七个方法吃出“好免疫”

每天至少吃一碗五谷杂粮 五谷饭、杂粮面包、全麦制品，因其未经精加工，食物中富含B族维生素和矿物质。B族维生素包含B1、B2、叶酸（B3）、泛酸（B5）、B6，它们参与体内的能量代谢，还可调节人体免疫系统。

摄取优质蛋白质 蛋白质是建造、修补体内细胞、组织的主要成分，免疫系统也需要靠蛋白质才能正常运转。每人每天应摄取3~8份优质蛋白质。优质动物性蛋白质有瘦肉、鸡肉、海鲜、低脂奶类、鸡蛋；植物性蛋白质可从豆类、坚果类食物中获取。

脂肪摄取不过量 摄取太多脂肪，如煎炸食物，会抑制免疫功能。

吃多种颜色的蔬果 每天至少吃3~5份蔬菜和2~4份水果，搭配组合多种颜色的蔬果，摄取不同的营养成分，能提升抗氧化能力。搭配方式建议每天1份绿色蔬菜，配上1份红色、橘色或黄色蔬果，因为红色、橘色、黄色系的蔬果富含胡萝卜素，会在体内转换为维生素A，可保护眼睛、口腔黏膜、胃肠道，有助于增强防御细菌、病毒的能力。

适量摄取菇类 菇类含有多糖体成分，研究证实其具有调节、提升免疫能力的作用。

适量喝些酸奶 每天喝420克左右的酸奶，可调节肠道菌群（好菌多于坏菌），改善胃肠道健康，并可抑制坏菌分泌致癌物。

少吃甜食 经常食用甜食，会令血糖不稳定，不仅容易发胖，还会影响免疫细胞的活力。 （钟 芳）

夏天出汗 擦还是不擦

在炎热的夏季，人们汗流浃背时习惯立即擦掉。这种习惯好吗？专家建议，要视接下来的状况——如果要继续出汗的，还是别擦了；如果马上进入室内空调，那要尽快擦干。

如果还将继续出汗，即体温不能马上降，所处环境温度变化不大，那不宜擦汗。这么做的原因是要利用体表汗水蒸发散热，帮助皮肤降低体温。如果出汗后立即擦掉，就不能发挥其蒸发散热的作用；同时由于热量没有散发，汗腺还会继续分泌汗液，体内的盐分、维生素等也会随之消耗掉，对健康不利。

如果当身体皮肤出汗后，进入空调房，最好是用干毛巾或温热毛巾擦除汗湿，不宜用冷水或冷毛巾擦，并避开冷风直吹，以免毛细血管开放时，汗腺闭塞。

想减少不必要的多汗，最重要的是讲究卫生，勤洗澡，勤换内衣裤和鞋袜，穿吸汗透气性好的衣物，以便汗液及时蒸发，减少汗液在体表的停留。 （雪 华）

夏季感冒方

【处方】白扁豆（炒）12.5g，竹茹10g，香薷12g，川朴(姜汁炒)12g，木瓜9g，茯苓10g。

【制用】每日1剂。常法水煎两次，每次煎取药液150毫升，将两次药液合在一起，分3次温服。

【功能】祛暑、化湿、解表。

【主治】暑夏之际，饮冷着凉，或外感风寒，内有湿邪，或暑热侵袭后出现的身热畏寒，身重头痛，食欲不振，头痛如裹。或恶心呕吐，腹痛腹泻，四肢酸沉，倦怠乏力，口黏。

【禁忌】忌食生冷、烟酒辛辣、肥甘黏腻之品。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

如何更愉快地与孙辈交谈

青年人有朝气、热情、富有理想，好动、好言、乐于交际，老年人与孙辈交谈，应谈他们乐于谈的话题。

由于青年人多有好胜心，别伤了他们的自尊心，应多用鼓励话、引导话。对于那些“老资格”的青年，不妨用些“请教话”与之交谈。在运用语言和表露情趣风格上要尽可能地“青年化”，不要用倚老卖老的态度和刻板教条、老气横秋的口气与之交谈。

对男青年应多用“血气方刚”，具有“爆发力”的言语加以激励之；对于女青年应多用既有奋进力量的言辞，又要带点有“女子气息”的情调与之交谈；对于青年学生，还可以同他们谈些学科与爱好，爱“文”的，你就同他谈文的，爱“理”的，你就同他谈理的，甚至可以谈些课外兴趣，以增进谈话题材的深度与广度；对于那些已就业的青年，可以同他们谈谈踏上社会和参加工作后的感想。

当然，不能是说教式的谈话，而是寓故事、寓哲理于言谈之中。对于爱文学的，你就同他(她)谈名著、谈作家；对于爱好美术的，你就同他(她)谈画画、谈欣赏；对于爱烹调的，你就同他(她)谈吃的、谈色香味、谈菜系……

总之，谈些他们爱好的、有兴趣的话题。如你不懂，不熟悉，可请他(她)谈，你听，这样既沟通了感情，又增长了知识，无疑，你们的交谈才会更愉快。 （曲 渊）

游乐场所游玩消费“三注意”

一是注意做好监护，保证儿童身心安全。二是注意观察游乐设施是否适宜儿童。三是注意听从工作人员指挥，系好安全带等防护装置。不要中途解除防护装置及把头、手和脚伸出防护栏，以免发生意外。 （刘 仪）

根据照明需求选色温

普通白炽灯色温大约在2800K，其特点是光线温暖，但不够明亮，比较适合作为卧室床头、壁灯等局部照明的光源；3000K是最接近自然光的色温，光线既温暖又明亮，适用于家中整体照明；3400K是白光，属冷色光，可以让人精神集中，适用于工作、学习的场所，如书房。 （李 波）

购买商业养老保险需注意

1.分配要合理。过早大量领取保险金会导致真正养老所需时账户积累不足。另外，养老金给付年限尽量拉长。2.合适的缴费期。过短，资金压力会较大；过长，总保费支出会增加。3.保费豁免。注意保费豁免内容的具体约定，以保障在发生意外情况时，也能正常领取养老金。 （崔 可）

儿童别穿防蚊服

儿童防蚊服的主要防蚊成分是氯菊酯，又名二氯苯醚酯，是一种低毒级杀虫剂。氯菊酯虽然只是低毒级杀虫剂，但既然能杀蚊虫，自然也会对儿童的健康产生不良影响。所以，家长尽量别给儿童穿防蚊服。 （张 一）

镜片划痕多 不换影响视力

眼镜的镜片材质主要有玻璃和树脂两大类，其中树脂镜片的使用普及程度较高。树脂镜片优点很多，但这种材质的镜片表面耐磨力和抗化学能力不如玻璃镜片。不管是近视镜还是遮阳镜，镜片上出现划痕、镀膜消退或者透光度显著下降的情况，佩戴者应该及时更换，否则容易对视力有影响。 （贾 栋）

三招辨别添加甲醛的鱿鱼

看颜色：鱿鱼一般是灰白色，而甲醛泡过的鱿鱼色泽光亮；闻气味：人工甲醛有刺鼻的气味，而自然产生的甲醛，味道几乎可以忽略；试手感：手指摁下去，泡过甲醛的鱿鱼肉比较硬，那是因为甲醛固定蛋白，起到了防腐的作用，使得肉质缺少弹性，易碎。 （牛 宇）

生活锦囊