

## 免疫力是世界上最好的医生 9个方法教你激活它

入冬之后,气候变化很大,有些人很容易被病毒“攻击”。身体能否抵御疾病的侵袭,取决于免疫系统的强壮程度。《生命时报》综合美国《赫芬顿邮报》报道,邀请权威专家给出了简单提高免疫力的9个办法,帮你把疾病挡在门外。



### 1 充足睡眠

研究表明,长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统,从而更容易感染病毒。

熬夜会消耗机体肌肉组织,现代人熬夜多为久坐工作,又会导致脂肪堆积,这种体内营养成分的改变,在短期内不易被发现,长此以往会降低人体免疫力。

专家介绍,在传染病高发或季节交替时,易出现因工作压力大、睡眠不足而导致的荨麻疹、带状疱疹等与免疫力下降相关的疾病。

充足的睡眠能保证醒来时体力恢复、精力充沛,一般成人每天睡眠时间在7~8小时,老人也不能低于6小时。

### 2 酸奶早餐

美国健康协会的一项研究发现,酸奶可以使“坏”胆固醇(低密度脂蛋白LDL)水平降低,并将尿路感染的风险降低47%。

某些酸奶中所含的益生菌,更可以大幅提高机体免疫力和抗病能力。

酸奶的热量约为等量牛奶的1.5倍,且酸奶pH值低,因此酸奶白天喝比晚上喝更能补充能量,同时便于消化吸收。

### 3 多吃大蒜

美国马里兰大学医疗中心研究发现,常吃大蒜不仅有助于提高免疫力,还能帮助防止心脏类疾病。

作为葱属植物,大蒜含有杀菌和抗病毒化合物,利于人体提高免疫力,全力对抗“入侵者”。大蒜中的大蒜素能抑制人体炎症反应,减少自由基对人体细胞的损伤。

但大蒜素遇热易挥发,建议将其捣碎后放置10~15分钟再吃,让蒜氨酸和蒜酶等物质互相作用,提高营养价值。大蒜素对肠胃有一定刺激作用,肠胃疾病患者要少吃。

### 4 蔬菜鸡汤

民间一直有喝鸡汤治感冒的说法。美国内布拉斯加州大学医学中心一项研究显示,蔬菜搭配鸡汤具有一定的抗炎效果,有部分消除因感冒引起的炎症的食疗作用。

早先也有研究证实,鸡汤能缓解诸如咽喉充血疼痛等症状。

搭配鸡汤的蔬菜包括:洋葱、红薯、萝卜、胡萝卜、芹菜、香菜等。专家补充,感冒容易影响人的食欲,此时蔬菜鸡汤、鸡蛋羹、面片汤等流食半流食均能补充能量,提高营养,帮助免疫力恢复。

### 5 常饮蜂蜜水、姜水、柠檬水

研究表明,蜂蜜中的抗氧化剂是提高免疫力的助推器;生姜是天然的镇痛剂和解毒剂,有一定对抗感染,消灭流感病毒的作用;柠檬中含有丰富的维生素C,有抗氧化性。

富含抗氧化剂和维生素C的食物,能够保护身体免受自由基的侵蚀和有害分子的损害,促进免疫系统健康。

此外,温热水能让毛孔打开、发汗,维生素C也能缓解发烧时的肌肉酸痛症状,因而感冒后,多喝蜂蜜水、柠檬水等也有助于感冒症状的缓解。

### 6 享受下午茶时光

下午三四点后,人体精力开始衰退,此时,喝杯下午茶或咖啡、吃些点心不仅能补充热量,提高工作和学习效率,还能缓解连续工作后的疲劳,通过自我调节,保持自身免疫系统健康。

此外,老人消化吸收功能差,易有饱腹感,增加下午茶,少吃多餐还能满足体内营养所需。

多项研究表明,茶叶中的化学物质烷基胺能够加强免疫系统抵御感染的能力。如茉莉花茶富含抗氧化剂,有助于提高免疫力;薄荷茶能提神醒脑,改善消化不良等。下午茶还可以搭配坚果、水果等小零食。

