得及时更新。

### 如何防止黑客攻击?

首先,使用个人防火墙防病毒程序可以很大程度上防黑客攻击。个人防火墙能够保护你的计算机和个人数据免受黑客入侵,防止应用程序自动连接到网站并向网站发送信息。其次,在不需要文件和打印共享时,关闭共享功能。文件和打印共享有时是非常有用的功能,但是这个特性也会将你的计算机暴露给寻找安全漏洞的黑客。一旦进入你的计算机,黑客就能够窃取你的个人信息。

### 如何防止电脑中毒?

首先,不要打开来自陌生人的电子邮件附件或打开及时通讯软件传来的文件。这些文件可能包含特洛伊木马程序,该程序使得黑客能够访问你的文档,甚至控制你的外设。你还应安装一个防病毒程序。



### 浏览网页时如何确保信息安全?

采用匿名方式浏览,你在登录网站时会产生一种叫cookie(即临时文件,可以保存你浏览网页的痕迹)的信息存储器,许多网站会利用cookie跟踪你在互联网上的活动。你可以在使用浏览器的时候在参数选项中选择关闭计算机接收cookie的选项。(钟政大)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

科普进社区 KE PU YI QU XING 栏目 四川省民族科普工作队 协办 凉山州科协

## 食物中毒急救法

一般食物中毒都是急性的,症状如呕吐、腹泻,严重的甚至会导致死亡。所以一旦出现食物中毒症状,在医务人员到达之前,对患者按以下方法进行适当的现场处理是非常重要的:

**催吐。**将干净的手指、汤匙、筷子等放到喉咙深处轻轻划动刺激咽喉部,把胃里的东西吐出。同时可以喝些淡盐水,有补充水分和洗胃的作用。特别是在野外误吃了有毒的蘑菇,要第一时间催吐。要注意的是,催吐要在吃完食物两个小时内效果才明显。中毒者若昏迷,不能催吐,以免呕吐物堵塞气道。

**导泻。**进食两个小时,食物已到了小肠大肠里,这时催吐是没效果的,要考虑导泻。可以将中药大黄用开水泡服,也可用元明粉,也就是无水硫酸钠。但注意小孩和老人要慎用,以免引起脱水或电解质紊乱。

**喝醋。**食醋具有一定的杀菌抑菌能力。对于腹泻也有一定的防治功效,所以在家里吃了过期变质的食物时,可先用食醋加开水冲服。牛奶或蛋清中含有蛋白质,可以缓解重金属中毒。(山克)

科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第272期

## 免疫系统 人体健康的重要防线

岳奎元

我们人体有一个完善而功能强大的免疫系统,它是人体健康的重要防线。免疫系统有三个基本功能,即免疫防御、免疫稳定和免疫监视。

### 免疫防御

大家知道,机体的免疫系统,除了识别和清除外来入侵机体的病原微生物,如:细菌、病毒、真菌、寄生虫等抗原性物质外,还可以识别和清除体内发生突变而生成的肿瘤细胞、衰老死亡的细胞或其他有害成分等。这就是机体的防御功能。如果免疫系统的防御功能过低或者缺失,就可能发生免疫缺陷病。如果免疫系统防御能力过强,或者反应时间过长,则在清除病原体的同时,也可能导致机体和组织损伤或功能异常,出现“防御不力”或“防御过当”。所以,免疫防御功能正常是机体健康的重要条件。不是免疫功能越强越好。当然免疫功能低下也不行。

### 免疫监视

免疫系统能够随时发现和清除体内出现的“非我”成分,例如,由于基因突变而发生的肿瘤细胞、被病毒感染的细胞以及衰老死亡的细胞等。如果宿主免疫系统监视功能正常,那么突变生成的肿瘤细胞等就会被及时发现并清除。我们体内的红细胞,其寿命只有120天,之后变成垃圾,这些垃圾需要身体的免疫系统进行处理清除。如果免疫系统监视功能低下,可能导致肿瘤发生和持续性病毒感染等。

