

免疫知识这些“坑” 职场女性可别踩



新冠肺炎疫情暴发以来，公众对免疫健康的关注度空前高涨。然而，免疫力越强越好、多喝果汁可有效提高免疫力……这些在朋友圈出没的免疫“小知识”，暗藏陷阱，一不小心就能让人掉进“坑”里。调研显示，中国职场女性对于免疫健康的具体含义仍然缺乏准确的认知。

免疫功能处在平衡状态最适宜

今年春节前夕，清华大学国际传播研究中心联合澳佳宝研究院发布了《中国职场女性免疫健康绿皮书》（以下简称《绿皮书》）。

《绿皮书》通过问卷调查的形式，在线收集并分析了1000位年龄在20岁到59岁之间的职场女性的信息。问卷重点调研了中国职场女性对免疫力及其相关概念的理解和认识误区。

例如，有32.4%的受访者对于“免疫力和抵抗力是一回事”这一表述持比较同意或非常同意的态度。而在被问及免疫力所指代的具体内容时，有高达89.7%的受访者认为“免疫力是指人体抵抗外界病毒和细菌的能力”。

“事实上，这两项表述均非完全正确。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽解释，免疫力不仅是指人体抵御外来细菌、病毒等异物的能力，也包括清除体内异常细胞（如癌细胞）、维护体内环境稳定的能力。如果把人体健康比作国家的安全，那么免疫系统就是守护国家安全的军事力量，它对内发挥着维稳功能，对外发挥着御敌功能。而人们常说的抵抗力，除了指机体的排异能力外，还包含抗损伤能力和损伤修复能力。因此，免疫力并不能和抵抗力直接画等号，后者所包含的概念更加宽泛。

该调研还发现，71.2%的职场女性认为免疫力越强越好，实则不然。《自然·免疫学》杂志曾提到，健康的免疫系统应当处于一种平衡的状态。免疫力过高或过低都会损害人体健康，甚至会直接导致某些疾病的发生。

提升免疫力离不开健康生活方式

生活中，很多人秉持这样的观点：多吃肉、多喝汤或多喝果汁可以有效提高免疫力，那么事实真是如此吗？

此次研究也发现，分别认为以上3种食补方式可增强免疫力的受访者占比达到30.9%、39.6%和45.6%。这也表明，目前职场女性还存在一定的饮食误区。

“多吃肉、多喝汤、多喝果汁等饮食方式未必一定能帮助人体增强免疫力，过量或不当食用上述食物甚至可能造成健康问题。”何丽说。

美国营养学会刊物《营养学进展》中的一项研究显示，将水果榨汁会导致鲜果中的膳食纤维或其他营养成分流失。而美国农业部发布的研究报告也指出，肉类经过长时间炖煮也会流失一些营养元素。此外，过多地食用红烧肉等油脂含量过高的菜肴，也可能会引发肥胖问题或心血管疾病。

尽管多数职场女性已意识到健康生活方式的重要性，但执行率却并不高。高达68.3%的职场女性表示自己计划通过积极改善饮食习惯来提升免疫力，可仅有11.3%的职场女性真正做到了平均每天摄入12种以上、每周摄入25种以上的食物。

针对上述现状，何丽建议，免疫力的提升离不开健康的生活方式。通过科学饮食摄取均衡营养，是提升免疫力的关键。同时也要注意吃动平衡，维持健康体重；规律作息，保证充足睡眠；张弛有度，保证心态平和。

而对于如何解决“知易行难”这一关键问题，中华预防医学会健康传播分会副秘书长崔伟指出：“健康传播的关键在于鼓励公众积极迈出第一步，从改变1个小的生活习惯开始，如每天运动1小时、每天多摄入1种食物等，逐步践行健康的生活方式。”

据新华网

诺如病毒蠢蠢欲动 这份指南赶紧收好

诺如病毒是一种传染极强，会引起上吐下泻（急性肠胃炎）的病毒。各个年龄段，所有人群，都容易被感染。诺如病毒急性胃肠炎如何传播？感染后又有哪些症状？又该如何预防？今天我们就来说一说。

一、诺如病毒并不“弱”

诺如病毒是一种传染性很强的病毒，主要通过粪-口途径传播，包括吸入患者粪便或呕吐物产生的气溶胶，或者摄入被污染的食物或水，以及间接接触被粪便或呕吐物污染的环境物体表面都可能感染诺如病毒。该病毒传染能力很强，极易在学校、幼儿园、养老院、工厂等人群密集的地方聚集、暴发。诺如病毒感染全年均可发生，10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。所有人都普遍易感染该病毒，同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒。

二、感染诺如病毒后的症状

诺如病毒胃肠炎一般以轻症为主，最常见症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，一般为急性起病。诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病，多数患者发病后2—3天即可康复。但对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，诺如病毒胃肠炎可导致脱水等较严重的症状，要及时到医院就诊。

