

合理膳食、良好睡眠、心情愉快、坚持运动、做好防护

增强免疫力，才是“克疫”之本

养生关注

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“健康是一种态度，也是一种责任。健康中国目标的实现，是全社会的共同责任。每个人都是自己健康的第一责任人。”中华预防医学会副秘书长张伶俐在近日举行的2021“健康中国·幸福职工”健康科普巡讲启动仪式上表示，因为有了健康的个体，才能有健康家庭、健康企业、健康社会，进而实现健康中国的伟大战略目标。

记者了解到，由中华预防医学会、中国教科文卫体工会全国委员会和中国海员建设工会全国委员会指导，保健时报社主办的此次健康科普巡讲以“增强免疫力，你我共参与”为主题，将继续走进多家企业和机构进行健康巡讲，为提升人们健康素养贡献力量。

发挥个体自主生命健康力，从生理、心理、伦理共同筑牢免疫力

新冠肺炎疫情暴发以来，免疫力成为人们高度关注的话题。我们该如何科学增强和改善免疫力？解放军总医院第三医学中心原急诊科主任王立祥认为，发挥个体自主生命健康之力，可谓是“克疫”之本。而个体免疫力的获取，要从生理免疫力、心理免疫力、伦理免疫力这“三理”上发力。

生理免疫力：王立祥表示，个体的生理健康离不开健康生活方式。世界卫生组织的数据表明：个人的健康和寿命，60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候影响。我们可通过合理膳食、适量运动、充足睡眠等健康生活方式来播下生理免疫力的种子，长成抵御疾患的免疫之树。

心理免疫力：王立祥发现，心脏骤停的人至少三分之一是由于精神因素导致。当人产生负面情绪时，很多人会以攻击身体器官的方式消化这些情绪。长期反复的紧张恐惧会使身体发生变化，如紧张类激素分泌增加，引起心跳加速、血压血糖升高、血管收缩、失眠、内脏器官黏膜血液供应减少，久而久之可能导致心律失常、高血压、糖尿病、胃肠道炎症和免疫力下降等。因此，防御流行病时，心理防线也至关重要，可以通过放松训练、正念训练、认知训练来缓解心理压力，保持良好心态，适时滋养心理免疫力生长土壤，构筑免疫力的防护堤。

伦理免疫力：面对传染病，应推崇“从我做起”“人人为我、我为人人”“一方有难、八方支援”等社会良好风尚，在应对流行病的控制传染源、切断传播途径、保护易感人群上做足增强伦理免疫力的功课。同心协力、共克时艰，这种流淌在中华民族血脉中的中国精神，也应成为我们应对流行病的力量。通过个体、家庭、社会三者结合，融汇物质文明、精神文明、身心文明，撒下伦理免

疫力的养料，筑牢免疫力的防护墙。

疫情期间，更应合理搭配膳食提升免疫力

我们平时在饮食营养上要如何合理搭配来保持机体免疫力？中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵近日在接受媒体采访时指出，一是机体要有充足优质蛋白质，因为蛋白质是机体免疫系统的物质基础；二是吃富含维生素A的食物，如鸡肝、鸭肝、禽蛋等；三是吃富含维生素C的食物，主要是一些带有酸味的水果；四是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物，如动物肝脏、海产品、坚果等；五是吃富含生物活性物质的食物，如菌藻类，蘑菇、黑木耳等。此外，还需保证良好睡眠，保持良好心情，坚持运动。

张兵提醒，普通居民不能因为居家隔离就“放飞自我”。要规律三餐，早吃饱、午吃好、晚吃少，三餐定时定量，最好晚餐吃八分饱；多吃蔬菜、水果、薯类，少量坚果；吃适量肉类，每天建议摄入一两肉，肉类品种要替换摄入；每日饮奶，建议总量不低于300毫升；少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品；保证充足饮水，即1500至2000毫升的饮水量；注意饮食卫生，最好不吃凉菜，购买的熟食一定要充分加热蒸煮透，防止微生物污染引起肠道问题；不宜吃得过饱，每天坚持运动。如果工作忙或饮食不够均衡多样，可适当服用膳食营养素补充剂，如维生素A、维生素E、维生素C等单一型胶囊或片剂。

