

面对新冠肺炎,有特效药吗?复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授给出了答案:“最有效的药物是人的免疫力。”我们发现,同样都是有新冠肺炎病人接触史,有人被感染,有人却安然无恙。免疫力的强弱究竟与什么有关?怎样才能提升免疫力呢?

### 影响免疫力的因素

人体免疫系统非常复杂,受很多因素影响。

#### 1.年龄

首先就是年龄,免疫力随年龄增长而逐渐下降,这是必然的趋势。老年人免疫力低下,同时伴有一些基础性疾病,更增加了病毒感染风险。

#### 2.饮食营养

饮食方面,营养不均衡会使免疫力下降。有些女性为了控制体重而刻意节食,主食摄入不足会导致能量缺乏,影响免疫系统的正常运转;肉食所富含的蛋白质是机体免疫功能的物质基础,如果缺乏也会影响免疫细胞的数量和战斗力。

另外,大鱼大肉几乎成了每餐标配,超重、肥胖的人越来越多,这些人群体内胆固醇升高,会导致免疫细胞吞噬细菌、病毒和异物的能力下降。肥胖还伴随着慢性炎症,脂肪细胞可充当肿瘤逃逸免疫细胞监视的保护伞,让机体难以发现并及时清除它们。

#### 3.睡眠

生活方式方面,对免疫力影响最大的就是睡眠。缺乏睡眠除了影响精神状态,还更容易受到病毒的侵袭。研究显示,每晚睡眠时间少于5小时的人,比每晚睡7-8小时的人,受到流感病毒感染感染的几率要高出82%。

#### 4.吸烟

除了吃和睡以外,还有一个影响免疫力的重要因素不得不提。经常抽烟或处在二手烟环境,会破坏免疫细胞活性,使免疫力显著下降。研究显示,吸烟者感染流感病毒的风险比不吸烟者高5倍。

### 科学提升免疫力并非一日之功

我们时时刻刻都处在数以万计的各種细菌、病毒、真菌等微生物的包围下,可以说它们“无处不在,无时不有”。要让人侵者无机可乘,就要每天都保持强大的免疫力,而与免疫力关系最紧密的白细胞,至少需要2-3周更新。因此,免疫力的提升不是一蹴而就的,是需要长期坚持的。

到底要怎样做才能科学地提升免疫力呢?复旦大学附属中山医院营养科主任高健认为,免疫力的提升需要从平衡的膳食、健康的生活方式、科学的营养补充三方面入手。

#### 1.平衡的膳食

# 免疫力才是最好的“医生”

## 增强免疫力关键靠自己



遵循《中国居民膳食指南》的推荐,保证食物的多样性,多吃蔬果、奶类、大豆;适量的吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐、少油、控糖、限酒。

#### 2.健康的生活方式

要做到适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、调整心态。有规律和中等强度的运动可使外周血中免疫细胞数量增多,清除病毒的能力增强。同时,抗炎因子的产生增多,使机体免疫功能增强,但运动也要张弛有度,因为长期高强度的运动,反而会使免疫功能受损。

#### 3.科学的营养补充

随着生活节奏越来越快,很多人选择快餐或方便食品,饮食质量不够高。同时,

外在环境污染日益加剧,土壤营养流失,使食物营养价值下降。所以,营养学界也倡导适量额外补充一些营养素来满足机体的需求。

对提升免疫力有帮助的营养素主要有以下几类:

第一类就是蛋白质,蛋白质不仅是生命的基础,也是免疫力的基础。人体很多的免疫器官、免疫细胞、各种抗体等都是由蛋白质构成的。摄入充足的蛋白质,才能让免疫细胞有足够的免疫武器,战斗力才能更强。

第二类是益生菌,在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(第七版)》中建议使用

益生菌等肠道微生态调节剂,维持肠道微生态平衡,预防继发细菌感染。这是因为益生菌可以激活人体免疫细胞,抑制有害菌,在肠道形成有效的免疫屏障。研究显示,乳双歧杆菌BI-04、嗜酸乳杆菌NCFM、乳双歧杆菌Bi-07能够有效预防或减轻呼吸系统疾病。

研究发现,多糖类也是提升免疫力的重要营养素,最具代表性的就是酵母β-葡聚糖,能够提升中性粒细胞(免疫细胞的一种)的战斗力。研究显示,酵母β-葡聚糖可以提升中性粒细胞(免疫细胞的一种)的战斗力。研究显示,酵母β-葡聚糖可以提升中性粒细胞(免疫细胞的一种)的战斗力。

