

免疫力是现阶段抗疫的一剂良药

近日,奥密克戎亚型毒株 BQ.1、XBB 引发关注。虽然目前国内新冠病毒传播仍以 BA.5.2、BF.7 为主,但随着时间的推移,不排除 BQ.1、XBB 的传播范围有逐渐扩大的可能。

大家应该已经发现,在从感染到康复的过程中,有人症状轻,有人症状重,恢复健康的时间也有长有短。究其原因,还是与个体的免疫力密切相关。中国工程院院士张伯礼表示,对抗新冠病毒的“主力”是自身免疫力;北京大学第一医院感染疾病科主任、中华医学会感染病学分会主任委员王贵强教授也曾指出,新冠病毒感染的发生发展以及预后都和人体免疫系统密切相关,能否真正把病毒从机体中清除掉,关键要靠免疫系统。

因此在现阶段,面对传染性极强的奥密克戎毒株,除了做好日常防护和接种新冠疫苗进行预防之外,自身免疫力就是对新冠病毒的一剂良药。今天,我们从中西医结合的角度来说说免疫力作为人体屏障是怎样与病毒作斗争的,以及如何提升免疫力,做好自己健康防护的第一责任人。

1. 健康的关键在于“正气”充足

免疫力是人体自身的一种防御机制,它可以识别和消灭外来入侵的病毒和细菌,处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,是人体识别和排除“异己”的一种生理反应。

事实上,早在两千多年前,我国古代医学名著《黄帝内经》对免疫力就已有相关论述,不过那时还不叫“免疫力”,而是称之为“正气”。书中记载:“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。”意思是说,人体健康的关键在于“正气”充足。所谓“正气”,即自身抵御疾病以及修复机体的综合能力;所谓“邪气”,是指各种致病因素。致病因素多了,“邪气”压制住了“正气”,人就会生病。由此可见,古人的认知与我们今天的观点不谋而合,都指出了自身免疫力对于机体健康的重要性。

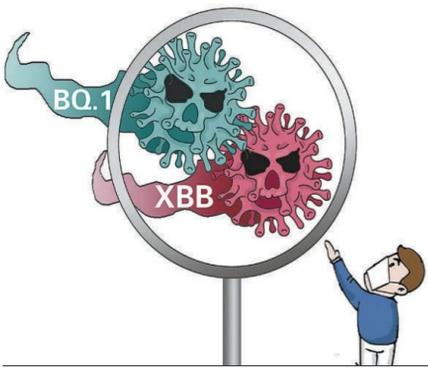
现代医学认为,人体的免疫力大致分为非特异性免疫和特异性免疫两种。非特异性免疫是人与生俱来的一种正常生理防御功能,当体内有癌细胞或病原体存在时,这些免疫细胞就会迅速出动,发动攻击。而特异性免疫是指得过一种疾病(如水痘、麻疹、腮腺炎等)后,免疫系统会记住被细菌和病毒入侵的经历,产生相应的抗体,防止人体再次被感染。现在大家注射新冠疫苗,对人体而言也属于特异性免疫。

总之,非特异性免疫和特异性免疫是人体消灭癌细胞和各种病原体,保护人体健康的双重屏障。

2. 充足的睡眠是免疫力的能源

认识到免疫力的重要性,那么如何才能提高免疫力呢?

《黄帝内经》中对此有相应阐述:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”意思是说,古人懂得养生之道,依据自然变化规律和生活处世原则,饮食有节制,作息有规律,注重劳逸结合,机



体和精神就能保持良好状态。

“食饮有节,起居有常”概括出了古人养生防病、提高免疫力最关键的两大要素——均衡饮食、规律睡眠。明朝著作《五杂俎》中也有类似观点,“盖人当是时,诸血归心,一不得睡,则血耗而生病矣。”意为经常熬夜的人容易生病,对身体健康不利。清代医家李渔在他的养生学著作《闲情偶寄》中指出,“养生之诀,当以睡眠居先。睡眠能还精,睡眠能养气,睡眠能健脾胃,睡眠能坚骨筋。”

