

养生关注

充足睡眠、避免疲劳、停止节食、适度营养、慎吃海鲜、不要饮酒……

减缓打疫苗后不适，饮食起居需遵“9律”

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

最近各地居民都在分批接种新冠病毒疫苗，一旦人群形成免疫屏障，我们就可恢复正常生活和各地往来。不过，也有不少人担心接种疫苗会带来一些不适而心怀顾虑和恐惧。

的确，有些人接种完疫苗后，感觉容易累还特别想睡觉，有人则特别容易饿，还有人出现咳嗽、嗓子疼、拉肚子、鼻炎加重等情况，其实这些都是接种疫苗后的正常反应。打疫苗是为了用灭活病毒来激发免疫反应，免疫系统发现了来自疫苗的灭活病毒，需要集中精力对付入侵敌人，身体也需要为此消耗能量和营养。有的人身体可能会出现暂时性炎症反应水平升高的情况，因为炎症反应是清除病原体所必需的一个生理反应。对身体整体能力较差的人或者暂时身体状态不佳的人来说，一场免疫演习可能会让身体明显感到疲倦，甚至暂时出现轻微炎症。

因此，在接种新冠病毒疫苗前后，需注意以下饮食、生活方面的要点，也许能帮助大家减少不适，争取最好的免疫效果。

1.充足睡眠，不要熬夜。充足睡眠对免疫功能的重要意义已被无数研究证实，对疫苗产生的长期免疫记忆也至关重要。华西医院研究者在Sleep Breath杂志上发表的综述文章表明，疫苗接种之后的睡眠不足会显著降低疫苗的保护效果。德国科学家早在2011年即发现，疫苗接种当晚被剥夺睡眠的受试者，在注射疫苗一年后抗体和特异性T细胞只有睡眠正常者的一半。

所以，打疫苗前后几天宜早点休息，提前入睡，千万不要熬夜。倒班工作者应选择在不值夜班期间注射疫苗。

2.接种前后注意休息，避免疲劳。注射疫苗后，人体免疫系统需要集中精力对付入侵敌人，人体发出困倦信号，催你赶紧休息，把工作、学习、锻炼等消耗的资源暂时省出来，让位给免疫系统工作。

为了让身体集中精力于免疫反应，除非特殊必要，打疫苗前后两三天内应暂时停止剧烈运动，可以保持有氧运动。在休息充足、没有不良反应的前提下，过两天再恢复高强度运动。同理，也可减少加班工作，避免身体的疲劳和压力感。

3.停止节食，吃好一日三餐。大军未动，粮草先行。要打一场大战，消耗的资源可少不了，这能量和营养来自哪里？自然是来自于三餐饭菜。张文宏医生反复强调，一定要把营养吃够，才能让免疫系统有力气对抗病毒。通过疫苗激发免疫反应，产生足够抗体，也需要多种营养素配合。

其中蛋白质最为重要，抗体本身就是用蛋白质制造的，细胞因子、补体等也是蛋白质。多种B族维生素作为辅酶，参与免疫因子和抗体的合成工作。维生素A和维生素C为免疫系统正常工作所必需，免疫激发过程会增加维生素C的消耗，所以最好额外补充。维生素D不足时，免疫系统功能紊乱，感染性疾病重症和死亡风险上升。锌元素参与免疫反应，而铁元素不足时免疫系统功能下降。

因为免疫反应消耗能量，所以三餐总热量也要充足。此外，在炎症反应过程中，为了保护身体，还需要多种抗氧化物质的配合，蔬果、杂粮也是必不可少的。所以，打了疫苗前后，一定要好



吃饭，否则抗体产生不足，疫苗效果会打折扣。

4.适度补充蛋白质和微量营养素。如果对自己的营养基础不够自信，可考虑在打疫苗之前适当增加营养供应，并服用维生素矿物质补充剂。比如以前吃蛋白质食物较少的人，可提前增加鱼肉蛋奶和豆制品的供应量；日常蔬菜水果不足的人，可多吃新鲜蔬果，还可每天服用两三百毫克的维生素C小药片，这个数量是安全的；注射疫苗前后，每天服一粒复合营养素增补剂也是可以的。

5.慎吃海鲜河鲜和其他有过敏风险的食物。这一方面是为了预防炎症反应过高，另一方

面是担心免疫系统状态暂时发生改变，原来没反应的食物也可能发生过敏。比如有些人日常能吃海鲜，但在过度疲劳或身体不适时就会有不良反应，打疫苗之后也有这种风险。

由于接种疫苗引起免疫系统激发，对一些常见过敏原的反应也可能发生改变。对一些比较敏感的人或原来对海鲜河鲜没有明显过敏的人，可能会暂时性发生过敏反应，那么为保险起见，此时不吃海鲜河鲜更安全。此外，如果原来曾经有对荞麦、菠萝、羊肉、鸡蛋之类日常食物过敏的经历，此时也应注意避免食用这些食物。

6.不吃可引起兴奋的食物。咖啡和浓茶会影响休息，过度辛辣刺激的食物也使身体兴奋，不利于达到最佳免疫反应效果。当然，如果日常已习惯于饮茶和咖啡，不会引起兴奋和失眠，可以正常饮用。日常习惯吃辛辣食物的人，已适应

9.不要饮酒，慎服药物。以往经验认为打疫苗后饮酒有可能干扰免疫反应，或使接种后的不良反应加剧。抗原抗体复合物等免疫反应产物需要由肝脏处理分解后排出肠道而清除，免疫反应会增加肝脏负担，而喝酒也会增加肝脏负担。为保险起见，打疫苗前后几天不要饮酒。一些药物也可能干扰免疫反应，打疫苗前需先停药。