### 免疫稳定

一般情况下,免疫系统对自身组织不产生免疫反应,称为免疫耐受性。这是免疫系统感知自身反应调节的能力,是区分“自我”与“非我”的功能。它使相应的免疫反应能够被控制在适当的范围内。一旦免疫

### 免疫稳定

耐受状态被打破,免疫调节功能紊乱,结果可能造成细胞被破坏或者组织损伤,就可能发生自身免疫性疾病和过敏性疾病。所以,自身免疫耐受性稳定和免疫调节正常是免疫系统内环境稳定的重要条件。

### 免疫稳定

一般情况下,免疫系统对自身组织不产生免疫反应,称为免疫耐受性。这是免疫系统感知自身反应调节的能力,是区分“自我”与“非我”的功能。它使相应的免疫反应能够被控制在适当的范围内。一旦免疫

## 新兴职业兴起 育婴师受追捧

孩子是未来的希望,随着时代的发展,人们越来越重视对于孩子的教育和培养,于是催生了一种新兴的黄金职业——育婴师。

育婴师是专门从事0~3岁婴幼儿生活照料、护理和教育的人员,让幼儿教育规范化、科学化,不仅可以帮助开发婴幼儿智力,还能培养婴幼儿的良好习惯,所以在北京、上海、深圳等一些发达城市中,育婴师的发展非常迅速。随着互联网招聘的兴起,许多人选择在一些老牌互联网平台上寻找育婴师,如58同城、赶集网等,同时在类似于58到家等APP上也能找到专业的育婴师。据笔者对比,一线城市的育婴师薪酬在8000~10000元,许多孕婴类的服务公司都在高薪聘请有经验的育婴师,目前来看该职业的发展前景极好。

## 她因“法轮功”而丧命



谭桂华(化名),1959年生。早些年,谭桂华的丈夫在一家企业打工,而她在附近开了家服装店,既能照看家,每年还有一定的收入,一家人的生活富足幸福。谭桂华由于年轻时操劳过度,身体一直处于亚健康状态。1997年8月,有人在当地传授“法轮功”,当她听说“法轮功”

可以强身健体,还可以保全家平安后,就被他们鼓吹的内容吸引住了,她利用空闲时间加入其中。没想到这一错误的决定,让她付出生命的代价。

加入“法轮功”后,谭桂华坚持每天早上到指定地点“练功”,回家后就看有关书籍,还经常与“功友”们交流心得。一段时间后,由于心理暗示作用,她感觉自己的身体状况有了好转,精神也比以前好多了,这让她对“法轮功”更加痴迷。于是,她把大量的时间都用在“学法”和“练功”上。家里的事也不管了,经常饭不做、碗不刷、衣不洗……,而且晚上她还打坐、看书直至深夜。服装店的生意

也因无心经营,慢慢地生意越来越惨淡。

国家依法取缔“法轮功”后,谭桂华非常不理解,她不顾家人和亲友的反对和劝说,坚持偷偷“练功”,还经常外出散发“法轮功”非法宣传品。为此,她受到公安部门的多次处罚。亲戚们都劝她:“法轮功”是邪教,不要再练了。”但她就是听不进去。丈夫对她固执已见的行为,非常生气,没少跟她吵架。

然而,多年的“修炼”换来的却是丢掉生命的恶果。2014年10月13日,刚刚55岁的谭桂华在家坐“练功”时,突发脑出血,经医院抢救无效,不治身亡。(凯风)

### 遗失公告

黄静的西南石油大学本科毕业证和学位证(学院:机电工程学院;专业:过程装备与控制工程;学号:0803020202;学位证登记号:1061542012004916;毕业证登记号:106151201200504209)遗失,特此声明。 2018年9月21日

请本版图片作者与本报联系,以付稿酬。