

花样吃喝 调整机体

提升免疫力 保持健康心



自我调节

新华社发 王 鹏作

健康白城

前不久,朋友圈里抗击疫情、防护消毒、调整心理以及帮助大家提升免疫力的文章和短视频比比皆是。对于普通人来说,改善营养、增强抵抗力对于预防得病起着重要作用。为此,营养摄取是新冠肺炎综合治疗措施的主要内容之一。我们可以调整和改善自身的生活习惯,以提高免疫力和抵御病毒攻击。

增强免疫力 对抗新病毒

增强免疫力是指通过一定手段来使自身免疫力加强。免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)、处理衰老、损伤、死亡的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

现代免疫学认为,提高免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应。人体内执行这一功能的就是免疫系统,有多种方法可以增强免疫力。

首先,合理饮食是有益于肠道健康和人体对营养的吸收。饮食应该清淡多样。不要吃得过多。每天保证蛋白质和维生素的摄入,多喝水,避免冷饮,不要用饮料代替水的摄入。多食用有益食品,特别是小孩,需注意免疫力的增强。有句话说得好,积极调整饮食,有效补充营养,提升自身免疫力是抗击病毒的最佳良药。

其次,良好睡眠习惯,是保证免疫力的重要条件。在预防和控制新冠肺炎的关键时期,每个人都或多或少地有担忧和恐惧。如果不能正确处理短期失眠,很容易发展成慢性失眠,甚至发展为抑郁和焦虑,这对免疫系统都是非常有害的,所以我们需要保持良好的睡眠习惯。研究表明,睡眠不足不仅让人变得迟钝和肥胖,还会损害人体免疫系统,导致免疫力下降。良好的睡眠质量可以帮助我们改善健康问题,增强免疫力。

第三,保持心态稳定平和,预防疫情心理危机。过度恐慌会影响人体免疫系统。一个人的免疫力和他的情绪有很大关系。研究发现,敌意、悲伤、失落等负面情绪都会导致人体免疫力下降,而开朗活泼的个性和愉快的情绪可以提高人体免疫力。

专家强调,面对目前尚无特效药物的新型冠状病毒,患者大多靠自身免疫恢复。对于未受感染的人来说,除了尽量减少外出、外出时戴口罩和经常洗手之外,提高免疫力也有助于我们抵抗病毒感染。

多种方法补 营养才充足

怎样吃才能有效补充营养,才能提升免疫力呢?有句俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用大夫开药方。”其实,未必只是生姜萝卜,人们平时吃的蔬菜水果都具备调节机体平衡的能力,提升免疫力其实并不复杂。建议您到厨房看看,家里有没有以下东西:大葱、生姜、萝卜、大蒜、鸡蛋、木耳、瘦肉、芦柑、苹果、梨、葡萄干、红枣干、枸杞干、西洋参片、山楂干、薏米、绿豆和红豆……总之有啥算啥,不用刻意寻找,就可以做出好吃又健康的免疫力套餐。

生姜萝卜汤,理气通胃肠

生姜和大葱各5克切成末,掌握不了克数,那就少许吧。将萝卜切成丝,不用太多。锅里放少许油,热油后放葱末炒香,将萝卜翻炒一下,祛除萝卜的辛辣气,然后放入生姜末,加开水小火煮制15分钟,不用盖锅盖,放少许盐,汤成。此汤对促进消化,提升胃肠功能有极大的作用。

大蒜拌鸡蛋,促进肠蠕动

大蒜5瓣,鸡蛋2枚,将大蒜捣成泥,放少许盐,把刚刚煮熟的鸡蛋去壳,直接放到蒜臼子里,和蒜泥搅拌均匀。这道菜不仅开胃,而且促进胃肠蠕动,杀菌排毒的同时,有效补充精蛋白,提升免疫力,即使不喜欢吃蒜的人,也会喜欢吃这道大蒜拌鸡蛋,特别下饭,尤其卷烙饼吃特别香。但美味不可多食,要适量。

木耳煮红枣,清理代谢物

木耳5片,红枣3枚,瘦肉3片,绿豆20粒,薏米20粒,放进冷水里煮开后,文火煮15分钟,放少许盐,汤成。这个汤很适合运动量少,担忧会发生心血管问题的中老年人。每天喝,有效清理体内代谢产物。机体废弃物少了,身体状态自然就会好。

自制花茶饮,补充维生素

苹果红枣茶:把苹果用盐水洗净表皮,去核后切成片;红枣去核切成小粒,放入冷水锅(玻璃锅或者砂锅)里烧开,小火煮15分钟即可。酸酸甜甜,对居家隔离中出现的身体疲倦很有帮助。

冰糖煮梨水:很多人都会做这个饮品,把梨用盐水洗净去核,切成片,和少许冰糖一同放入冷水锅(玻璃锅或者砂锅)里烧开,小火煮15分钟即可。有老慢支、咳嗽或者呼吸道不舒服的人,可以放3克川贝。甜美,润肺止咳。