另外，有些人在打第一针疫苗时感觉还好，而打第二针后会感觉不舒服。因为接种第一针疫苗时是初次免疫应答，也就是说人体是第一次看到新冠病毒（已经被灭活过不能伤害人体了，但外观长相还在）长什么样子，人体第一次接触到抗原时还不熟悉它，产生抗体的速度比较慢，产生的抗体量比较少，以IgM为多，维持时间比较短，抗体特异性比较低。用大白话说，就是身体还不熟悉该怎么对付这个病毒，整体动员不那

养生新鲜报

喜欢艺术可让孩子更爱学习

近日，美国约翰·霍普金斯大学的研究者发现，参加舞蹈、绘画等艺术课堂能够帮助不爱学习、成绩不好的学生获取更多知识，还会帮助成绩优异的“学霸”提升创造力。

研究人员对350名学生进行试验。在3~4周的研究期内，参试学生先后参加阅读理解、逻辑训练等传统课程和素描、抽象画、歌唱等艺术课程。结果发现，直至研究结束后第10周，参试学生的基础阅读水平平均达到了105%，对传统课程中习得内容的记忆力得到了长期维持。

该研究负责人呼吁，教育部门应意识到艺术课程对学生传统知识掌握的助力作用。不妨多鼓励学生参与艺术学习，这样不仅可以在一定程度上缩小成绩差距，也让孩子们更乐意探索知识，提高他们的思考能力和创造力。（明文）

常喝无糖饮料 女性可能中风

美国耶鲁大学爱因斯坦医学院一项研究显示，常喝无糖饮料的绝经女性中风风险较高。

无糖饮料是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。研究人员对8.17万名中老年女性进行了为期三年的评估后发现，与平均每周饮用无糖饮料少于一次或完全不喝的女性相比，每天饮用两至三瓶无糖饮料的女性中风风险高23%，脑血栓引起缺血性中风风险高31%，罹患心脏病风险高29%，全因死亡风险高16%。

研究人员称，不少人尤其是一些超重或肥胖者，认为饮用无糖饮料可降低饮食热量，不过“我们的研究和其他一些观察性研究显示，人工甜味剂并非无害，多喝关联中风和心脏病风险增加”。（胡珍）

儿童保健

“耳屎”不是脏东西，不必刻意去清理

“掏耳屎”易致感染损害孩子听力

■ 禹建

你是不是认为“耳屎”是脏东西，有事没事都喜欢掏一掏？拿棉签、指甲等掏耳屎安全吗？掏耳屎的正确方式是什么？在3月3日全国第22个爱耳日前夕，国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院在《医疗小课堂》中对儿童“掏耳屎”的不良习惯与认识误区进行了纠正，并给于家长具体指导。

国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师刘薇介绍，耳屎在医学上被称为“耵聍”。如人体皮肤分泌出一层脂质代谢物用来保持湿润和防止微生物入侵一样，耳道皮肤也会分泌脂质代谢物，但由于耳道的特殊构造，导致灰尘、皮屑等易堆积，时间久了便和耳道分泌物混杂在一起，形成了耳屎。

刘薇指出，耳屎可不是脏东西，反之少量耳屎在耳道里分布，还对人体有着积极作用。比如：削减噪音，保护鼓膜；在一定程度上抑制、杀

灭耳道内部细菌；阻挡飞虫和灰尘；维持耳道的温度和湿度，起到保温保湿作用。

那我们要不要掏耳屎呢？刘薇认为，人的耳道有自身清洁功能，绝大多数情况下耳屎会通过咀嚼、哈欠自行排出，过度掏耳朵，反而易出现问题。据英国《都市日报》报道，一名小伙用棉签掏耳朵时，不慎把一点棉絮落在耳道内引起感染，逐渐蔓延至大脑从而引发癫痫。实际上，在众多耳朵外伤中，掏耳屎不当也占了很大比例。如过度清洁，会造成耳道干燥性湿疹；用力过猛捅破耳膜，导致听力下降甚至耳聋；错误操作，引起不必要的感染如外耳道炎、中耳炎甚至颅骨感染等。所以在一般情况下，我们是不需要刻意掏耳屎的。

那什么情况下需要给孩子掏耳朵呢？刘薇建议，处理耳屎可以遵循一个原则：只能看到到的，不取看不到的。家长可在确保孩子位置固定的情况下，在有照明强度的引导下，用小镊子将可以看到的耳道口的耳屎取出。切记不要用棉签，不要过于深入耳道。

还有几种情况也需要为孩子清理耳道：1.听不清声音。如果孩子体检时出现听力检查不通过，则需要将耳道清理干净，做一个全面的听力检查。2.犯中耳炎或出现耳痛、流脓。此时为了进一步治疗、用药或听力检查，需要先把耳屎清理干净。

需要注意的是，孩子耳道和成人的有区别，它有一定弧度，在取耳屎时需要把耳朵伸直。这种专业手法只有在医院才能达到，所以不建议家长自行给孩子清理耳道。

那孩子耳朵痒时又该怎么办呢？很多家长认为孩子耳朵痒是耳屎造成的，实际上这是一个误区。因为耳屎本身不会引起耳道瘙痒，引起耳道瘙痒的是干燥或干性湿疹。对此刘薇建议，家长可用手指在孩子耳洞口轻挠两下，切记不要用尖锐物品，不要过于深入。还可把润肤油抹到孩子耳甲腔或耳后沟耳垂位置，起到局部保湿作用，不必刻意去取耳屎。如果孩子耳朵出现瘙痒难耐的情况，可能是外耳道湿疹等，应及时去医院就诊治疗。

