

流感、感冒交织 这个秋天如何增强天然免疫力？

流感、感冒将在这个秋季袭来,那么我们如何在瑟瑟寒风中增强天然免疫力?专家建议,必须从多个角度入手。

1.体育锻炼
随着年龄增长,免疫力会越来越低。正是因为天然免疫力下降,老年人才更容易被新冠病毒感染,症状也更严重,且后遗症更多。保持经常性的体育锻炼可以延缓这一过程。但不能逼迫身体达到极限。有证据表明,各种长距离运动,如田径、骑自行车或划船等可能在换季时增加罹患呼吸系统疾病的可能。众所周知,自然杀伤细胞是我们身体的第一道防线,但在这些剧烈运动期间会发生较大变化。专家指出,适度且有规律的运动对任何年龄段的人都有好处,但剧烈的运动可能让人精疲力竭,让机体失去保护屏障,尤其是在高龄阶段。专家建议每周锻炼3天至7天、每次少于1小时,这样适度锻炼方式对人体免疫系统最有好处。

2.关注心理健康
当你感到压力时,身体会释放出一种免疫抑制激素——皮质醇。与此相反,在愉快的情况下会释放其他激素,如内啡肽,这些激素具有免疫作用。因此,要想提高免疫力,最有利的条件就是宽松的生活环境和舒适的社会关系。心理学家指出,应当专注于发生在我们身上的所有美好事情,让自己尽可能感到快乐和保持乐观。

3.正确的睡眠习惯
免疫学专家指出,良好的睡眠卫生有利于昼夜节律的正常运转,同时还可以产生白细胞发育所必需的褪黑素。睡眠不足会弱化我们对初次接触的病原体的免疫反应。相反,充足的睡眠有助于预防感染。那么我们每天应该睡多长时间?美国国家睡眠基金会指出,18至64岁的成年人每天应睡7至9小时;对于65岁以上的老年人来说,应睡7至8小时;而14至17岁的青少年每天应睡8至10小时;6至13岁的儿童每天应当睡眠9至11小时;3至5岁的幼儿,每天应睡10至13小时;1至2岁的低幼儿,每天应睡11至14小时。

4.均衡饮食
专家指出,营养对免疫系统的正常运作至关重要。免疫系统由许多细胞组成,而细胞几乎是在持续生长,因此对营养物质的要求非常高,例如矿物质、蛋白质中的氨基酸等。事实证明,营养不良(蛋白质和热量摄入不足)会导致继发性免疫缺陷等情况,而某种特定的营养素被抑制的饮食也会导致免疫系统出现问题。糟糕的饮食导致感染概率增加。专家建议,在缺乏锌、硒、铁和多种维生素的情况下,就应当采用多样化的饮食,在食谱中纳入蔬菜、豆类、新鲜水果、鸡蛋、肉类、鱼类、奶制品和谷类等。

5.戒烟戒酒
戒烟永远都不晚,而增强的免疫力就是戒烟的一个重要原因。免疫学家表示,吸烟摧毁了人体呼吸道黏膜的防线,是各种癌症发展的起源。事实上,越来越多的证据表明,吸烟会增加罹患严重新冠肺炎的风险。另一个损害免疫力的习惯就是喝酒,因此我们应该尽量避免饮酒。专家警告说,饮酒具有免疫抑制作用,其机制与抑郁或压力增加等情况下出现的机制非常相似。此外,还有其他有害的副作用,如肝硬化、癌症或脑损伤等。



>> 相关链接:

外媒称,世界上没有预防秋季流感的灵丹妙药,但遵循合理的饮食规律,加上养成良好的生活习惯,就可以帮助我们预防秋季流感。西班牙营养师玛尔塔·莫雷诺表示:“应当遵循多样化和平衡的饮食规律,把所有的水果和蔬菜纳入日常食谱。”她表示:“能量过剩和不足,换句话说就是吃得过多或过少都会对我们的免疫系统产生不利影响,这与老一辈过去认为的要多吃才能抵抗疾病的观点相矛盾。我们应该健康地、多样化地摄入身体所需的营养物质。”根据莫雷诺的建议,我们可以考虑将以下六种食物纳入食谱。