事实上,睡眠与健康长寿的关系,在现代科学研究中也多次得到验证。

睡眠是维持生命的必需,每当感觉疲倦时,如果能好好睡一大觉,对机体尽快康复大有帮助。优质的睡眠可以消除疲劳、恢复体力和脑力,维持身体各器官功能的正常运转和修复,增强免疫力和抵抗力,使身体处于健康状态。反之,如果长期睡眠不足或失眠,则会对人们的身心、生活和工作等多方面造成不良影响,如白天疲劳、健忘、头晕、头痛、注意力不集中和执行力受损等,还会增加患各种疾病及癌症的风险。

2019年版的《中国失眠障碍防治指南》指出,失眠是导致心脑血管、消化、呼吸、免疫等系统疾病的危险因素之一。睡眠充足的人血液中的淋巴细胞,如B细胞、T细胞等都会明显上升,淋巴细胞正是人体免疫力的主力军,它正常就意味着机体抵抗疾病侵袭的能力强。

这些论断与《黄帝内经》中强调的“起居有常”又是不谋而合,可见,充足的睡眠的确是免疫力的能源。

3. 肠胃健康事关免疫力强弱

健康的肠胃也与免疫力息息相关。肠道细菌的作用除了消化食物、合成维生素、促进营养素的吸收之外,其实还有增强免疫力、清除病原体的重要作用。如果肠道环境被破坏,就容易引起肠道微生态的失衡,进而削弱人体免疫力。

新冠疫情暴发之初,李兰娟院士曾指出,新冠病毒感染者常伴有肠道微生态紊乱现象,人体免疫力也随之下降,从而引发大范围继发感染。2020年初《新英格兰医学杂志》报道,美国首例新冠肺炎确诊病例出

现恶心、腹泻和腹部不适,在患者腹泻的粪便样本中,新冠病毒核酸检测结果呈阳性。这证明了人体消化系统作为抵御病毒的一道防线,也会成为病毒攻击的目标。

现代科学家通过实验研究数据证实,多吃富含膳食纤维的食物能够增加肠道细菌的数量,起到调整肠道环境的作用,从而提高机体免疫力水平。事实上,中医学著作对肠胃与免疫力之间的关系也早有论述。《黄帝内经》的《素问·玉机真藏论》中称:“五脏者,皆禀气于胃,胃者,五脏之本也。”中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,饮食中的营养物质由脾运化,转输于全身,以化生精、气、血、津液,为生命活动注入能量,同时构成了免疫物质基础,是支持人体获得良好免疫力的发动机。

对于肠胃功能虚弱的人来说,每日摄入再多营养丰富的食物,也无法很好地收归己用。吸收不好,气血来源就不足,时间长了,身体就会出现营养不良,其他器官因缺乏气血供养也会随之发生异常,尤其是免疫系统里面的细胞卫士若得不到充足给养,久而久之,人体免疫力就会变弱,各种疾病便不清自来了。而肠胃健康的人,营养吸收好,免疫力自然也就更强,疾病无隙可乘。

4. 保持适当的运动和稳定的情绪

坚持适当的运动,能促进机体的循环和代谢,有助于免疫力提高。

美国国家医学图书馆的一项报告显示,运动能够帮助“冲洗”肺部细菌,提高免疫系统检测疾病的能力。美国阿帕拉契州立大学的研究指出,每天运动30—45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也会相应增加。

另外,良好稳定的情绪可强化自主神经系统,增强免疫力。美国斯坦福大学研究人员发现,笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量。当人开心大笑时,可以激活NK细胞,提高自身免疫力。NK细胞是一种自然杀伤细胞,也是重要的免疫细胞,不仅与抗肿瘤、抗病毒感染和免疫调节有关,在某些情况下还能参与过敏反应,识别靶细胞,杀伤介质。

《黄帝内经》的《素问·举痛论》中说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,思则气结。”不良情绪会引起气血紊乱,从而导致多种疾病发生。实际上,人体大多数疾病都是因免疫系统失调所引起的,如各种细菌导致的感染、过敏性疾病,甚至癌症。一旦我们的免疫力变弱,它们就会乘虚而入,身体哪个部位薄弱,就先攻击哪里。如果免疫力足够强,大多数疾病都可以预防和减轻。

总之,强大的免疫力是守护健康的卫士,做好睡眠和饮食管理,同时保持适度运动和良好情绪,才能建立起强大的“免疫长城”,铸牢身体的保护屏障。新冠病毒是“邪”,机体免疫力是“正”,在预防感染以及改善临床症状、减少并发症、提高生活质量等方面,提高机体免疫力,是顺利度过感染过程的最重要因素。当前疫情仍未结束,即便是“阳康”后,大家也要坚持正确佩戴口罩、勤洗手、室内常通风、保持社交距离等良好的卫生习惯,助力免疫力的提高。