秋冬防控新冠，也别忽视流感和肺炎

当下，全球新冠肺炎疫情防控形势依然严峻，秋冬季也正值呼吸道传染病高发季节，北京大学人民医院呼吸与危重症医学科党支部书记、副主任医师暴靖近日在科普讲座中提醒，新冠肺炎和流感的传播能力很强，做好防护十分重要。

据世界卫生组织报告，流感每年可导致5%~10%的成人和20%~30%的儿童发病，每年流感季节性流行在全球范围可导致300万~500万重

症病例和29万~65万相关死亡案例。其中，两岁以下儿童、老人和高危人群重症和死亡发生率最高。

暴靖指出，预防流感和新冠肺炎最简单、直接的方法就是切断传染途径，如清洁双手、戴口罩等，令病原体无法靠近人体；注意咳嗽和喷嚏礼仪，避免脏手接触口、眼、鼻；流感流行高峰期应避免去人群聚集场所，保持室内空气流通，注意居家卫生。流感病毒很容易被紫外线和加热灭活，通常在56℃的环境下30分钟、在100℃的环境下1分钟可被灭活。使用一般市售漂白水（含次氯酸钠溶液、有效氯浓度5%）1瓶盖（25毫升）加入半桶清水（4000毫升）稀释，就可达到预防病毒效果。此外，流感可以通过接种疫苗进行预防，≥6月龄且无禁忌证的人都可以接种流感疫苗。



时令养生

■ 明文

冬季应『闭藏』，饮食宜『平补』

“冬天是闭藏的季节，‘闭’指关住‘阳气’，‘藏’指藏‘精’和藏‘神’。”中国科学院西苑医院肿瘤科主任医师许云近日指出，俗话说“秋收冬藏”，冬季除必要的通风换气外，大部分时间要关闭门窗，抵御寒邪入侵。

许云表示，冬季天气寒冷，如果此时因为受寒而出现肾不藏气、肾不藏精现象，就会出现腰疼、大便不成形、睡眠浅等问题，受寒还会诱发心脑血管疾病、中风、心梗、高血压、慢性胃炎、消化道溃疡等疾病，年轻女性还可能会出现痛经，老年人发生关节肿痛等，因此应从衣食住行等方面注意养生。

许云提醒，脖子后的大椎穴、肚脐处的神阙穴、脚踝周围都是人体重要“门窗”，冬季一定要注意保暖，防止受寒邪侵犯。还要注意腹部保暖，因为上腹受凉容易引起胃部不适甚至疼痛，下腹受凉容易诱发女性痛经和月经不调等，女性经期尤其要重视保暖。

许云建议，冬季饮食适合“平补”，可适当选择牛羊肉、黑木耳、黑豆、黑芝麻等温肾食材，常吃白薯、山芋、山药、板栗、核桃、榛子等薯类和坚果类食物，还可吃些梨、苹果、大枣、橄榄、白果、百合、荸荠、藕、洋葱、芥菜、蜂蜜等，均有保健功效。应少吃寒凉食物，如海鱼、虾及各种冷饮等。

许云还提醒，起居方面，冬季应避免赖床贪睡，切忌受寒。手足保养上，养成睡前用热水泡脚的习惯，可缓解疲劳、避免下肢酸痛。老年人注意不要穿硬底鞋，鞋要宽松些，袜子要透气。运动方面以慢跑、快走、太极拳等为主，运动时着重收紧腹部核心力量，保护元阴元阳，微微出汗即可，切勿当风。提倡在阳光充足的中午去户外晒晒太阳，要多晒头部、腰背部。