另外,中国营养学会在防治新冠肺炎病毒的营养建议中提出,可以补充番茄红素、叶黄素、EGCG等植物抗氧化营养素和维生素A、B、C、D、E等微量营养素,保护免疫细胞免受自由基的氧化损伤,维护上皮细胞组织,增强免疫力。

### 不同人群的免疫力提升方案

**儿童:**处于生长发育快速期,对蛋白质需求较大,需要保证每日优质蛋白质的摄入。另外,儿童消化系统发育尚不完善,容易出现腹泻等消化道问题。中华预防医学会推荐,可以使用益生菌改善儿童的肠道功能。另外,还要注意补充维生素和矿物质,提升儿童的免疫力。

**女性:**往往由于节食导致营养不均衡,不仅影响免疫力,还影响女性的美丽。因生理结构和激素水平的影响,女性便秘的发生率高于男性。因此,女性需要补充益生茵、膳食纤维、酵母β-葡聚糖,不仅可以保持肠道健康,提升免疫力,这些营养素的补充也是女性外在美丽的重要基础。

**男性:**由于工作压力大、高油高脂食物摄入过多,会出现“三高”问题,即高血压、高血脂、高血糖、高尿酸,这些是心肌梗死、脑卒中等严重疾病的危险因素。近几年关于中年男性死于心血管疾病的报道屡见不鲜,因此,我们需要关注男性健康。男性可以补充膳食纤维和益生菌来帮助肠道排出油脂,建立肠道屏障功能,也可以补充酵母β-葡聚糖提升免疫力,保持身体健康。

**老年人:**慢性基础疾病多发,免疫功能低下,是新冠肺炎病毒的易感人群,也是其他疾病的高危人群。关注老年人的健康需要在控制好基础疾病的情况下,补充优质蛋白质,保持基础营养的供应;还可以补充抗氧化剂,从源头上清除过量的自由基,保护心血管系统;益生菌和膳食纤维可以帮助改善老年人的肠道功能,提升整体免疫力状态,帮助老年人抵抗各种疾病。

据健康时报



居家太久,部分人群会出现颈痛、腰痛、膝盖痛等不同部位的疼痛。疼痛是人体的一种基本自我防卫反应,它是身体的“警告信号”,会提醒我们的大脑此时身体可能出现的一些问题。

在学习如何缓解疼痛之前,首先要正确了解疼痛,那么如何判断自身的疼痛程度?什么程度的疼痛需要就医呢?北京体育大学运动医学与康复学院运动康复教研室教师刘冬森博士对此进行了解答。

### 根据位置判断疼痛类型

发生疼痛时,首先要正确区分疼痛的类型。在生理学层面,一种类型是浅表疼痛,这种疼痛通常发生在皮肤、皮下组织、黏膜等位置,较为常见的有刺痛和灼痛两种;另一类是深部疼痛,通常发生在肌肉、肌腱、骨骼、关节等位置,常见的有钝痛和痉挛痛。此外,还可能遇到内脏痛,内脏痛的定位模糊,疼痛程度较深,还可能引发牵涉痛,即某些内脏器官病变时,在体表一定区域产生感觉过敏或疼痛感觉的现象。如果长时间持续出现内脏痛,需及时就医。

此外,我们还需要正确区分“酸”和“疼”两种不同感觉。“酸”通常是局部肌肉工作时间过长产生的化学物质所造成的,只要经过适当休息就能得到缓解。但“疼”可能带来长期的困扰,甚至会演变成疾病。

### 确定疼痛程度可用数字评分法

判断疼痛程度的常用方法之一是“数字评分法”,疼痛程度由0-10分逐渐递增。例如,蚊虫叮咬、蜜蜂蛰的疼痛程度为3分左右,被锤子砸到引起的疼痛程度大致为4分,被火烫到的灼烧感是5分,割水果割伤手指的疼痛程度为6分,骨折引起的疼痛为7分。大致来看,2分为轻度疼痛,4分则达到了中度疼痛,而6分以上的疼痛通常无法自行处理,需要辅助以医疗手段。

### 某些疼痛或是心理因素所致

在心理学层面,某些疼痛可能是心理因素所致。例如,一些长期有慢性腰痛的患者经常会觉得腰痛,但经过检查后发现各方面功能已基本恢复,这时的腰痛很可能就是受到了情绪的影响。

对此,专家建议,要对疼痛有正确认识,此外,要注重情绪管理,保持良好心态,不忽视也不扩大疼痛带来的“警示信号”。

来源:科普中国

# 家里的灰为什么擦不净

1/3来自室内,包括皮肤碎屑、各种纤维、食物残渣



很多人都有这样的感受:明明天天扫地、擦桌子,但过两天家里又是一层灰,就算不开窗户也是如此。家里的灰为什么永远擦不干净,灰尘又是从哪里跑来的?

