

防“疫”别只顾外防护 提高免疫力更重要



抗击新冠肺炎,多数人重视“外防护”——戴口罩、酒精、消毒液、护目镜等,却忽略了最重要的“内防护”——提高自身免疫力,降低被病毒侵袭的风险。

如何提高自身免疫力?广州医科大学附属第三医院临床营养科主任曾青山给支招。

饮食原则

营养充足、均衡

想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力,最重要的就是营养的摄入要充足、均衡。有的人每天吃一大堆保健品来维持身体的免疫力,殊不知提升免疫力最好的来源是天然健康的食物。

曾青山建议,日常饮食要多样化,每天三四餐,做到摄取谷薯类250-400克、牛奶1-2杯、蛋鱼肉豆类大约120-200克,蔬菜300-500克、水果200-350克。尽量吃多种类的食物,不要总是吃某些特定的食物,这样容易造成营养偏差。

时下正是复工期,对于上班族来说,蔬菜及水果明显摄取不足,所以,每餐一定要吃蔬菜水果。

这些食物有助于提高免疫力

1.吃多糖类食物,如香菇、木耳
人体的免疫力大多取决于遗传基因,但是饮食、睡眠、运动、情绪等因素也很重要,其中饮食更是具有相对决定性的影响力。

目前公认的能提升免疫力的食物为多糖类,研究发现大量食用真菌、植物多糖等多糖类食品有助提升机体免疫力,

香菇中证实含有一种干扰素诱导剂,能干扰病毒蛋白质的合成,提高抗病毒免疫力。

曾青山建议,多吃菌类,如香菇、木耳、灵芝,以及银耳、竹荪等。此外,还有植物多糖类如魔芋、蔬菜、萝卜等,但并不是短时间内大量吃,而要长期有规律地摄入。

2.常喝牛奶
蛋白质不仅是构成人体细胞的基本元素,同样也是构成白血球和抗体的主要成分。身体如果严重缺乏蛋白质,会使白血球的数量减少,造成免疫功能下降,所以一定要多摄取优质高蛋白质的食物。例如新鲜的瘦肉、鸡鸭鱼、蛋类、牛奶以及奶制品,建议一天喝两杯牛奶,维持适当的蛋白质摄取,还要多喝酸奶,适当饮用含有优质乳酸菌的饮料,促进体内的微循环。

3.常吃大蒜
不要忽视每天吃两个蒜瓣。大蒜不仅抗氧化,还能提升免疫力和抗病毒,对于巨细胞病毒有抑制作用,可促进T淋巴细胞转化,增加白血球及巨噬细胞的活性。

4.全面补充微量元素,要注意补充的维生素主要有维生素C、维生素E和B族维生素
维生素C能增加白血球吞噬细菌的

能力,提升血液中干扰素的含量,是有效的抗氧化剂和增强免疫力的维生素。维生素E为自由基的克星,也可促进抗体产生,增强免疫细胞的作用。B族维生素与抗体、白血球的产生有关,缺乏维生素B群会影响到淋巴球的数量及抗体的产生。

一天食谱推荐

合理营养的饮食是指富含优质蛋白质、高维生素、高纤维素、热量含量合理的膳食。

曾青山推荐了居家饮食一日食谱(备注:以下为一人的份):

- 7:00-8:00 喝300-400ml温开水
- 纯牛奶 200-250ml 或 杂粮粥 250-300ml
- 鸡蛋1-2个或肉包1-2个
- 低糖水果 100g 或 蔬菜 150克
- 12:00-13:00 杂粮饭(170-250克饭):米40-60克,杂粮(藜麦米、小米、燕麦等)30-40克
- 肉类:畜肉类40-50克、水产类60-80克、肝脏20-25克
- 蔬菜:叶菜150-200克,鲜菇类50克
- 菜谱举例:杂粮饭1-1.5碗、蒜蓉炒白菜、茼蒿木耳炒香菇牛肉、香煎三文鱼
- 16:00-16:30 坚果类20-30克或低糖水果100-150克
- 18:30-19:30 杂粮饭(150-225g饭):米40-60克,杂粮(藜麦米、小米、燕麦等)20-30克
- 肉类:禽肉类50-60克,豆腐100-120克
- 蔬菜:叶菜150-200克,海带50克

