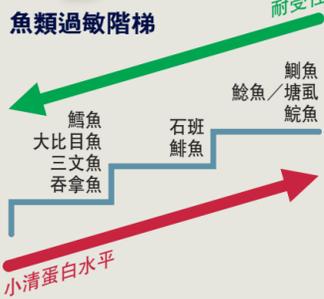


中大篩出低致敏度魚種 魚過敏患者也可吃魚

▶中大建立「魚類過敏階梯」，讓魚過敏患者毋須不必要地戒口。



魚類含有蛋白質、Omega 3等豐富營養，有助兒童成長，但不少人對魚類過敏，往往兩、三歲開始有過敏反應，鄭晴也有不少朋友對吃魚過敏，因而戒吃所有魚。中文大學醫學院研究發現，引起過敏的元兇是魚肉含有的小清蛋白，有些魚的致敏度較低。研究團隊建立「魚類過敏階梯」系統，過敏科專家可參照為患者提供更精準診治，以免患者不必要地戒口。

研究招募了249名魚過敏兒童患者，平均4.2歲。研究團隊收集他們對不同魚類的特異性IgE（一種與過敏相關的抗體）的濃度，分析對各種魚類的相對耐受性。

鱈魚三文魚吞拿魚低致敏

研究發現，四成患者不會對特定魚類過敏。鯪魚、鯪魚、鯪魚的致敏度最高，其次是石斑和鮮魚，而最低致敏度的是鱈魚、大比目魚、三文魚和吞拿魚。

研究又發現，三分之一參加研究的患者對蝦、蟹、蜆、帶子等甲殼類或貝類海產並無過敏。而且，部分患者對部分致敏度低的魚類有耐受性。

領導今次研究的中大醫學院兒科系教授梁廷勳表示，找出有效評估魚過敏患者能及不能吃哪些魚類，可為他們提供適當和安全的臨床建議。中大醫學院兒科系研究助理教授衛懿欣說，過敏科專家為病人診斷時，可先從致敏度較低的魚類開始，有助更準確診斷，讓病人重新進食小清蛋白水平低的魚。

中大醫學院兒科系助理教授梁彥彥說，氣道阻塞、過敏性休克等魚過敏反應可以致命，因此，魚過敏患者即使對部分魚類有耐受性，食魚時亦不可掉以輕心。他們應接受徹底的過敏評估後，在過敏科專家的監督下，逐漸增加食用耐受魚類的分量。

鄭晴

育齡婦女缺鐵 飯後避免飲茶啡

貧血是一種常見的疾病，而缺鐵性貧血是其最常見的類型，中度至重度病例可能有疲倦、運動耐量低、食慾不振、氣促、心悸或胸痛、頭暈或頭痛等症狀。

衛生署發表報告，以血清鐵蛋白評估本地人口鐵質狀況，發現在15至49歲育齡婦女群組，約每6人就有1人缺鐵，亦有約一成人士患上缺鐵性貧血。調查在2020年至2022年進行，訪問了16655名15歲至84歲人士，抽樣邀請3757人接受身體檢查，最終2072人參與。結果發現，本地人口缺鐵普遍率達5.7%。根據世衛指引，若缺鐵率普遍率在5至19.9%之間，屬於「輕度公共衛生問題」。

衛生署形容情況值得關注，建議尤其育齡婦女用餐時進食含豐富維生素C的蔬果，以促進吸收當中的鐵質，飯後1至2小時內盡量避免飲茶或咖啡，以免減少鐵質吸收。他們亦建議市民進食適量的肉類、魚及海產以便吸收「血紅素鐵質」，多進食深綠色蔬菜及豆類，例如西蘭花、菠菜、鷹嘴豆等，以提升鐵質攝入量。