### 7 每周坚持锻炼

美国国家医学图书馆一项报告显示,运动能够帮助“冲洗”肺部细菌,还能使白细胞流通更迅速,提高免疫系统检测疾病能力。

日常活动和体育锻炼都能够增加人体肌肉量,维持营养状况。

现代人工作压力大,在身体基础状况正常的情况下保证每周五天,每次30分钟~60分钟的运动量即可。步行6000步以上、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

老人运动能力和身体耐受性差,爬山、自行车等容易伤害骨关节,造成膝盖损伤。因此,不妨多增加抗阻运动,提高体内肌肉组织含量,如拉力器、弹力绳等对抗自身重力的运动。

### 8 多晒太阳

美国耶鲁大学医学院的一项研究发现,常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

研究者认为,保持体内高水平维生素D,就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比,生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

充足的维生素D还能帮助新陈代谢,减少肥胖风险,而晒太阳是最经济有效地补充方法,已有的调查显示,国人晒太阳的时间远远不够,孕妇、老人易缺乏维生素D和钙。

一般来说,上午十点、下午四点阳光中紫外线偏低,既能促进新陈代谢,又可避免伤害皮肤。每次晒的时间不超过半小时,晒完后可以搓热双手,按摩脸部,有静心安神、舒缓疲劳的效果。

### 9 保持微笑

积极乐观的心态不仅能降低人体压力水平,还能促进睡眠。

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,还能让副交感神经兴奋,降低肾上腺素水平,缓解疲劳,是提高免疫力的良药。

愉悦心情降低应激激素水平,增加或激活某些免疫细胞,从而提高免疫力。过多负面情绪,不仅可能导致抑郁等心理疾病,还会减少进食,影响身体营养状况。

生活中,要多些积极向上的思想,通过运动、读书、与朋友聊天等方式转移注意力,减轻压力。当觉得自身压力无法排解,影响正常生活时,要及时就医。

## 萝卜这样吃才健康



常言道,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方。萝卜是一种大家经常吃的食品,尤其在冬天时食用,对身体更是大有裨益。可是,吃萝卜也是有讲究的,吃得不对,效果很可能适得其反。



### 亲近这些

#### 1、吃火锅时,加点萝卜

吃火锅时,因为吃的东西杂且多,其中还有很多肉类。因此,最好加点萝卜在汤底里,这样不仅能使火锅汤底味道更鲜美,还能避免出现消化不良的情况。萝卜有很好的下气消滞作用,在火锅汤底里吸满肉汁的萝卜,也能成为一种味道鲜美的药。

所谓消滞,就是消除饮食的积滞。进食过多,或进食肉类后出现腹痛腹胀等消化不良症状时,别急着找药,先吃几块萝卜试试看。

#### 2、腹胀便秘者,多吃萝卜

饮食停滞的人(表现为经常腹胀、大便不通、放屁较臭等),可以经常食用萝卜,以帮助消化。

研究发现,萝卜中还含有可以帮助消化的淀粉酶,以及可以促进胃肠运动的B族维生素和钾、镁等矿物质,可以起到通便、降脂及预防胆结石等疾病的作用。

#### 3、萝卜能化痰、稠痰

萝卜本身有良好的化痰作用,能够使痰变稀而容易咳出,一般认为,萝卜是偏凉的,所以在化痰方面以清化热痰(粘稠的黄痰)为主。平时咳嗽痰多,痰液粘稠难咳的,一般是热痰,这时吃些白萝卜,对咳嗽痰多有一定的帮助。