跳绳、踢球、跑步、骑平衡车、骑单车、踢毽子、打篮球、打排球……

孩子选对运动，秋冬季也能长个儿

■ 北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

有助孩子长高的因素很多，比如运动、正确饮食、营养素补给、良好的睡眠和情绪等，但其中最重要的是运动。如果能让孩子保持运动，秋冬季也可以像春夏一样长个儿。

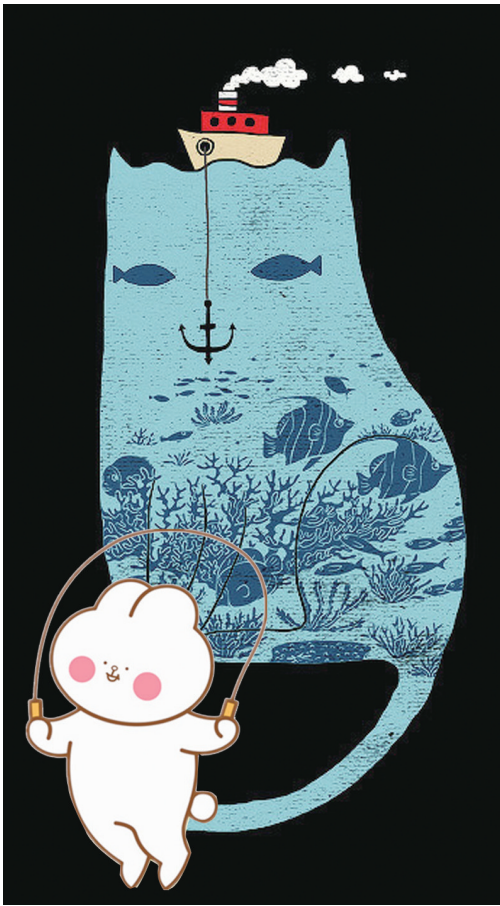
给孩子选择运动项目的原则是：该运动对下肢关节（髋关节、膝关节）和脊柱有适宜的刺激，让运动刺激骨骼断端促进生长。这些适宜运动是：跳绳、踢球、跑步、平衡车、骑车、踢毽子等，大孩子有条件也可以打篮球或排球。

这些运动中跳绳是最好的选择，基本不受场地、天气、环境的限制，而且对设备要求也最少，在任何时候、任何地点都可以做。

五六岁以下的孩子可以选择疯跑、平衡车、骑车。如果不能到户外活动也可尝试踢毽子，可把毽子上拴个绳儿，拉着绳子让孩子踢。其实，就是让孩子做屈膝、屈髋、屈踝这些动作，这样的运动能刺激骨骼生长，利于长个儿。

而有一些运动，如花样滑冰容易造成膝关节损伤，跳舞、武术容易造成韧带过度拉伸（尤其那些特别硬的孩子），长跑强度过高，这些运动均不利于长高。而单纯的上肢活动如引体向上对长个儿的帮助也有限。

怎样的运动强度才利于长个儿？首先，运动时间要达到每次持续30分钟左右，每周5~7次。其次，运动强度要达到心率增快或至少要出汗。有的孩子每天都停不下来一直



在活动，是不是也可以算运动了？在家里玩一般是在屋子里走走停停，或者跑一会停下来，这种活动强度是远远不够的。

运动是比较可控的助长高因素，但真正长年累月地坚持运动是很不容易的。家长该怎样督促孩子坚持运动呢？

首先，孩子要有想长高坚持运动的主观意愿。不要说作业多没时间或天气不好等，不管作业有多少，每天跳绳几百下占用不了很多时间。冬天或天气不好也不是不运动的理由，如果没有户外活动的条件，在走廊甚至室内也能完成跳绳。

我的门诊有一个小朋友特别想长高，虽然才5岁多但毅力特别强，每天都带着跳绳，包括外出旅行时也带着，每天一定坚持完成跳绳的量。结果在秋冬这半年他长了4厘米（同龄孩子身高每年一般增长4~7厘米，且多在春夏季），真的是特别棒。

