

# 做好小事,保护免疫力

李爽

## 挤出时间去运动

白天工作,晚上累得只想瘫在沙发上或和朋友聚餐、打游戏成了年轻人的常态。这种生活模式使得他们运动时间大幅减少,甚至不做运动。

运动能够提升体温,不仅刺激血液循环、改善心肺功能,而且在一定程度上有利于免疫细胞对病菌的吞噬。因此,不运动不但降低心肺功能及血液循环速度,也会降低免疫力。

没时间运动的人,可以午饭后散步半小时,或者上下班提前几站下车,步行到目的地,也可以用爬楼梯代替坐电梯,达到微喘、稍微冒汗的程度即可。

## 一日三餐不错过

由于生活节奏快,很多人都不按点吃饭。有些人为了省时间,常吃快餐,但快餐通常重油重盐,而且欠缺优质蛋白和蔬菜,长此以往导致营养摄入不平衡,尤其是缺乏蛋白质和维生素等会减少抗体的合成,使免疫力降低。暴饮暴食会让人在短时间内摄入过量能量,不但给肠胃带来负担,扰乱消化食物的正常节律,也会阻碍身体吸收营养,间接降低免疫力。另一方面,由营养过剩产生的代谢物无法及时排出,也会伤害免疫系统。

专家建议,早中晚三餐都不能错过,科学分配三餐食量,热量比例最好为3:4:3。为避免暴饮暴食,建议平时备些坚果和酸奶等,在三餐之间饥饿时可以及时补充。在外就餐时,尽量避免“全荤宴”,最好点盘绿叶菜,并提前喝点汤增加饱腹感,以防吃过量。

## 空气干燥常润鼻

如果鼻子发干,空气中飘浮的病菌极易通过呼吸道在人体内部繁殖,进而攻击免疫系统。感冒流鼻涕是身体防御外界细菌的重要方式,但若擦净鼻涕后鼻子比较干,细菌的繁殖会给免疫系统带来更大的负担。

建议常关注周围湿度,如空气太干燥,可打开加湿器,保证鼻子内有湿润感,或在洗脸洗手时进行鼻腔清洗,从而降低鼻腔黏膜发炎的可能性,还能移除内部脏污颗粒及细菌等引发炎症的物质。

有鼻炎、鼻窦炎等情况的人,应在医生建议下进行清洗,不要直接用流水清洗。

## 多喝白水排废物

无论是感冒发烧,还是上火起泡,我们都会听到周围人劝告“多喝点水”。

喝水少的确会降低身体免疫力,多喝水利于疾病的恢复。这是因为,每天人体都会产生很多代谢物,一般情况下都可随尿液排出。排尿少导致代谢物堆积,从而伤害免疫系统。

根据《中国居民膳食指南(2016)》,水是膳食的重要组成部分,在生命活动中发挥重要功能。成年人每天饮水1500~1700毫升(7~8杯)为佳,推荐饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。

## 劳逸结合多休息

很多人都有这样的经历,身体感觉疲劳,没多久便开始出现头疼脑热。

专家说,这是因为疲劳也会冲击身体的免疫系统。如果运动充足、吃饭准时,但身体仍感到疲劳,那么要考虑是否运动强度太大或饮食不均衡。大多数时候,人们是因为运动量不足或者工作量太大导致身体疲劳,此时身体器官仍在高速运转,但代谢水平无法提升,导致身体系统超负荷运转,从而给免疫系统带来负担。长期身体疲劳也会引起精神疲劳,免疫功能逐渐下降,无法抵御外界病毒和细菌侵害,从而患病。

建议工作要适度,当身体疲劳、精神不振,就要及时调整当日的睡眠和饮食,多吃深绿色叶菜和奶制品,以补充维生素和优质蛋白质。运动也要适量,如因此产生疲劳,就要减轻运动量并保证睡眠。

## 控制体重少吃糖

加拿大麦克马斯特大学曾有研究表明,肥胖成为人们容易患流感的一大危险因素。肥胖是身体糖脂代谢紊乱的体现,这类人群也易得多种慢性病。这是因为,包括免疫器官在内的各个器官长期超负荷运转,导致身体各项机能出现不同程度



的减弱。

为保持身体健康,应始终控制体重在标准范围内,体重指数(BMI)在18.5~23.9标准范围内,即体重(公斤)除以身高(米)的平方。当数值大于24时,就应调整饮食、增加运动量,降低体脂,增加肌肉量,提升身体代谢率。超重者要严格控制糖摄入量,除了因为其热量高,不利于控制体重,《美国临床营

