



养宠物能预防儿童哮喘吗？

“养宠物不卫生，孩子容易生病。”这是许多家长的固有认知。然而，一项新的研究却提出截然相反的观点——城市儿童哮喘高发，恰恰是因为生活环境太干净，养宠物反而能提升孩子的免疫力。这一观点引发了广泛讨论：此观点的科学依据是什么？该如何平衡卫生与健康？

过度清洁易造成“免疫危机”

1989年，英国流行病学家首次提出“卫生假说”——婴幼儿接触微生物不足，会导致免疫系统发育失衡。例如，人体第一次遭遇花粉、尘螨等普通物质时会“过度防卫”，引发过敏反应。

相关数据显示，城市儿童哮喘发病率在10%至15%，而农村儿童哮喘发病率不足5%。过去30年，发达国家儿童过敏性疾病发病率增长200%至300%，随着城市化进程加快，发展中国家的儿童过敏率同步攀升。

过度清洁、滥用抗菌产品

会引发反面效果，例如，含氯生机的抗菌皂会使儿童湿疹风险增加41%。

坚持适度清洁原则，饭前便后用普通肥皂洗手，杀菌率能达99.2%，每周1次全屋消毒，同时避免过度清洁。此外，应建立新型卫生观，“脏”的定义可划分为有益脏和危险脏，有益脏为泥土、宠物毛发（富含益生菌）等，危险脏为生肉、粪便（含病原体）等。

降低哮喘风险的三大机制

1.微生物多样性：肠道菌群的“演习”

相关研究发现，宠物携带超过1000种环境微生物，这些微生物通过舔舐、触摸等途径传递给孩子，能增加孩子肠道菌群多样性。养宠家庭的儿童粪便中益生菌（如双歧杆菌）含量高出30%，这些菌群能训练免疫细胞区分“敌我”。

2.过敏原耐受：从小接触的“免疫疫苗”

相关数据显示，3岁前接触宠物狗的儿童，对尘螨过敏的

概率降低58%。其原理是宠物皮屑中的Fel d1（猫主要过敏原）、Can f1（狗主要过敏原）的微量刺激，能促使免疫系统产生调节性T细胞，抑制过敏反应。

3.胎儿期的“超早期训练”：孕期接触宠物，母亲体内会产生特异性IgG抗体，通过胎盘传递给胎儿。这种“被动免疫”可使婴儿出生后对过敏原的敏感性降低70%。

养宠物的隐藏好处

1.抗癌潜力：来自“臭味”的修复能力

英国一所大学突破性发现，宠物体味中的硫化氢能激活细胞线粒体的抗氧化通路。研究团队据此研发的化合物AP39在动物实验中显示：心肌梗死面积减少38%，癌细胞转移抑制率提高52%。虽然养宠物直接防癌证据有限，但适度接触环境微生物可能增强细胞修复能力。

2.感染防御：天然的“抗生素替代品”

中耳炎风险降低44%：宠物携带的乳酸菌等共生菌，能抑制金黄色葡萄球菌等致病菌。

发烧天数减少31%：与宠物玩耍，能促进儿童日均运动量增加0.8小时（世界卫生组织建议儿童每日运动1小时）。

3.心理健康：孩子的“情感疫苗”

一所大学的调查发现，独生子女养宠后，孤独感评分下降62%，社交主动性提升45%。该现象的神经科学解释：抚摸宠物时，大脑释放的催产素增加200%，皮质醇（压力激素）降低35%。

4.生命教育：责任与共情的实践课堂

相关研究显示，长期养宠家庭的儿童，同理心、团队合作能力等方面表现更好。5岁至8岁儿童照顾宠物后，主动分担家务的概率提高3倍。

科学养宠 避免风险

1.过敏管理

养宠品种可选择贵宾犬、斯芬克斯猫等低敏品种。孕前

夫妻双方进行过敏原检测等筛查；新生儿可先接触宠物衣物，6个月后再与宠物直接互动。

2.防御寄生虫

在养宠物的家庭里，为防控弓形虫感染，孕妇避免清理猫砂，若需处理应戴手套，事后用60℃以上热水洗手；每月使用含吡喹酮的驱虫药；春夏季节每月外用氟虫腈滴剂，以预防跳蚤或蜱虫。