其次，运动要循序渐进。一定不要在最初阶段把强度拉得特别高，可以最初先少跳一点，如开始跳绳可从100次起步，之后每天有20、30这样小幅增加，让孩子有一个耐受和习惯的过程。如果初期就把量提得特别高，孩子很快就坚持不下去了。

第三，给点奖励。孩子毕竟是孩子，他们对身高其实没什么概念，坚持运动更多有赖于家长的鼓励。有位家长在孩子每天完成运动任务后给盖一个小印章或给一个奖励卡，积累几个小印章就可以兑换一个活动或满足孩子一个愿望。

养生新鲜报

生酮饮食减肥或致血管损伤

生酮饮食提倡高脂肪、低碳水、适量蛋白质的饮食结构，受到许多减肥女性推崇。而近期刊登在国际期刊《营养素》的一项新研究发现，在短期生酮饮食后如果立即恢复正常碳水化合物摄入，很容易造成血管损伤。

研究人员以9名健康年轻男性为对象，让他们在采用为期7天的生酮饮食法后喝下含有75克葡萄糖的饮料，他们的生酮饮食结构为70%的脂肪、10%的碳水化合物和20%的蛋白质。结果显示，这些人体内出现一些生物标记物提示血管壁受损。

研究人员认为，造成这种损伤的最主要原因是短期生酮饮食使体内糖稳态受损，恢复碳水化合物摄入后血糖迅速升高引发代谢反应，导致血管细胞脱落。参与研究的加拿大不列颠哥伦比亚大学奥卡诺根分校副教授乔纳森·利特尔说，对心血管疾病高风险人群而言，使用生酮饮食法后一旦血糖激增，会对血管产生不利影响。（胡珍）

多补钙可提高老人生活能力

缺钙不仅可引起骨折、中风和老年痴呆，近期日本东北大学、北海道大学等共同组成的研究小组一项研究表明，钙摄入量的减少还与日常生活能力受损和降低有关，摄入越少受损风险越高，生活能力越差。

在《日本流行病学杂志》发表的此项研究采用基于人群的巢式病例对照研究，对≥65岁老人进行个人日常生活能力调查，确定生活能力受损个体与年龄和性别相匹配的对照组共132对，进行为期10年的追踪。结果显示，与钙摄入量<476毫克/天的组相比，摄入量476~606毫克/天的组，生活能力受损风险降低28%；≥607毫克/天的组，生活能力受损风险降低56%。并且，钙摄入量平均每增加100毫克，生活能力受损风险可降低13%，呈反相关关系（前者越多，后者越低）。

研究人员认为，上述研究确认了缺钙与老人日常生活能力受损的关系，因此老人应通过不同方式补钙，以提高日常生活能力。（宁蔚夏）

甜食吃得多 抑郁风险高

甜食吃得过多，可增加肥胖、糖尿病和心脏病风险。不仅如此，近期日本福冈女子大学研究小组在《英国营养学杂志》发表的一项纵向研究称，蛋糕、曲奇饼干、巧克力、冰激凌等甜点和甜食摄入量多的人，抑郁风险上升。

研究小组以911名制造业的企业员工为调查对象（既往无抑郁症和精神病史），对包括甜食在内的饮食生活等相关因素进行调查，分为3组进行3年追踪，使用抑郁自评量表（CES-D）对抑郁程度进行评价。

结果表明，在3年追踪中，153人（16.8%）被确定为新的抑郁状态。与甜食摄入量最少组相比，摄入量最多组抑郁风险增加1.78倍。即使调整叶酸、维生素B6和B12、n-3多不饱和脂肪酸、镁、锌、软饮料等摄入量因素，与甜食摄入量最少组相比，摄入量最多组抑郁风险仍明显增加1.72倍。另外，甜食摄入量最多组与其他组相比，还体现出能量摄取多、加班、吸烟、运动少等特点。（宁蔚夏）