(原载《北京日报》 作者付桂玲)



甜蜜的“杀手”白砂糖

本报讯 记者江世栋报道:作为厨房中的常备调味品,白砂糖成为了很多菜中的调料。但白砂糖吃多了会给身体带来健康隐患。最常见的是引发肥胖和糖尿病,而且长期大量食用白砂糖还会扰乱身体的神经系统,导致消化机能下降,引起肝功能障碍。

除此之外,还有以下弊端:导致钙质流失。白砂糖在精制过程中会流失他维他命、矿物质等微量元素,从而变成酸性食品。但是人体大致上是呈弱碱性的,如果大量摄入白砂糖这种酸性物质,人体为了中和就会使用体内的矿物质,导致钙大量流失。

导致口腔和胃的粘膜障碍,引起各种炎症。白砂糖的渗透压很高,进入人体后对胃等器官会产生很大刺激,糖吃多了会引起口腔、食道、胃、十二指肠的粘膜发炎。

情绪不稳定,易焦躁。白砂糖被血管吸收的速度非常快,导致血糖急剧上升。这会使胰岛素大量分泌,容易引起低血糖。如果持续低血糖的话,会导致思维迟钝、注意力不能集中。0岁至10岁的孩子,如果经常给他们食用含糖量高的食品,将来容易养成焦躁易怒的性格。

过量食用白砂糖使头发变白。美国科研人员发现,吃甜食过多,会加速细胞的老化,还会催生白发。这是因为白砂糖属于酸性食品,大量吃会使体液碱性变成中性或弱酸性,促使细胞衰老,导致头发变黄变白。

食物上的白霜是农药残留?

本报讯 记者江世栋报道:食物上的白霜一直被人误认为是农药残留,所以,对于白霜每次达到不全洗掉不罢休的地步。其实,食物上的白霜对人体有益无害,却背了这么多年的黑锅。

柿饼:白霜就是糖。柿饼内部的水混着糖渗透到果皮之外,水分蒸发后糖结晶累积到表面便形成白霜。天然白霜中含量最多的是葡萄糖,占到50%以上,味道不是很甜,可以直接吃不用洗掉。

葡萄:安全的标志。葡萄的白霜其实是果粉,分布自然均匀。葡萄上果粉越均匀,还能说明葡萄上没有喷过农药,吃起来也会更安全。而且葡萄的白霜中含有齐墩果酸,对保护肝脏有一定益处,没必要洗掉。

蔬菜:白霜是新鲜“代名词”。像人的皮肤一样,有些果实和一些茎、叶类蔬菜食物,在表面沉积着一层叫做蜡质的白霜,可对植物表皮起一定的保护和保湿作用。

一般情况下蔬菜新鲜时,白霜更明显。例如,冬瓜的白霜是成熟度的象征,白霜越多说明其熟的越好。而且,这也是判定蔬菜新鲜度的好方法。越新鲜的蔬菜,白霜会越多。

海带:白霜怕浸泡。海带本身含有的甘露醇出水风干后,会附着在海带表面,看上去像白霜,有点甜味。有研究证明,甘露醇具有利尿和消肿作用,可减轻肾脏负担。

鸡蛋:白霜是细菌防线。很多人发现,有些鸡蛋表面也有一层白霜,它其实是一层保护膜,可以起封闭蛋壳上气孔的作用,既能防止细菌进入鸡蛋内,又能防止蛋内水分蒸发,保持蛋液的鲜嫩。

吃粗粮蒸比煮更有营养

本报讯 记者江世栋报道:粗粮,是现代饮食中最缺少的食物之一。现在人们吃的粗粮只达到要求的五分之一,而“不知道怎么做”,是阻碍人们消费粗粮的大难题。

虽然都知道吃粗粮好,可人们在吃的时候还存在很大误区,特别是在烹调方法上。中国营养学会副理事长杨月欣教授指出,吃粗粮最好用蒸的方法。而油炸、煮粥等都会在一定程度上损害粗粮的健康特性。粗粮之所以健康,是因为它富含多种保健成分和膳食纤维,脂肪很少,也没有糖和盐。但如果用油炸的方法烹调,就会吸收大量脂肪,同时粗粮中的不饱和脂肪酸、维生素等营养成分也会损失殆尽。