3.特殊人群建议

早产儿家庭应在宝宝出生6个月后再引入宠物。哮喘急性期儿童应暂时隔离宠物，待病情稳定后再逐步接触。

真正的健康，不是生活在“无菌罩”中，而是拥有与复杂世界共处的智慧。越来越多人呼吁重建人与自然微生物的联系，在科学指引下，规范养宠物或许能为健康生活助力。

（广西科技大学第二附属医院病理科 谢凯圣）

医学SCI、SSCI、CSSCI的区别

SCI、SSCI、CSSCI都是学术界的专有名词，这三者各有何特点？它们之间有什么区别？

什么是SCI

SCI是一个数据库，由美国相关研究所开发，汇集了全球顶尖的科学和技术期刊，通过引用分析来评估论文的影响力。医学SCI在学术研究及文献检索中扮演着举足轻重的角色。SCI（科学引文索引）、EI（工程索引）、ISTP（科技会议录索引）是世界著名的三大科技文献检索系统，是国际公认的进行科学统计与科学评价的主要检索工具。

医学SCI期刊指的是被医学SCI数据库收录的期刊，这

些期刊在学术水平和影响力上都相当高。每个学科领域都有对应的SCI期刊，供研究者根据研究方向选择投稿。

1.影响因子解析

影响因子是衡量期刊影响力的重要指标，反映了论文的被引用频率。影响因子的计算公式为：某期刊前两年发表的论文在评估年内被引用的次数÷该期刊前两年发表的论文总数。影响因子越高，期刊的影响力就越大。

2.医学SCI分区概览

医学SCI分区是根据期刊的影响因子和学科领域进行的分类，分为四个区域：Q1（前25%）、Q2（25%~50%）、Q3（50%~75%）和Q4（75%~100%）。其中，Q1区的期刊影

响因子最高，代表着该领域的顶尖期刊。这种分区方式有助于研究者选择合适的投稿期刊，同时也用于科研评价和项目申请。

什么是SSCI

医学SSCI是由美国相关研究所创建，和医学SCI同为国际期刊数据库。两者的关系具有交叉性，既相互联系，又有一定的区别。区别主要体现在：

1.收录内容不同

SCI偏重理科，内容覆盖数理化、生命科学、天文、地理、环境、材料、工程技术等自然科学；SSCI偏重文科，内容覆盖人类学、法律、经济、历史、地理、心理学等社会科学领域。

2.期刊数量不同

据统计，医学SSCI有57个大类，4000余本期刊，而医学SCI有178个大类，近15000本期刊。医学SSCI收录期刊数量偏少一些，作者选刊范围也就较小，导致医学SSCI论文发表比医学SCI论文难度略大。

3.写作要求不同

医学SSCI文章比医学SCI

论文篇幅更长，医学SCI论文需要20页的话，医学SSCI论文可能需要40页。同样多是要求用英文写作，但是医学SSCI写作要求更高，文化社科领域需要作者有更深刻的文化背景和专业背景。

什么是CSSCI

CSSCI是由南京大学研制成功的中文社会科学引文索引，用来检索中文社会科学领域的论文收录和文献被引用情况。

CSSCI遵循文献计量学规律，采取定量与定性评价相结合的方法，从全国2700余种中文人文社会科学学术性期刊中精选出学术性强、编辑规范的期刊作为来源期刊。

医学CSSCI数据库已被北京大学、清华大学、中国人民大学、武汉大学、吉林大学、山东大学等100多家高校购买使用，并将医学CSSCI作为地区、机构、学术、学科、职称、项目、成果评价与评审的重要依据。目前收录包括法学、管理学、经济学、历史学、政治学等在内的25大类的

500多种学术期刊。

三者的主要区别

1.创始机构：医学SCI和医学SSCI由美国相关研究所创建，医学CSSCI由南京大学中国社会科学评价中心开发研制。

2.覆盖领域：SCI主要涵盖自然科学领域，SSCI主要涵盖社会科学领域，CSSCI则主要涵盖我国的社会科学领域。

3.地域语言：医学SCI和医学SSCI收录的期刊以英文为主，而医学CSSCI收录的期刊以中文为主。医学SCI和医学SSCI具有国际性，收录全球范围内的学术期刊；医学CSSCI则主要关注我国的学术期刊。

4.评价标准：医学SCI和医学SSCI的评价标准较为严格，侧重于期刊的国际影响力；医学CSSCI的评价标准则侧重于我国学术期刊的学术质量和影响力。

（柳州市妇幼保健院科教科 刘白云）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936