### 远离这些

#### 1 脾虚者少吃萝卜

由于萝卜有下气和消滞的作用,因此对于脾胃虚弱(表现为胃纳不佳、大便溏泻),并且没有积滞的人来说,最好不要经常吃白萝卜。

#### 2 勿和党参、黄芪同食

由于萝卜有下气和消滞的作用,因此食用萝卜会对补气类药物(如人参、黄芪)的补益作用,有一定的妨碍。

#### 3 老慢支、哮喘患者,别吃萝卜

萝卜性偏凉,不适合那些以虚寒为主要表现的咳嗽(痰白、质稀或如泡沫)。当然,如果是急性发作期,表现为痰多、色黄、质粘时,萝卜还是可以作为辅助使用的。

## 摸完一定要洗手

# 这些东西比马桶脏N倍



“病从口入”的道理人人都懂,但生活中还是有人不讲究饮食卫生,不知不觉就把细菌带上了餐桌。那么,很多人每天都会去的超市,哪样东西最容易让人感染上细菌呢?它就是——超市购物车!

据医学专家说,手推车车底霉菌为37%。其实,大家稍微想一下就会明白,每天都有很多人使用同一辆手推车;所以在你之前,可能已经有数百名顾客使用过了。

很多摸完生肉、拿过钱的手都触碰过把手,而篮子和车子里还可能残留生肉、鱼类的残渣,难免滋生细菌。假设正好这辆车存放过生的食物,而且夜里一直放在外面,这就不难想象为什么它比马桶座脏了。

还有数据显示,购物筐底部霉菌检出率达69%、大肠杆菌为51%,所以专家支招:逛超市时最好带包消毒湿巾,把购物车或购物筐擦一下。

### 逛超市,这几点须小心!

很多光鲜亮丽的超市,却是个巨大的细菌源,会让你不知不觉中把细菌带回家。一些小超市的生鲜区摆得乱七八糟,冷柜边缘还有污垢,货架上厚厚一层灰更是隐患重重。所以逛超市时别光顾着买东西,还要避免把细菌带回家。

#### 1、少吃免费试吃食品

有些人逛超市爱吃切好的试吃水果、熟食、点心。但很多超市的试吃食品都摆在外面,没有任何遮盖;即便有遮盖,很多顾客吃完也不自觉盖上,令食物暴露在空气中。

而在一些人流量少的超市,部分试吃食品可能放置很长时间了,这都可能滋生细菌。所以,别为了占小便宜反而吃大亏。

#### 2、拿货架最里面的商品

调查发现,货架最外层的商品被拿起来的频率最高,但很多人只是随手拿起来看一看,并不一定会买,因此容易沾染细菌。像酸奶、牛奶之类的商品,最外层很可能是临近保质期的。建议大家拿货架最里面的。

#### 3、熟食别放最下边

购物筐和购物车底部细菌密集,建议不要把熟食放在最下边,买回家的易拉罐和软包装饮料倒进杯子再喝。

#### 4、生鲜和冷冻食品最后买

超市内的温度肯定比冷柜要高,如果先买生肉、海鲜、速冻食品,相对容易在结账前化冻,滋生细菌的可能性增加。所以,建议最后选购这类食品。

### 比马桶座脏N倍的东西

#### 1、水龙头

洗手之前,你得拧开水龙头,所以水龙头那么脏就没什么好惊讶的了。研究发现,水龙头开关所含细菌数量要比马桶座高21倍。实际上,厨房的水龙头细菌数更多,比马桶座高44倍。



#### 2、切菜板

亚利桑那大学研究发现,普通的切菜板上含有的细菌数量几乎要比马桶座高200倍,菜板上切过生肉后情况更是如此。菜刀产生的沟、痕,更是细菌生存的理想场所。

#### 3、键盘

一整天下来,电脑在办公,键盘也一直在工作;键盘之间的缝隙也“吸引”了许多食物残渣。研究调查了伦敦一家办公地点的大量键盘,发现其上的细菌数量要比马桶座高5倍。



#### 4、手机

你上次清理手机是什么时候?好吧,研究发现手机上含有的细菌要比马桶座高10倍,这些细菌包括葡萄球菌。



#### 5、菜单

据说菜单上含有的细菌数要比马桶座高100倍,所以下次再去自己喜欢的饭店,可能就不会来回用手指浏览喜欢的菜品了。