芦柑皮养生茶:芦柑吃完后,皮不要扔掉,用刀切成丝,放在暖气上烘干,或者放在烤箱里烤干,可以做提升体能、养精蓄锐的芦柑皮养生茶。芦柑皮、葡萄干、枣干、西洋参片、枸杞干、山楂干等,都取少许放入一个大杯子里,开水冲泡,立刻就能闻到清香的味道,口感很特别,既有芦柑的清香,还有大红枣的甘甜,西洋参的苦味基本感觉不到。特别提醒,有些人是不适合服用西洋参的,可以不放。

绿豆薏米粥,抗毒还美颜

薏米本身就是一味单方中药,随时可以用,每次煮汤做饭的时候放上二三十粒,可以起到抗病毒,提升机体免疫力的作用。家里隔长不短地熬制绿豆红豆薏米粥,吃吃喝喝中既补充了营养,还能有效祛除体内湿气,薏米抗病毒,关键还美容。女性朋友学会吃薏米,可有美颜不长斑的效果。

一日三餐,不能不加选择地乱吃。这次疫情从某种角度讲,人们的生活按下了暂停键。但是,只要生命存在,吃喝就不能停止,关键是吃吃喝喝也要有个认真的态度。这世界上没有一味药可以一下子提升人的免疫力或者抵抗力。但是,只要认真对待自己,认真吃好喝好,身体的免疫力和抵抗力自然就强大了。(喻京英 艾素)



这里有一份上网课的正确姿势

教你一招

开展网络授课,中小学生在该如何正确观看电子产品,避免和减少眼部不适、有效防控近视的发生发展呢?

(1) 同学们在观看电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应不少于50cm(约一臂远),眼睛稍稍向下看,即看电脑的视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应该在眼睛视线下方10cm左右,此时,眼睛注视的视角角度比眼睛的水平线大约低15度左右。

(2) 观看电视时,眼睛距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度,屏幕中心点高度同样略低于学生坐姿时眼睛的高度。

(3) 线上学习应在光照充足的房间进行,房间光线不足时应打开房间顶灯和台灯。使用的电子设备屏幕亮度应与环境亮度相适应,不宜过亮或过暗。如果电脑靠近窗户,应保持电脑屏幕背向窗户,避免强光直射照射屏幕,减少屏幕反光。

上网课课余时间,如何让眼睛得到有效的休息?同学们现在在家上网课必须使用电子产品,而电子产品看久了容易产生眼睛疲劳,也容易引发近视。一般学校网上上课20~30分钟后会休息10~15分钟,这时我们该怎样做才能让眼睛在课间时得到充分的休息呢?

(1) 课间休息时,眼睛要多看远处,注意不要再盯着电脑或手机屏幕了。这是因为我们人类的眼睛就像一台照相机,也像照相机一样会自动调焦。当看近处的物体时,需要眼睛来调节聚焦,同时眼睛附近的肌肉参与协调这一过程,时间久了就会疲劳。而在看远处物体时,眼睛是放松和舒适的。建议同学们课间去阳台或自家院中眺望远处物体,从而使眼睛得到休息。

(2) 可以通过做眼保健操的方式让眼睛得到休息。(3) 课间休息时,同时建议站起来活动一下躯干和四肢,在不影响邻居的前提下可在室内、阳台或院子里进行跳绳、拍球、踢毽、室内操等空间需求较小的体育锻炼,避免因久坐或长时间紧盯电子屏幕出现的颈部及肩部酸痛不适。(吕帆 翟佳)



清肺去热 康健有效

肺炎疫情当前,许多勇于奉献的医务人员冲到了临床第一线。而对于普通人来说,虽然不能冲锋陷阵,但是只要我们尽力保护自己和家人不受感染,就是对疫情防控做出的一份贡献。目前,针对新型冠状病毒感染的肺炎尚无特效药物,因此,预防的意义尤为重大。

现在是全民防控的关键时刻,北京华信医院(清华大学第一附属医院)中医科为大家提供了三项防护措施,为疾病的防控贡献一份力量:

避疫香囊

我国自古就有佩戴香囊以祛邪除秽的风俗习惯。中医认为,病毒、细菌等都属于秽浊之气,虽不像现代医学进行微观剖析,但是从宏观上皆称之为邪气。当不同的邪气侵犯人体之后,就会出现相应的疾患。

中药雾化熏蒸

呼吸道宜湿润不宜干燥,当呼吸道干燥时,黏膜的通透性会增大,会增加病原体入侵的概率;当黏膜湿润时,通透性降低,可在一定程度上降低感染的风险。雾化和熏蒸可以增加呼吸道的湿度,为我们多一层防护。

清肺茶

配方组成:菊花,罗汉果,甘草。使用用法:水煎后加醋一匙,放雾化器中雾化,或者直接放于室内,既能增加湿度,也能通过水蒸气的弥散将中药的成分带到空气中。可用于家中预防,也对感冒、咳嗽、咽痛等症有改善作用。(张曦元)

注意:此方不得口服,孕妇禁用;过敏体质、婴幼儿及对药香不适应者应慎用。

《肺结核患者健康管理服务规范》答疑一

1. “辖区内确诊的常住肺结核患者”,其中不包括流动人口患者吗?