养》杂志还曾刊登一项研究表明,吃糖会显著影响白细胞杀菌能力。

另外,体重严重超标者快走、跑步等都会导致膝盖损伤,运动最好选择游泳。

## 保证睡眠少熬夜

熬夜工作、打游戏、追剧是信息时代人们的通病,这在带来睡眠不足及慢性病的同时,也“误伤”了免疫力。熬夜会扰乱身体的生物钟,使得肝脏、肾脏功能下降,同时导致体内蛋白质消耗增加,合成减少,免疫球蛋白的合成受到阻碍,导致免疫力下降。

建议白天提升效率,尽量减少因工作而熬夜;如夜间克制不住想玩手机的冲动,可以设置自动关机或下载睡眠管理软件。

专家建议,如不得已熬夜后,应尽量补充损耗的能量,如喝杯牛奶让胃肠保持舒适,还可以加些燕麦片。

## 健康话题



## 糖友不觉饿 原因有四个

蒲丹岚

张大妈患糖尿病十多年,以前总觉得饿,喜欢不停找零食吃,但最近一段时间张大妈突然觉得不饿了。她以为是自己的血糖控制得好,但体重却渐渐下降,人也逐渐消瘦,开始打嗝、恶心,所以她赶紧就医。

糖尿病患者不觉得饿,有几种情况,其中一种是血糖得到了控制。我们人体中的胰岛素像是葡萄糖的搬运工,将葡萄糖从血液中搬运至细胞里,产生能量。而糖尿病患者的胰岛素缺乏,导致血液中血糖浓度升高,而细胞内又缺乏葡萄糖供能,因此人体出于自我保护需要大量分解自身的蛋白质和脂肪来产生能量,因此患者会出现老饿的情况。这是一个恶性循环,因为在胰岛素缺乏的情况下,食物的摄入只是增加了血糖的浓度,而没有增加能参与供应能量的葡萄糖,蛋白质及脂肪的分解仍然持续存在,饥饿感无法缓解。此外患者还伴有体重下降,只有补充胰岛素或使用降糖药,才能改观。

## 关注三高

糖友感觉不

饿的另一个原因就是药物的副作用。其中以GLP-1受体激动剂最典型,这类药物能促进胰岛素分泌,降低胰高血糖素水平,抑制食欲,减少胃肠道蠕动,增加饱腹感。对于糖友,不饿既是好事,也是坏事。对于肥胖患者,减少饥饿感和食物摄入不仅能降糖,还能减肥,减少患者的心血管危险因素。但对于本身体型消瘦者,增加饱腹感、减少胃肠道蠕动可能引起便秘、营养不良,甚至情绪障碍。当然,临床上并不只有这一

种药物会引起胃肠道反应,所以糖友在用药时,要关注副作用,及时咨询医生。

像张大妈这样患病多年,血糖长期控制不佳,但饥饿感消失者,要当心是胃轻瘫作祟。糖尿病患者长期血糖控制不良,高血糖会抑制胃运动和胃排空,同时损害自主神经。自主神经病变常波及消化道,引起食道、胃、小肠、大肠等器官运动功能障碍。患者可表现为恶心、呕吐、腹胀、烧心、吞咽困难、腹泻、便秘等不适。同时糖尿病还会引起如胃动素、胃泌素、胰肽素等分泌量变化,这些都会影响胃动力和胃排空。

此外,还有部分糖友由于担心血糖过高,因而过度控制饮食,进食较少。一般人开始吃第一口食物时,就已刺激胃分泌胃酸,准备分解食物。但由于进入胃的食物少,而胃酸过多,就会对胃黏膜造成损伤。同时胃对机体的摄食是有记忆功能的,如果这样的摄食模式持续一段时间,那么胃调节分泌胃酸的下量会越来越,胃肠道的蠕动也会随之下降,继而出现消化不良等症状,从而感受不到饥饿。

## 柿蒂连翘能止打嗝

蒲昭如

读者林先生咨询:我几次感冒服药好转后,都会不断打嗝,持续时间很长,用了许多办法都不见效。一位从医的朋友向我推荐一方:取柿蒂20克、连翘20克、木香10克、乌药15克,用水煎服,一日两次。我服了一剂后打嗝减轻,再服一剂打嗝全消。请问这个止嗝方的机理是什么?