菜谱举例:杂粮饭1-1.5碗、瑶柱焖冬瓜、冬菇蒸鸡腿肉、海带虾仁豆腐汤

休息原则

充足的睡眠 适量运动 乐观情绪

在科学营养的饮食之外,曾青山提醒,保持充足的睡眠、适量运动、保持乐观情绪对于提高免疫力均有好处。

1.睡眠充足抵抗力好
科学研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。人进入睡眠状态后,各种有益于增强免疫功能的作用过程便随即开始。

所以,每日的睡眠最好保持至少8小时,因为长期睡眠不足会给人体造成损害,包括思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下。

2.坚持进行有氧运动
在饮食、睡眠之外,运动也是构筑良好抵抗力的重要组成部分。研究显示,如果人每天运动30到45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。而运动的类别则以中轻度有氧运动为佳,而且要经常进行,这样不仅能提高免疫力,还能缓和情绪,缓解压力。

建议中年人周末出门郊游,老年人则可选择在早晨或饭后进行散步和打太极拳。而对于精力充沛的年轻人,可以选择游泳或骑脚踏车。

3.要保持乐观的情绪
免疫力与人的情绪其实关系密切,已经有研究发现,敌视、悲痛、失落、忧愁等消极情绪都能导致人体免疫力下降,而开朗活泼的性格、愉快的情绪则会提高人体免疫力。因此,人只有在内心平衡愉快的状态下,免疫力才是最强的。

刚睡醒总是昏昏沉沉? 可能是闹铃没选对



人,他们的睡眠惯性更严重,并且这些人的脑电波中,与清醒有关的β波也更多。另一种猜想是,醒来后大脑不同区域的激活速度不同,而与人类高级认知功能密切相关的前额叶皮层区域在睡醒后的激活速度较慢,这也可能导致了睡眠惯性的出现。

睡眠惯性的持续时间和严重程度因人而异,并且受到睡眠情况、昼夜节律和睡眠周期等多种因素的影响。比如,睡眠剥夺会加重睡眠惯性带来的不适感,因此当你熬夜之后睡觉,第二天醒来常常会感到格外地昏昏沉沉。另外,身体希望遵循你的昼夜节律,也就是在生物钟认为该睡觉的时候睡觉。如果你在昼夜节律中的“生物夜”中醒来,也会感到格外地迷糊——这也是我们觉得倒时差格外困难的原因之一。除此之外,睡眠惯性的强度也与你醒来时的睡眠阶段有关。一个完整的睡眠周期分为4个阶段,如果你正巧从“浅睡眠”的阶段中醒来,那么恭喜你获得了一个清醒的早晨。然而如果你不幸在“深睡眠”阶段被吵醒,那可能就要面对一个昏昏沉沉的上午了。

换个闹铃铃声可能让你起床更清醒

经过一个漫长的假期,不少人已经复工,要为了上班或远程工作而早起。你一定有过这样的体验:早上被闹铃叫醒后迷迷糊糊、反应迟钝。如何在睡醒后更快地清醒过来?最近的一项研究告诉我们:醒来后要迷糊很久,可能是闹铃选的不对。

刚睡醒后昏昏沉沉因为有睡眠惯性

科学家将人们刚睡醒后,认知能力缺失、警觉性降低、感知和运动能力下降的现象称为睡眠惯性。睡眠惯性会随着清醒时间的延长而逐渐缓解。一般来说,这种状态集中发生在睡醒后15到30分钟内,严重时可持续4-8小时。

2006年的一项研究对睡眠惯性进行了量化测试,研究者评估了9名志愿者在睡醒后不同时间内的认知能力,发现志愿者们在睡醒后5分钟内的平均认知能力只有他们最高水平的63%,而睡醒20-60分钟后,他们的认知能力就恢复到了最高水平的83%-86%。尽管研究的研究量很小,但研究人员提出,人在刚睡醒时的认知能力,甚至不如连续26个小时没有睡觉的人。

在我们的日常生活中,睡眠惯性可能只会让我们在起床后“傻”一会。但对于从事某些特殊职业的人来说,睡眠惯性可能会带来严重的安全隐患。例如,值夜班的急诊医生和护士在半夜醒来后,需要立刻开始工作,为患者开药、护理或是进行手术。还有待班的消防员、长途车司机、火车或飞机的驾驶员等,他们都需要立刻从睡眠状态清醒过来进入工作状态,如果这个转换过程不能快速进行,就可能酿成事故。

睡眠惯性持续时间和严重程度因人而异

是什么导致了睡眠惯性呢?到目前为止,科学家依然未能给出准确的答案。一种推测认为,这与高水平的δ波有关。δ波是一种与深度睡眠相关的脑电波,研究发现,具有更高水平δ波的

对于没有资格睡到自然醒,必须要听着闹铃声早起的上班族来说,什么样的闹铃声可以帮助人们更快地清醒过来?