1.特级初榨橄榄油
莫雷诺表示:“为了产生良好的免疫系统反应,应当在饮食中加入特级初榨橄榄油、坚果、种子和鱼类等脂肪类食物。”因此,将脂肪妖魔化,甚至完全将脂肪排除在饮食之外是不正确的。脂肪是人体多种功能所必需的。她表示:“特级初榨橄榄油中的脂肪是不饱和脂肪,有利于心肺健康,因此应当成为平衡饮食的组成部分。”

2.橙子
秋季到了,吃橙子正是时候。一直以来人们都认为橙子是预防感冒的灵丹妙药。莫雷诺表示:“橙子富含维生素C和纤维素,能让人产生饱腹感,所以是保持免疫系统良好状态的理想选择,但橙子并不是神药。”她不赞成每天喝橙汁有助于预防流感的旧观念,并就过量饮用橙汁的危险发出警告。她说:“果汁与其说是水果,不如说是软饮料,所以应该偶尔饮用。我们应当食用的是整个水果,以充分利用其营养成分,特别是纤维素,并确保糖分被逐步吸收。”

3.天然酸奶
西班牙营养学家帕洛玛·金塔纳指出:“天然酸奶是一种很好的食物,但前提是不加糖。”她的建议是避免食用乳制甜点。她说:“这些甜点往往含有大量的脂肪和糖,根本不健康,尽管很多人认为它们很健康。”另一方面,虽然天然酸奶以及一般的乳制品都含有饱和脂肪酸,但事实证明,这些脂肪

酸都是短链脂肪酸,不像许多过度加工产品中存在的长链饱和脂肪酸。具体来说,乳制品中含有丁酸,而丁酸是结肠细胞的主要营养物质之一,因此对人体具有有益的作用。

4.蘑菇
蘑菇通常都含有大量的维生素D,这种维生素在夏天的时候尤为重要。维生素D一般是通过阳光来合成的,所以在日照较少的月份,很大一部分人都会缺乏维生素D。虽然用营养学家法蒂玛·布兰科的话说,虽然“80%的维生素D是通过阳光获得的,只有在饮食中加入含维生素D的食物是非常必要的,如鱼类、鸡蛋、奶制品和肝脏等。蘑菇不仅是维生素D的良好来源,而且秋季正是盛产蘑菇的季节,所以市场上销售蘑菇的数量很多,价格也相对优惠。

5.西兰花
莫雷诺认为,维持强大的免疫系统的根本是保证摄入所有必要的微量营养素,而不应过度纠结于其数量和来源。她说“要想身体强壮,我们需要在饮食当中纳入所有的维生素和矿物质,这实际上是一件非常简单的事情。首先应当把蔬菜纳入我们的秋季日常食谱,绿叶菜将为我们提供维生素和矿物质,如铁、镁、铜或锌等身体必须的元素。”莫雷诺表示,虽然所有的蔬菜都富有营养,但西兰花更符合我们的要求,因此应当成为冰箱里的必备蔬菜。西兰花不仅经济实惠,用途广泛,而且热量极低,富含纤维素、维生素A、C、E和钾等。

6.水
水永远是首选饮品,还可以用于冲泡咖啡和茶。莫雷诺表示,如果我们喝酒、喝软饮料、吃加工食品,再加上久坐不动、睡眠不好,我们的免疫系统就会受到影响,进而无法抵御秋季流感病毒。因此,我们必须随时补充水分,保证正确的饮水方式,尤其是在生病时也要保持饮水量。莫雷诺说:“假如我们感冒了,如果不饿,就不要强迫自己吃东西,但我们必须随时喝水,因为我们的身体在不断地进行体温调节,需要随时摄入水分。”