专家解答:打嗝是横膈膜痉挛造成的,冷风刺激、饮食不节、情志抑郁等因素都可引起。感冒愈后出现打嗝比较常见,这可能跟感冒后易引起消化功能紊乱,或服用感冒药刺激消化系统有关。中医认为,打嗝根本机理是胃失和降或胃气上逆引起的,治疗重在“和胃降逆”。

## 健康常识

方中,柿蒂善降逆气,为“止呃逆之要药”,可治呕

吐、打嗝或膈肌痉挛引起的呃逆症状。木香行气止痛、健胃消食。乌药能顺气降逆,疏散胸腹邪气,凡一切气逆、胸腹不快者,皆宜用乌药。药理研究表明,柿蒂有镇静作用,木香、乌药对胃肠道有兴奋或抑制的双向作用,能促进消化液的分泌。感冒后期或初愈时,常会因热邪伤阴而出现反复呃逆、口燥咽干。连翘是清热解毒药,但清热不伤阴,对止呃也有特效。若是单纯胃热呃逆,有时用连翘一味煎汤服,止吐效果就很显著。以上诸药配合,温清并用,配伍合理,用于各种原因引起的频繁打嗝或寒热呃逆,均有较好疗效。

另外,服药期间,患者最好少食牛奶、豆浆等易发酵产气食物。学会分散注意力,放松心情,也有助减轻打嗝现象。



## 如何宽慰生气的老人

宁蔚夏

随着年龄增大,不少老人无所适从,加上晚年身体衰弱、性格产生变化,从而变得“爱生气”,主要表现为一遇到烦躁或不愉快的事,就立马发脾气,甚至出现暴力伤害行为。根据日本《犯罪白皮书》报告,2015年犯罪人数最多的竟然是65岁以上者,占20%,而且暴力、伤害他人者数量在20年间显著增加,大约是1996年的20倍。

有些老人为何暴躁易怒?其实,原因各有不同:比如,退休后社交少了,不被周围人关心,自尊心受到影响;随着衰老发展,身体不受支配,于是对健康和钱财感到不安;与周围人缺乏良性沟通,很难释放自身压力;习惯以居高临下的态度对待家庭,因而与家人的沟通交流很少,形单影只……

那么,该怎样宽慰生气的老人呢?第一、耐心和认真地倾听他们诉说,对他们给予极大关心。愤怒被称为“第二情感”,也就是说愤怒之前,一定潜在其他情绪,这也许就是暴躁和焦虑所在。如果及时关注,老人的暴怒行为可能会减轻。第二、从生气和不满中寻找老人的需求。尽可能提供支持,将矛盾化解,让老人消气。第三、查找生气的的原因后,尽快开导老人,让他们干自己喜欢的事,开阔眼界,从狭隘中走出来。

今天的年轻人就是明天的老人。学会宽慰老人,是每个家庭的必修课。如果你家有容易生气的老人,不要皱起眉头,请耐心等待,多站在他们的角度思考,着力解决问题。家人需要多体会老人的内心,及时提供鼓励支持,才能让他们的晚年多一点平静和快乐,家庭也更和睦。

## 颐养天年



## 龋齿是吃糖吃的吗

周瑜

读者雷女士问:孩子们总是听大人说,要少吃糖,不然牙齿会坏掉,真的是这样吗?

专家解答:现在很多人都被龋病困扰,有成人,也有孩子。甜食确实能损坏牙齿,因为口腔里的微生物可以利用蔗糖合成多糖,多糖又可形成一种铝性很强的细菌膜(牙菌斑),这种细菌膜黏附在牙齿表面上,很不容易清除,细菌就可能大量繁殖而形成一些有机酸等,就会破坏牙齿。有些家长怕小孩烂牙而“命令”:不准吃糖,这是不对的,也是很难办到的。

可以吃,但不宜多吃,特别是饭后吃糖,会降低食欲,影响消化和吸收。可以教育孩子养成吃糖果、饼干后,喝点温水的习惯,以冲淡口腔内糖的浓度;在睡觉前(中午和晚上)刷牙漱口,并且一定不要含着糖果睡觉,这样就可以减少龋齿发生的机会。

但是,龋病不仅仅是蔗糖引起的,预防措施主要是正确刷牙和用氟牙膏,氟有抑制致龋菌生长、减少菌斑内酸的合成、降低牙齿酸溶解度和促进再矿化等作用,但用氟应在医生指导下使用。

## 专家释疑