“特别值得提醒的是,把粗粮熬成非常软烂的粥是最大的误区。”杨月欣说。许多人觉得粥清淡健康,又好消化,用粗粮煮粥绝对没错,特别是它的升血糖指数低,糖尿病等慢性疾病病人应该多吃。可是,杨月欣领导的实验小组在研究中发现,粥越软烂、黏糊,粗粮中的淀粉糊化的程度越高,使血糖上升的速度也就越快。如果把粗粮熬成这样的粥,对血糖的好处就没有了。

如果只是干巴巴地吃粗粮饭,毕竟口感单调,怎样让粗粮既美味又健康呢?专家介绍,首先,把谷类和豆类按照3:1—2:1的比例混合,浸泡过夜。然后,把泡好的粗粮放到蒸锅里蒸熟,一般10—20分钟即可。

蒸好的粗粮可以和大米混合煮成饭,也可以放些枸杞、核桃,用慢火煮一会儿,做粥吃。但是要注意,这种粥要是清汤型的,不能煮成黏糊糊的状态,否则会让血糖升高很快。如果喜欢吃面食,也可以把蒸好的粗粮和白面、玉米面等和在一起,还可以加上葡萄干和坚果,增加口感和营养。还可以将粗粮先蒸好,再放些鸡蛋和西红柿、青椒等蔬菜一起炒。

怎样吃一顿健康的晚饭?

咸宁日报全媒体记者 江世栋

俗话说“早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少”。对于健康晚饭的定义是要“吃少”。那么问题来了,多少才算少?怎么吃才算少?怎样吃才是“健康的晚饭”?

晚饭什么时间吃?最理想的状态:距离睡觉最少三个小时。晚饭吃得过晚,不仅影响睡眠,而且还带来诸多危害。

导致肥胖。长时间饥饿让人对食物非常渴望,往往会饥不择食。而一身疲惫地凑合吃完晚饭后上床睡觉,殊不知,饭后血液中糖、脂肪含量升高,再加上缺乏运动,热量过剩,从而转化为脂肪,导致发胖。

增加中风几率。2011年,在欧洲心脏学会年会上公布的一项研究显示,晚饭吃得越晚中风几率越高。相反,早点吃饭,保证吃饭时间与睡觉间隔60至70分钟以上的人,发生中风的几率可降低66%。

胃癌风险高。胃是很敏感的器官,胃黏膜上皮细

胞寿命很短,如果晚饭吃得过晚,胃肠得不到休息,胃黏膜便不能得到及时修复,久而久之可能增加胃癌风险。

结石病高发。进餐后4至5小时是人的排钙高峰时段,如果晚餐吃得过晚,当排钙高峰到来时人们已经入睡,尿液不能及时排出,尿中大量的钙就会沉积下来,久而久之可能形成肾、输尿管、膀胱和尿道结石。

晚饭应该吃多少?如果是十分饱是吃到嗓子眼,那健康的晚餐就应该七分饱。

七分饱的感觉就是:胃还没有觉得胀起来,也没有负担感,但已经不太想吃东西了,只是习惯性地还想再吃几口,但是如果当时把吃的拿走,也不觉得遗憾,而且晚上睡前也不会觉得饿。

晚饭应该如何吃?蒸羊羔、烧花鸭、烧雏鸡、烧子鹅、卤猪、卤鸡、酱鸡、腊肉、松花小肚儿、香肠等,这些最好不要吃。而应这样吃——

加蔬菜。很少有人早餐吃蔬菜,中午也常常只能吃快餐或外卖,如果晚餐不再吃蔬菜,那肯定是没法满足每天500克蔬菜的健康目标。蔬菜可提供丰富的矿物质和维生素、叶酸、胡萝卜素等。

吃粗粮。粗粮薯类帮助减肥、缓解便秘,还能预防“三高”。而且薯类、土豆等含有丰富的维生素C,即使蒸煮也不会破坏。

加蛋白质。蛋白质是制造血液或肌肉的重要营养成分。而且大多都是在睡觉时产生,所以在晚餐上摄取蛋白质。如清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等蛋白质很丰富,脂肪却要少得多。