衛生署發表報告，關本港人口的鐵質狀況。

至於是否需要展開常規的缺鐵篩查或全面服用鐵質補充劑，衛生署表示，就無症狀及一般風險人士，目前並無科學證據支持有關做法是有需要。

麻疹疫苗或失效 外遊前考慮補針

麻疹是因感染麻疹病毒的一種急性、高度傳染性之病毒性疾病，常見於兒童，為兒童常見的急性呼吸道傳染病之一。

相信好多人都和鄭晴一樣，小時候就接種過麻疹疫苗，但大家都要留意麻疹疫苗有機會失去免疫力。

港大兒童及青少年科學系講座教授劉宇隆表示，1988年後出世人士，尤其年齡介乎26至30歲人群中，每10人中有1人會失去麻疹疫苗免疫力。他表示，團

隊就麻疹疫苗的抵抗力研究了近800宗個案，發現在18至30歲人群中，年齡介乎18至20歲個案中約有2.5%失去抵抗力，21至25歲群組中，有5%個案失效，26至30歲中就有10%，顯示年紀越大，麻疹疫苗失效百分比越高。

他建議，35歲以下人士若打算到菲律賓、越南及馬來西亞等麻疹個案較多地區外遊，應先檢驗自身有沒有麻疹抗體，如果沒有就多打一針疫苗，避免感染及傳染他人。

少年太空人活動 將到訪文昌發射場



「少年太空人體驗營2024」昨日舉行出發儀式，一眾嘉賓到場主禮。



【大公報訊】30名中學生獲選參加由康樂及文化事務署與香港中華總商會合辦的「少年太空人體驗營2024」，將於7月26日至8月3日期間往北京、海南文昌及酒泉等地，接受為期九日的訓練。

體驗營的出發儀式昨日在香港太空館舉行，政務司司長陳國基致辭時表示，隨着國家加快建設成為航天強國，香港作為國際創新科技中心，為國家航天任務貢獻自身力量，是應有之責，他勉勵體驗營的學員把握機會，認真學習，擴闊眼界，好好裝備自己，並以國家的航天英雄為榜樣，將來為建設國家、建設香港，作出更大貢獻。

「少年太空人體驗營」在2009年首次舉辦，今年踏入第13屆，歷年參與的同學合共360人。今年的體驗營在五月展開招募時反應熱烈，全港超過130間中學約200位同學報名參加，最終30名中二至中六學生經過三輪甄選，包括天文學和太空科學問答比賽，以及為期三日的營前集訓和面試後脫穎而出，獲選成為「少年太空人」。

學員在為期九日的體驗營中，將參觀多個國家重點的天文及航天科學設施，更有機會與航天員及航天專家見面交流，認識國家在天文及航天事業的發展和驕人成就。

今屆體驗營的學員將到訪文昌航天發射場，該發射場是中國最先進的火箭發射設施，現時主要承擔天宮空間站艙段和天舟貨運飛船的發射任務。學員並會參觀文昌航天科普中心及文昌航天超算中心，以及到北京參觀國家天文台本部，並到航天員科研訓練中心體驗航天員訓練項目，包括穿脫航天服、野外生存訓練及品嘗太空食品等。

傳承中華文化 校長研修班啟動

【大公報訊】記者華英明報導：為進一步支援香港學界推動認識祖國國情及中華傳統文化教育，第二屆香港中小學、幼稚園「中華傳統文化校長研修班」昨日啟動，該研修班於2023年首次舉辦，獲教育界好評，而今年有近70名校長將以線上線下結合形式參加為期3個月、超過60門課程，深入認識中華文化，未來融入教育實踐中，有助推動國民教育。

今年研修班課程包括《和羹之美：文明交流互鑒視域下的中國傳統文化及其特性》、《江蘇思想之光》、《漢字：傳承中華文明的基因》、《勝景金陵：明清民國南京的旅行空間和城市文化》、《走近中華優秀傳統文化》、《詩畫裏的中國》、中華優秀傳統文化課程之《琴棋書畫詩花茶》等。

香港特區政府教育局常任秘書長李美嫦現場致辭表示，教育局會與學校攜手，繼續推進國民教育及愛國主義教育，讓學生從小認識國家歷史文化，以及在現代化發展取得的成就，培養學生國家觀念、民族自豪感和愛國情懷。