近日,发表于《公共科学图书馆·综合》的一项研究发现,闹铃声会影响起床后睡眠惯性的强度。研究人员专门设计了一套在线调查系统,测试了50名志愿者在自己家中起床后的状态。研究统计了每个人的闹铃声,并且根据标准化的睡眠惯性量表来对他们的睡眠惯性进行量化。研究发现,相比于那些“哔哔啾啾”的闹铃声,更具旋律性的铃声,往往能让志愿者更加迅速地清醒过来。

论文作者、澳大利亚皇家墨尔本理工大学的博士生斯图尔特·麦克法兰表示:“许多人可能会认为那种刺耳的警报声能让人迅速地清醒过来,但我们的数据显示,有旋律的铃声反而效果更好,这点的确很出人意料。”

研究人员推测,这可能是由于无旋律的警报声可能会打扰我们的大脑活动,使其更加混乱,而那些温和的旋律可能能够帮助我们从睡眠状态更有效率地过渡到清醒状态。

最新研究的共同作者、皇家墨尔本理工大学的阿德里斯·代尔教授说:“(我们的)这项研究非常重要。如果我们能够更进一步地理解声音与清醒状态的关系,那么这将对睡眠和人工智能等领域产生影响。”

疫情下保持理性 这样做提升安全感

日前,国家卫健委印发了《新型冠状病毒肺炎疫情防控应急预案(第三版)》,将心理危机干预纳入疫情防控整体部署。这段时间,许多人担忧、不安,甚至焦虑、恐慌,严重时失眠、抑郁。怎么办?除了对身体的科学防护措施之外,心理状态同样值得关注。“幸福感与心理安全感息息相关。”广州医科大学第三附属医院精神医学科主任周伯荣提醒,过度的忧虑和精神紧张,导致免疫功能紊乱和下降,不利于抵抗疫情,更会引起原有身体疾病的复发,对人身心带来巨大的创伤。

这七个症状意味着缺安全感

网络时代,信息传播得快。但有时真假难辨。有人抢购和囤积某些物资,周伯荣指出,这些非理性的行为,是“集体无意识恐慌”的外化表现。

他提醒,如果出现以下七个症状,可能意味着心理安全感缺失甚至出现一定

程度的心理危机:

- 1.不断搜索疫情信息。
- 2.睡眠障碍,出现失眠、早醒、易惊醒的情况。
- 3.过度担心、焦虑不安。
- 4.不自主的间断发作性心悸胸闷,胃肠痉挛症状,但是,心率正常,症状缓解。
- 5.出现类似呼吸疾病症状,嗓子疼、咳嗽,呼吸不舒服,不过症状不恒定,易消失。
- 6.过于惧怕去医院就诊。
- 7.担心身边所有人的健康。

这样做有助提升安全感

“不安全感是人们出现恐慌、焦虑、强迫、过激等行为的根源。”周伯荣提醒,在做好新冠肺炎的防护之外,大家也要对自己和身边的亲友可能出现的心理危机进行有效疏导,帮助缓解紧张焦虑的

情绪,提升安全感。他建议可通过以下几点来提升个人安全感:

- 1.加强与亲友的情感沟通
在居家期间,如果有焦虑和恐慌的情绪,首先要接纳,并主动向亲人表达、适当宣泄,切忌压抑恐慌情绪。同时可静下心来体验亲密关系,与家庭成员之间多情感交流和互动。对于独居者或单身者,可借助网络和电话等方式与亲友多沟通、加强情感交流,用心让彼此感受到对方的爱。
- 2.正能量强化社会安全环境
社会是个“大家庭”,每个人都是这个家庭的一分子。国家对疫情有周密的部署,以医护人员为典型的很多人“为大家”而“舍小我”,互相给予正能量的关爱和帮助,有助强化社会安全环境。
- 3.树立积极平和的生存信念
生存的意义或许对每个人都不太一样,但在危难面前常常会出现一致的生