救急食物。如果由于各种原因,无法按时吃饭,不得不在9点以后才吃的话,最好选择谷物、豆类、奶类和水果,这四类食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠带来负担,如小米粥、热汤面、疙瘩汤等。

我市开展烟花爆竹专项整治行动 守护春节祥和平安

本报讯 记者周莹、通讯员戴泽龙、廖波报道:1月9日,记者从市安全生产委员会获悉,从2022年12月中旬起,我市在全市范围内开展为期3个月的烟花爆竹安全专项整治行动,依法打击非法生产、经营、运输、储存、燃放、销毁处置等违法违规行为,严防各类烟花爆竹生产安全事故发生,确保人民群众过一个祥和平安的春节。

此次专项整治行动由市、县、乡、村四级联动,公安、交通、市场、应急等部门联合执法,围绕三个方面内容开展检查。主要检查烟花爆竹批发企业经营(批发)超标违禁烟花爆竹、在许可范围以外地点存储、销售烟花爆竹、配送烟花爆竹车辆不符合相关标准的、超量向零售店(点)配送烟花爆竹成品、安全生产主体责任落实情况等;检查烟花爆竹零售店(点)零售场所安全条件达标情况、“下店上宅”、超量储存等问题整治情况;超规格、超范围经营和超量储存等;打击

非法经营行为,如非法运输、非法储存烟花爆竹、无证经营、零售和超范围经营零售烟花爆竹、生产、经营、零售“假大空”产品和假冒商标、假冒产地的烟花爆竹产品等。

截至目前,我市已开展专项检查20次,排查问题隐患140条,查处不具备安全条件零售店8家,吊销烟花爆竹零售店经营许可证1713份,取缔非法经营点2个,收缴非法产品1713份,处罚涉案人员2人。

下一步,我市将进一步加大打非治违力度,组织公安、市场、交通运输、应急等部门开展联合执法,打击一批违法行为,曝光一批违法典型案例,形成一次有效震慑,坚决遏制烟花爆竹事故的发生,切实维护全市人民生命财产安全。

咸宁应急

遗失声明

咸宁卫药销售有限公司遗失公章一枚,统一社会信用代码:91421200MA7JM0MB75,声明作废。余海元 遗失位于赤壁市官塘驿镇大贵村十组的农村土地承包经营权证,证号:421281108210100019J,声明作废。

通山县通隆房地产开发有限公司遗失周银河财务总监章一枚,户名称:通山县通隆房地产开发有限公司新天地项目部,账号:1818020129200039611,特声明作废。

市烟草专卖局强化“两节”期间卷烟市场监管

本报讯 通讯员吴恒聪报道:近日,咸宁市烟草专卖局强化工作举措,全力以赴强化卷烟市场监管。

聚焦未成年人权益,全力推进“守护成长”。联合市场监管部门,将中小学、幼儿园周边纳入重点监管区域,联合开展常态化检查,依法查处校园周边的无证经营户,确保“看不到、问不到、买不到”。

聚焦案件线索经营,全力推进打假破网。进一步加强对涉烟违法案件线索的摸排,加大互联网售假线索梳理和案件侦办,严查严处危害本地市场的制售假烟和走私烟违法行为,有效提升打假破网效率。

聚焦重点渠道管控,全力筑牢稽查屏障。联合公安、交管、市场监管、邮政等部门,加大交通枢纽、主要道路稽查、物流寄递渠道管控力度,严厉查处非法运输烟草专卖品案件,持续筑牢市场屏障。

聚焦市场监管服务,全力强化许可监管。持续开展烟草专卖零售许可证使用的监督检查,对人证不符、证址不符、有证无址、连续六个月未开展经营活动等突出问题及时处理,确保许可证监管无死角。

市烟草专卖局心系群众办实事

本报讯 通讯员吴恒聪报道:“新器材安装后,终于可以放心地健身了。”1月3日,咸宁市咸安区青龙天下小区居民在小区内看着新安装的健身器材,脸上洋溢笑容。

自下基层察民情解民忧暖民心实践活动活动开展以来,咸宁市烟草专卖局深入包联的银泉社区,察访民情,倾听民意。在多次走访中了解到包联小区青龙天下小区运动器材年久失修,群众健身运动不便的



咸宁市烟草专卖局主办