答:常住肺结核患者是指辖区内常住人口中的肺结核患者。具体指实际经常居住在辖区半年以上的人口。包括:①籍在本辖区,平时也居住在本辖区;②户籍不在本辖区,但在本辖区居住半年及以上。不包括:户籍在本辖区,但离开本地半年以上。对于流动人口患者,只要在本辖区居住半年及以上,就属于服务对象。

2. 对于住院患者,应何时对他们开展第一次入户随访?

答:要等患者出院后,才开始第一次入户随访。

3. “肺结核患者第一次入户随访记录表”如何填写取药地点?

答:这是指患者下一次复诊取药的定点医疗机构地址和时间。在随访后,要跟患者确定一个月后(偏远地方是两个月后)复诊取药的定点医疗机构地址和时间。随访人员记录下这个地点和时间,以便到时提醒患者复诊取药。

4. “肺结核患者随访服务记录表”要填多少次?

答:分两种情况:如果是基层医生对患者进行督导服药的,那么只需每月随访评估1次并记录,这样治疗6个月的患者就需要6次的随访记录表和1次的第一次入户随访表;如果是家属督导服药或患者自服药,那么基层医生就要在患者治疗强化期(2个月)每月随访1次,治疗6个月的患者就需要10次的随访记录表和1次的第一次入户随访表。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

疾控专家表示

防控疫情 距离和防护都很重要

在新冠肺炎流行期间,出门在外,如果短时间内没戴口罩会感染吗?中国疾病预防控制中心流行病学首席专家、研究员吴尊友前不久在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,是否会感染,关键在于和病人的距离以及是否采取了防护措施。

因为返程、工作等原因出行,在火车站、机场过安检时要取下口罩,在人员这么密集的情况下,会不会造成病毒传播?吴尊友说,在安检过程中人脸识别需要短时间取下口罩,“在此过程中,要注意和别人保持一定距离,安检场所也设置了一定的安全距离线,安检结束后很快戴上口罩,一般不会造成传播。”

吴尊友说,呼吸、讲话、咳嗽、打喷嚏都能产生飞沫,经呼吸道飞沫传播是新型冠状病毒的一个主要传播途径。但呼吸传播的少,传播的距离短;讲话传播的会多一些,传播得远一些;咳嗽又会远一些;打喷嚏会更远一些。

“如果病人在讲话、咳嗽、打喷嚏的时候,你近距离和他接触,又没有采取防护措施,是容易发生感染的。”他提示,在疫情得到控制之前,前往人员集中的地方一定要戴好口罩、做好防护。

(田晓航 樊曦)

谈谈居家消毒那些事儿



1. 听说这个病毒很厉害,家家户户都得消毒吗?

不用。如果您没有陌生人进屋,没有疫区回来的亲戚朋友串门,没有病人,也没有人不舒服,就不用消毒了,常通风、勤洗手、做好清洁就可以了,日常居家不推荐消毒。

2. 外出回家需要消毒吗?

不用。如果在外面摸了脏东西,别用手揉眼睛、抠鼻子,也别把手放嘴里。回家之后先洗手就行了,出门穿的衣服、鞋子可以放在门口,不用特殊消毒。

3. 人家都说熏醋,喝白酒管用,是真的吗?

假的,这些方法都没有用。

4. 我能用消毒水擦桌子、擦家具、拖地、洗碗、洗车、洗衣服吗?

可以,但不必要。除非有疫区回来的亲戚朋友串门,或者家里人出现可疑症状了。如果想消毒餐具,可以蒸一下,开锅之后蒸10分钟就行。

5. 我家还养着汪星人、喵星人,它们也得消毒吗?

特殊时期别让宠物出门。此外,目前也没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒,摸摸狗狗之后,把手洗干净就可以。

6. 我能在消毒水里涮拖把、洗抹布吗?洗完这桶消毒水还能用吗?

消毒水不建议这么使用。如果您想消毒桌面、地板,那把消毒水直接喷在上面就可以达到效果了。如果是为了消毒拖把,可以用配好的消毒水洗刷,但是涮完之后消毒水就倒掉不要了。

7. 那我的手机呢?

据说手机也得消毒呢。现在的触屏式手机,只需要关机之后用消毒湿巾或者手消毒擦一遍就行。(人民健康网)