

特别关注

你做的这10件事 正在破坏免疫力

呼吸道疾病流行,自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事,快来自查,看看你有没有做过。



睡眠不足

睡眠不足会让人更容易感染病毒或病菌,而且一旦感染,可能需要更长时间才能康复。这是由于身体无法制造出足够多的抗感染细胞和抗体,因为只有在睡眠时,身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

焦虑

只要有焦虑的想法,就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害,使人更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D,此外,维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、

多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天,通常每周2-3次,每次在手、脸和胳膊上晒5-15分钟就足够了。在冬天,需要的时间更长一些。

蔬菜水果吃太少

新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌,β-胡萝卜素,维生素A、C、E以及健康身体所需的其他营养素,可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞。

植物性食物还含有纤维,有助于降低体内脂肪比例,从而增强免疫反应。

高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌

平衡。要选择不加糖的低脂奶制品,以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白,或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外,肥胖似乎更容易患流感和其他感染,如肺炎。

很少户外活动

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会,而且除尼古丁外,电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

过量饮酒

只要过量饮酒一次,就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力,增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症的风险。最好不喝酒,如果饮酒,女性应尽量控制在每天一杯,男性应控制在每天两杯。

悲伤

有证据表明,悲伤,尤其是持续很长时间的悲伤,会抑制人

体的免疫力。这种影响可能会持续6个月,如果悲伤很深或无法缓解,则可能会持续更长时间。

缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病,这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动,这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。 据《北京青年报》

中医养生

这样做可科学调理体寒

“阳虚则寒,阴盛则寒”,中医认为,体寒的人身体血气运行不畅,易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况,“痰瘀互结”积滞在某个部位,易导致疾病的形成,如腹泻、关节痛、胃炎等。

体寒的人常有如下表现:比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,不敢吃偏凉的食物,经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感或头顶痛等。

科学调理体寒有助减少疾病。保持健康,大家不妨这样做:

■起居保暖。居住环境以温和的暖色调为宜,避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。冬季要适当多穿衣服,尽量吃温热的食物,尤其要注意背



部、腰部和下肢的保暖。

■多晒太阳。白天阳气充足,体寒的人应保持一定的活动量,多晒太阳,可激发体内阳气。

■坚持泡脚。坚持睡前用热水泡脚,或刺激足部穴位促进气血运行,可驱除寒气。泡脚时,用40℃—50℃的水,水量以淹没踝

部为好,双脚浸泡15分钟。

■适当锻炼。在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动,如慢跑、快步走等有氧运动,能让全身活动起来,促进血液循环,有助于减轻体寒症状,长期坚持可逐渐改变寒性体质。

■精神调摄。生活中,尽量保持阳光的心态,正确对待生活中的不利事件,及时调节自己的消极情绪,尽量避免和减少悲伤,还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

■艾灸驱寒。艾是纯阳的植物,艾灸是改善体寒体质的不错方法,建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。

据《人民日报》

健康饮食

什么油对心脏健康有益?教你挑选食用油

众所周知,饮食习惯与心血管疾病的患病风险密切相关,而食用油的摄入是其中重要一环。那么,食用油该如何甄别选择?什么油对心脏健康有益?

★“压榨”还是“浸出”? 品牌油安全系数无差别

压榨油的加工工艺是“物理压榨法”,安全、卫生、营养和原汁原味深受消费者喜爱,但价格较高;浸出油的加工工艺是“化学浸出法”,出油率高、成本低,价格相对便宜。

有些消费者害怕浸出油中有溶剂残留的问题,其实不必担心,在购买过程中,只要认准大品牌,产品质量非常有保障。

★四级特点各不同 根据用途选分级

在各类食用油的国家标准

中,从四级到一级,级别越高,油脂精炼程度越高。

一级和二级的油适合较高温度的烹调,如爆炒、油煎、干炸等,有害成分的含量较少,但许多营养成分也流失了,如维生素E和植物甾醇。

三级和四级的油不适合高温加热,较适宜炖菜、做汤等,杂质较多,但保留了许多营养成分。

★“纯正油”换着吃 偷懒选择“调和油”

每种油都有自己的优缺点,无论在脂肪酸组成上还是营养成分方面都有所欠缺。因此,为营养均衡,建议大家适当调换不同种类的食用油。

最省事偷懒的方法就是选用调和油。正规的调和油都是经过科学配比的食用植物调和油,不仅具备各种油中的多样营养

成分,同时可满足人体对各类脂肪酸的需求,更方便合理地满足对油脂的营养需求。

由于油脂容易氧化,建议减少打开后与空气的接触时间,减少油脂酸的酸败。

★油酸含量越高 油的品质越好

油酸被称为营养界的“安全脂肪酸”,具有抗氧化、降低胆固醇、降血脂、有利于心脑血管健康的作用。油酸含量在75%以上的食用油被认定为“高油酸油”,对心脏健康有益。

橄榄油中油酸含量为55%至80%,花生油为36%至67%,豆油含量为21%左右。在流行病学研究中,食用橄榄油、茶籽油、亚麻籽油等高油酸型食用油已被广泛证明可降低心血管疾病的风险。 □胡晓岚

养护颈椎

仰头看手机 就能保护颈椎了?

日常生活中,经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”,比如“吊”脖子、仰头看手机,这样真的可以保护颈椎吗?这些方法可能对你的颈椎产生伤害。

网上流传着“吊”脖子的方法来缓解颈部不适,实际上这个方法是错误的,因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引,并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作。

长时间仰头看手机也是不科学的。长时间保持一个姿势,不论是低头看手机或是仰头看手机,都可能带来肌肉劳损。

养护颈椎收好这份健康处方:

1. 避免长时间低头 低头工作半小时,抬起头来放松一下,活动一下颈椎。日常可通过“米字操”锻炼颈部肌肉,让颈椎进行前、后、左、右各个方向



的活动,速度不宜过快。

2. 加强颈部肌肉力量 想要“治本”,必须从根源上通过锻炼,来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动。

3. 注意颈椎保暖 给脖子加条围脖,避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。 □赵行斌

科学控盐

减盐不减味 做菜有妙招

健康生活首先从减少食用盐开始,成年人每日盐的摄入量要控制在5克以内,建议家庭在烹饪时可以使用限盐勺、限盐罐来量化盐的用量,然后每餐按量放入菜肴。

如何在减少盐的同时,不丢失食物的美味呢?以下两个妙招不妨试一下。

做菜时,不同食物放盐时间不同

叶菜类可以在临关火前加入食盐;根茎类食材,比如土豆、扁豆等质地比较密、不容易入味的菜,可以在烧制至八九成熟的时候放盐。

无盐不减味,香料来增味

做菜时可以加入少量柠檬和其他柑橘类水果或葡萄酒,用新鲜的大蒜和洋葱,或者尝试不同类型的胡椒、醋等增味。各种香草和香料,比如肉桂、丁香、肉豆蔻等也是提味的好选择。

另外,在外就餐时,为防止钠超标,记住这几点:涮水去盐;尽量点盐少的菜肴;咸的菜肴少吃几口;自取调料时少放咸味调料;注意摄入富含钾的蔬菜水果。

总之,尽量减少外出就餐和点外卖的频次,或者主动要求餐馆少放盐,选择低盐的菜品。 □韩婷