家中大约1/3的灰尘是室内产生的,它们包括人或动物的皮肤细胞脱落而产生的碎屑,以皮屑和皮毛为食的尘螨;生活中产生的颗粒,如食物残渣、地毯、床单、衣服上的纤维微粒,吸烟和烹饪产生的颗粒悬浮物。另外2/3的灰尘来自室外,如鞋子沾上的泥土、污垢和灰尘,从门窗“溜进来”的尘土和颗粒等。

生活在满是灰尘的房间里,会对健康产生很大影响,除了刺激鼻腔和呼吸道,诱发或加重鼻炎、哮喘等疾病,还有许多更严重的后果。如新装修房子里的灰尘,可能携带金属离子、苯、甲醛等污染物,经过鼻腔、上呼吸道吸入,会破坏人体的

黏膜组织,导致头疼、头晕、视力下降、呼吸困难、神经系统等相关疾病。一些清洁用品所含的化学物质,也会随着灰尘进入人体从而影响健康。如含有抗菌剂的洗手液,会让室内灰尘里细菌的耐药性升高。这是因为人在洗手或清洁时,消灭了绝大部分细菌和微生物,但筛选出具有抗性基因的病菌。当家中患有肺结核等传染病时,其带有病菌的飞沫可通过灰尘进入其他人的肺部。有研究发现,绝大多数人的鞋底带有的粪便中,可能包含有耐抗生素的细菌,且超过90%都会转移到地板上。

为减少室内灰尘,不必夸张地一天拖几次地。推荐以下方法:减少家中织物;有宠物的家庭更要注意卫生,及时扫走脱落毛发;回家不穿户外的鞋,大衣最好统一存放,不要随手乱扔;不要用化学清洁剂过度消毒,以免增加细菌耐药性。

另外,室内不仅有上述可见灰尘,还有一种肉眼看不到的细尘,也就是PM2.5,对健康危害更大。与灰尘颗粒不同,PM2.5能够绕过上呼吸道,被肺和血液吸收,会导致咳嗽、胸闷、气促以及眼、鼻、咽喉发炎,引发哮喘、支气管炎和其他呼吸道问题。科学研究发现,它甚至会增加患心脏病、中风、癌症和出生缺陷的风险。日常活动,如做饭(尤其是煎、炒、烤)、点蜡烛、吸烟等,都会增加家中的PM2.5。所以,生活中要多注意开窗通风,做饭时打开排风扇或窗户,必要时使用空气净化器。

来源:人民网-生命时报

# 常跷二郎腿危害多

如何改掉坏习惯

跷二郎腿是很多人都有的习惯,有的跷得洒脱不羁,有的跷得优雅万分,但无论哪种跷二郎腿的方式,都可能影响身体健康。

### 常跷二郎腿危害多

从某种角度讲,跷二郎腿可以调整人体的重心,使人们坐着的时候更加稳定;可以暂时缓解下肢和足底肌肉的紧张,使肌群得到短暂的放松。但前提是时间要短,最好不要超过10分钟,否则带来的危害远远多于益处。

●导致腿部静脉曲张或血栓栓塞。跷二郎腿时,被压的膝盖受到压迫,两腿长时间保持一个姿势不动,血液循环受阻,很可能造成腿部静脉曲张或血栓栓塞,影响腿部美观的同时更影响健康。所以纠正自己跷二郎腿的习惯十分必要,如果管不住自己,那么跷二郎腿之后一定要用双手反复揉搓或拍打酸痛、麻木的腿部以缓解疲劳,尽快恢复血液通畅。

●导致脊椎变形,引起背部疼痛。人体正常脊椎从侧面看应呈“S”形,而跷二郎腿时容易弯腰驼背,久而久之,脊椎变成了“C”形,造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往,还会压迫到脊神经,引起背部疼痛。