存信念。医护人员逆行抗疫,为社会和他人不顾个人的安危,是“向死而生”的精神。作为普通民众,在疫情面前尽可能平和面对,不急躁、不慌乱,树立积极的生存信念。

- 4.提升自我认可
提升自我认可,包括接纳自我的一切,专注当下,敢于表达自己的情感、关爱身边的人,敢于选择自己认可的积极正面行为,有助增强自信、提高战胜困难的能力。
- 5.通过正规渠道掌握必要的防护知识
了解权威机构发布的新冠肺炎防控知识,不信谣、不传谣,掌握必要的防护技能,理性看待疫情。在家里可以适当健身,也可尝试静坐冥想,保持规律作息、充足睡眠,增强机体免疫力。回到工作岗位后,提高对工作的专注度,也有助于缓解过度紧张的情绪。

当前若跑步 这几点要注意

抗击新冠肺炎,专家建议大家少串门,尽量不去人员密集的公共场所。那么,户外跑步还能继续吗?安全吗?不少坚持锻炼的人士或跑步爱好者都有这个疑问。记者就此采访了暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任李劼若,他表示,结合目前的疫情特点和病毒传播途径,非武汉地区的跑者做好足够的防护和准备,是可以户外跑步的。

- 1.身体情况良好,没有不适,有跑步习惯的朋友可以坚持跑,但从来不起跑的朋友就不要跑了。
 - 2.在户外通风地方跑,不要在马路边或人多的地方跑,选择人越稀疏的时间地点越好,和其他路人保持2米以上的距离。
 - 3.戴好医用外科口罩(最极端的情况是跑的路上遇到新型冠状病毒携带者的飞沫,但在2米以外的距离,戴了口罩,而且空气流通,被传染上的机率非常非常低)。
 - 4.自己一个人跑,不要多人一起跑;降低跑步强度、速度、频率,健身性质的跑,30分钟左右最合适,不做大强度、长时间的跑。
 - 5.跑后尽快回家换干衣服,避免受凉。
- 总的来说,做到以上要点,可以适当户外跑,这样可以增强体质。但是千万记住,增强了体质不等于就能抵抗病毒,防控疫情的各项措施还是要千万仔细做足。



复诊不易 甲亢甲减患者如何应对?

甲状腺功能亢进症(甲亢)和甲状腺功能减退症(甲减)通常要定期回医院复诊。目前,根据疫情防控政策,医院门诊没有全面开诊,甲亢和甲减患者复诊比较困难,该怎么办?

中山大学附属第三医院副院长、内分泌病专家陈燕铭教授建议,如果不是出现严重并发症,暂时不要到医院现场复诊。如果断药,可以通过医院云诊室复诊,根据处方在药店自购。

甲减:特殊时期减少复诊

中山三院内分泌科穆攀伟副主任医师指出,甲减的治疗比较简单——补充甲状腺激素,目前基本都是左旋甲状腺素(L-T4)。制造工艺已经很成熟,不一定要认准某个厂家,按同等剂量服用就可以了。

甲减患者在服药剂量还不太确定时,一般6-8周复查甲状腺功能一次,以此来调节剂量;稳定后通常3-6个月,甚至1年才复查一次甲状腺功能。因此在当前特殊时期,甲减患者可以不必来医院复诊。

甲亢用药要防不良反应

甲亢就复杂一些。甲亢的治疗药物国内就只有2种,药店都能够买到:甲硫

咪唑(也称:他巴唑)和丙基硫氧嘧啶(PTU)。

减量期和维持期,一般2-3个月复查一次甲状腺功能,而且剂量调整不大,因此稍推迟一点到医院复诊也无碍。治疗期是指患者接受治疗的前2-3个月。这个时期要观察药物的不良反应,因此一般规定患者至少每2周到医院复诊一次。

抗甲亢药物常见的不良反应有皮肤过敏、肝损害和白细胞减少。抗甲亢药或多或少都会有些皮肤瘙痒,用些抗过敏的药物就可以了,不用特别紧张。但是如果出现大片风团或皮肤脱屑,就必须重视,赶紧到医院就诊,以免发展到剥脱性皮炎危及生命。

如果甲亢患者处于治疗期,则定期复诊,做必要监测还是应该的,可以考虑到基层卫生所进行。如果甲亢患者出现发热(特别是高热)、全身大汗、恶心呕吐、腹泻、心跳增快等症状,不管什么原因导致的都应该立即到大医院就诊,因为这有可能是甲状腺危象,要赶紧抢救,否则有生命危险。

陈燕铭指出,甲亢甲减患者在目前这种特殊时期,暂时远离医院,提高自己对甲亢甲减的认识,做好自我观察,基本是足够的,不用特别担心。