儀式後，進行研修班首堂課程《和羹之美：文明交流互鑒視域下的中國傳統文化及其特性》，由南京大學哲學學院教授張亮主講。本屆研修班將於10月23至27日在南京舉行結業典禮及實體交流活動。



第二屆「中華傳統文化校長研修班」昨日啟動。

港足球小將廣州交流 冀赴內地訓練

【大公報訊】「龍騰大灣區 助力十五運」2024年粵港澳青年足球交流賽7月13日至16日在廣州舉行，經過各隊激烈角逐，肇慶市隊獲得此次比賽冠軍。香港球隊比上屆交流賽成績更進一步，其中，香港東區隊獲得第六名。比賽之餘，參賽隊員還參加多場考察活動。16日，在被譽為「奧運冠軍搖籃」的廣東二沙體育訓練中心，香港隊員對於內地先進的訓練場地、設施驚嘆不已，希望有機會到灣區內地城市訓練，提升競技水平。

參觀先進訓練場地

16日，三地青年球員參與了豐富的參觀活動。上午，隊員們來到廣東省二沙體育訓練中心，這是廣東省最大的體育訓練基地，也是中國最早建立的優秀競技體育人才集訓基地。該基地曾培養出中國第一個世界紀錄創造者陳鏡開（舉重）、中國第一個世界冠軍容國團（乒乓球）。歷屆奧運會中，該基地培養的運動員，共奪得34枚奧運金牌。



青年球員到訪廣東二沙體育訓練中心。

香港隊員鄧臻明說，體育館設施很完善，超出香港很多。「我看到有很多運動員在訓練，他們非常認真。這次交流賽，我發現內地運動員很自律，能力很強。今次參觀二沙訓練基地，我找到了一些答案。這次比賽和參觀，將激勵我進一步加強訓練，提升競技水平。如果有機會，希望到廣東來訓練。」鄧臻明說。

香港港隊教練林健基說，內地運動員整體水平高於香港，相信這裏有很多很好的訓練方法。通過此次比賽和參觀，他將帶隊改善訓練方法，加強體能。「內地訓練設施和體系很完善，我希望未來能夠帶年輕運動員到內地訓練。」

持特區護照遊泰 免簽停留增至60日

【大公報訊】泰國政府公布，前日（15日）起，將93個國家和地區的遊客、商務人士和短期工作者，免簽證入境單次最長停留時間，由30日延長至60日，措施適用於中國，香港特區護照持有人前往泰國旅遊的免簽證入境期限，由最長30日延長至60日。

本港入境處表示，泰國是「一帶一路」沿線國家，亦是東南亞國家聯盟成員國，兩地人文交流密切，延長免簽證安排為特區護照持有人帶來更大便利，有助加強兩地的旅遊、文化和經濟聯繫。

美心攜手煤氣公司 推廣低碳環保飲食

【大公報訊】記者龔學鳴報導：美心集團與香港中華煤氣有限公司聯手推出「WeGen x 本地薑」企劃，由7月22日至9月1日進行，推廣低碳環保飲食。該企劃採用再生農業（WeGen farming）生產的優質本地食材，由美心大廚設計健康時令菜式，於近40間餐廳推出。顧客品嘗「WeGen x 本地薑」菜式，有機會免費參加海洋公園的海洋奇觀保育講座，並獲得價值近港幣3000元的海洋奇觀浮潛體驗和海洋公園門票。煤氣公司「好氣Fun」會員可享優惠價品嘗相關菜式。

美心集團首席營運官（香港及澳門）蕭德威表示，美心聯合煤氣公司攜手推出相關企劃，希望集兩大集團之力，推動轉廢為寶的理念，承擔環境責任。同時為顧客提供優質的健康美食，為顧客、本地農業、環境以及社會締造多贏。

香港中華煤氣有限公司商務總監—香港公用業務暨可持續綠色能源辦公室總監鄭曉光表示：「除了全港首創的聯廠減碳項目，美心旗下多間餐廳亦採用煤氣公司的高效能煤氣爐具及燃氣設備，雙方一直是緊密的合作夥伴。我們將一起支持優質的本地食材，用香港食材說好香港故事。」