●出现骨骼病变或肌肉劳损。跷二郎腿时,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳

损。●导致妇科疾病。跷二郎腿时两腿交叠,会妨碍女性私处的散热和透气,而长期高温不透气的环境容易导致细菌大量滋生,从而引起妇科疾病。如果女性本身就有某些妇科炎症的话,症状就可能会因此加重。

### 如何改掉坏习惯

坐下就不由自主地跷二郎腿,左右鞋子磨损程度不一样,即使没吃饭下腹部也胀得厉害,保持站立姿势时会觉得累,运动之后左右腿酸痛程度不一样,双腿有O型腿倾向,腰酸背痛,有静脉曲张以及妇科炎症等,以上情况都可能说明你跷二郎腿已成习惯,并且对身体造成了损害。为了纠正跷二郎腿的习惯,除了在心理上控制住自己之外,还可以通过以下方法进行纠正。

◇夹紧双膝。坐下时,在双膝之间放一支笔并夹紧,保持这个姿势的时间越长越好,每天进行3次,坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉,让腿型更加好看。

◇抬腿动作。平躺在瑜伽垫上,双脚脚尖并拢,双手放在身体两侧以保持身体平衡;深呼吸,抬起双腿与地面垂直,保持均匀的呼吸,坚持15秒;将腿垂下至与地面呈45°,保持均匀的呼吸,坚持15秒;回到90°位置,坚持15秒,之后改为45°,如此重复5次,放下双腿休息即可。每天晚上临睡前练习一次,坚持一段时间,不仅可以有效纠正腿型,还能物通腿部气血,消除水肿。

来源:中国医药报

### 单侧留缝散异味,斜对角开窗降噪

# 这样开车窗,舒适又安全

开车时不开窗,车内一氧化碳浓度升高,人会产生困意,需要新鲜空气“清醒一下”。机动车驾驶员培训及交通安全驾驶行为研究资深专家范立表示,在一般道路驾驶,打开车窗可以增加舒适性,但不是所有情况都适宜,车窗怎么开也很有讲究。

单侧开车缝,散异味。单侧前车窗开启一条缝隙,车内空气会将烟雾或其他异味挤压出车外。但如果车窗开启增大,车外气流的强劲作用力会将烟雾挤入车内,从后排排气口处流出。乘客吸烟时,将吸烟者一侧的车窗打开,二手烟能很快排出。

斜对角开两扇窗,降噪。开车时

打开相对的两扇车窗,噪声会很大,让人一直听见“呼呼”的声音,甚至说话都听不清。这时打开一扇前车窗和对角线的后车窗,不仅能使空气畅通流动,对于降温和通风也有很大帮助。而且这样透气的声音小,适合孩子出行时,让他们安静地睡个觉。

打开三扇窗一扇,快速换气。最好能打开两扇前车窗和一扇后车窗,这样会在后排制造一个高气压的区域,风比较柔和,人们更容易接受,还能避免车外进入杂物,更加安全。

另外,也要避免以下这两种开窗方式:避免高速时开同侧窗。范立表示,高速行驶时切忌将同侧两扇

窗同时打开,否则气流会在同一侧直接灌入车内,一直吹到另一侧玻璃上再从原入口返回。坐在另一侧的驾乘人员迎风感强,即使一片树叶的力度也会非常大,有受伤风险。另外,高速行驶风噪大,严重时让人耳鸣头痛。如果遇到大风天气或者有横风的地方,开窗还有可能导致车被气流掀翻。高速公路行驶最好不要开窗,否则行驶阻力加大,比开窗更费油;风噪还会影响驾乘人员交流。所以,无论从燃油层面、噪音方面还是安全方面,高速公路开车窗都存在很多隐患。如果车内有异味,可以打开天窗。

避免四扇同时开。有人认为,四扇车窗全打开通风换气快。其实这样反而换气效率低,而且行车过程中使得车内气流方向混乱。当车窗周围气流排放达到峰值,车内堆积的大量空气很容易相互作用产生乱流,极端情况下甚至可以吹起车内质地较轻的小摆件。若有些车内固有的按钮安装不牢固,也有可能被吹掉,非常危险。

这几个开窗方法乍一看容易弄混,实际上都有各自的特点,常开车者可以想象一下气流的流动规律,帮助理解、记忆。

来源:人民网-生命时报