综合新华社消息

山药有妙用 品味正当时

山药是非常好的药食两用的食物,其吃法多样,尤其适合在秋冬天气食用。下面介绍几则山药膳品,请在中医师指导下选用。

山药羊肉粥
材料:鲜山药150克,羊肉150克,粳米150克。
做法:先将山药去皮切成小块,羊肉去筋膜切块,备用。将粳米淘净,下锅,加水煮,待米开花时,先下羊肉,煮沸十几分钟后,再下山药,煮至汤稠肉香即可食用。
功用:本药粥具有益气温阳、滋阴养血、健脾补肾、固元抗衰的功效。可作为脾肾两虚的食疗补方,尤适合于小儿、老年体虚气弱的人群食用。

山药薏米粥
材料:鲜山药150克,薏米60克,粳米150克,大枣30克。
做法:先将薏米提前浸泡一晚,山药去皮切成小块,大枣洗净备用。将粳米、薏米淘净,下锅,加水煮,待米开花时,下山药、大枣,煮至汤稠香气出即可。
功用:本药粥具有健脾补气、祛湿止泻的功效。适合于由脾胃气虚导致的消化不良、大便溏软、小便不利等症状的人群食用。

山药炒蛋
材料:鲜山药240克,鸡蛋3只,盐适量。
做法:山药去皮洗净,切片;鸡蛋磕破,打匀。将锅内油加热后,放入生姜丝,煸至香气大出,下山药片,炒至软,将山药拨向一边,将鸡蛋倒入另一边,待结成块,再与山药一并炒匀,放入盐再炒拌几下,即可食用。
功用:本药膳具有健脾开胃、增加食欲的功效。山药的嫩白细腻,口感软糯香甜,搭配炒至金黄色的鸡蛋,味美可口,适合于脾胃虚弱、消化不良的人群食用。

山药焖肉
材料:山药30克,香附9克,瘦猪肉120克,盐适量。
做法:将香附布包与山药、瘦猪肉共入砂锅,加水焖熟,去药包,放入盐调味后即可食用。
功用:本药膳具有疏肝解郁、健脾止痛的功效。适合于有肝郁脾虚腹泻、胁痛、月经不调等症状的人群食用。

山药乌鸡补血汤
材料:山药15克,玉竹9克,麦冬9克,枸杞12克,乌鸡120克。
做法:先将余过的鸡肉放入锅中煸炒,然后加入高汤或开水;水煮沸后将肉捞至汤罐中,再把洗净的药料放入锅中,煮熟后将汤倒进罐中,文火煮9分钟;出锅前加入调味料。
功用:本汤可以补肝血、健脾气、养肺阴,特别适合气阴两虚的人群进补。
据新华网

广告

特邀青光眼名医段宣初教授来衡坐诊

10月10日开放少量专家门诊号

10月10日,衡阳爱尔眼科医院特邀中南大学眼科学教授、原湘雅二医院眼科副主任、现爱尔眼科湖南区副总院长段宣初教授来院开设专家门诊,接诊衡阳地区

青光眼病患,预约挂号热线:0734-8239955/18974738806。

青光眼是全球第二大致盲性疾病和排名首位的不可逆致盲性疾病,一旦确诊,

就要长期坚持规范治疗,要定期到医院进行复查,避免视神经进一步损害。此次段宣初教授来衡坐诊,患者不用再奔波数百公里,在家门口即可享受VIP级名医亲诊服务。

段宣初简介:一级主任医师/二级教授、博士生导师,爱尔眼科医院集团青光眼学组组长及青光眼研究所所长、湖南省区副总院长,中华医学会眼科学分会专家会员,全国防盲技术指导组委员,湖南省医学会眼科学专业委员会第13届主任委员及青光眼学组组长,中华医学会眼科学分会原青年委员及青光眼学组委员、现防盲学组委员,中国研究型医院学会眼科学与视觉科学分会常委。