三、如何预防诺如病毒感染

诺如病毒目前没有疫苗，搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防本病的关键。应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等健康生活习惯，水果和蔬菜食用前应认真清洗，贝类海产品应深度加工后食用。

据新华网

孩子偏食要重视 营养摄取有讲究

孩子的健康成长离不开丰富充足的营养支持，越来越多的宝宝，都会有挑食偏食的习惯。据悉，在我国1—7岁的宝宝中，偏食宝宝的数量高达44%，这不仅让妈妈们感到无可适从，更可能让孩子的成长之路与营养不良长久相伴。

如果你的孩子看上去比同龄的孩子瘦小、有皮肤粗糙、视力不佳等症状，注意了，这很可能是长期偏食挑食引起的营养不良，长期的营养不良，会导致儿童产生贫血、抵抗力下降等问题，甚至可能影响宝宝的生长发育和智力，因此尽早干预十分重要。

对于偏食的这些孩子，我们要注意几点：

第一，专家建议家长给孩子用特殊医学用途的全营养配方，因为这些孩子已经偏食了，往往生长发育受了一定的影响。这一段时间用特殊医学用途的全营养配方食品，能够尽快补上营养，赶上生长，这很重要。

第二，要提倡家长改善孩子的食物形态，改变食物的色彩。通过有趣的故事，促进孩子膳食行为的改善。这样一个过程，也能把孩子的食物多样化提高起来。当然，也需要临床医生和营养师在监控孩子生长发育的情况下，给予一些营养上的指导。

这个过程就可以帮助孩子尽量脱离和预防偏食，预防营养不良。

纠正孩子挑食偏食，很难一蹴而就，需要长期坚持，补充全面营养，养成良好的就餐习惯，增加运动等。当孩子养成良好的饮食习惯之后，所有的“小毛病”自然会迎刃而解。

据新华社

当心！这些人最好别午睡

有一种难受，叫“春困”！春暖花开，但职场人直呼：“我可太困了！”精神萎靡，昏昏欲睡，行动迟缓……于是乎，午睡成了很多人的选择。它不仅能提高注意力，还可以增强记忆力、认知功能和创造力，能让人精力充沛、缓解疲惫。

那么，午睡是不是所有人都适用呢？午睡到底该睡多久？该如何保证午睡质量？

午睡会让人发胖？

有研究表明，睡眠不足的人可能比睡眠充足的人更容易发胖。因为睡眠不足会导致瘦素激素的释放减少，而瘦素水平较高会带来饱腹感，瘦素水平较低会导致饥饿感。但长期热量摄入大于消耗才是导致体重增加的根本原因，睡眠本身并不是体重增加的原因。

不过，午饭后立刻睡觉容易诱发消化不良，建议可以饭后先散个步。

以下人群午睡要注意

体位性低血压老年患者：睡眠不好

会导致血压增高或者使得高血压患者的血压控制不佳。有数据显示，午睡的高血压患者的平均收缩压比不午睡的患者低5毫米汞柱。

但是，午睡并不会降低正常人的血压。

对于有体位性低血压的老年患者，午睡后不要过于迅速起来，防止由卧位变成立位时发生体位性低血压。

失眠人群：午睡会减少晚上睡眠的驱动力，所以患有失眠症的人，可能要避免午睡。

如何养成正确的午睡习惯？

固定时间：最好是在12:00—15:00，如果超过3点午睡可能会诱发夜间失眠，每天尽量在同一时间午睡，保持固定的昼夜节律非常重要。

午睡时长：以20—30分钟为宜。一个睡眠周期分为五个阶段，前两个阶段是相对浅睡，第三、四阶段是深度睡眠，最后一个阶段即快速眼球运动期，是开始做梦的阶段。

前两个阶段发生在30分钟内，如

果在第一阶段醒来，让人感觉好像没有睡觉，在第二阶段睡眠中，大脑开始对陈述性记忆整合加工，对记忆进行巩固。

因此，合理的午睡就是从第一阶段睡眠开始，进入并停留在第二阶段，且避免进入深睡眠期。

午睡时间相关注意点：时间过短起不到效果；时间过久会进入深睡眠，人从深睡眠中醒来会感觉到昏昏沉沉、头痛和思维混乱（睡眠惯性）；午睡时间过长也会对夜间睡眠产生负面影响；生病的情况下，身体需要更多的睡眠，所以午睡时间通常更长；儿童的午睡时间不应限制在20分钟内，因为儿童的睡眠需求高于成年人。

别刚吃完饭就午睡

刚吃完饭就午睡对身体不好，因为消化液会从胃反流腐蚀食管，造成反流性食管炎。这也是为什么有人在吃完饭后午睡，胃里会有轻微灼烧感的原因。

特别提醒：如果有午休的计划，在午餐时就最好不要喝咖啡。

据新华网