提高免疫力，这些很关键

每到季节转化之际，很多人发现稍不注意就会患上感冒。生病就是免疫力低吗？为啥有的人免疫力扛不住流感病毒？如何做才能提高免疫力？

免疫力到底是什么呢？

1.防御力

免疫系统最基本的功能就是对各种微生物的抵抗和清除能力，使人体不会被病原体入侵和感染。换句话说，抵抗力是免疫力中的最基本功能。

2.自稳力

不受到外界病原体的入侵和感染，是机体维持内环境稳定的重要条件。比如，拥有很多有强大吞噬功能的免疫细胞的脾脏可以对血液中的红细胞进行“检测”，通过吞噬作用，清除衰老和功能异常的红细胞，从而保持血液的活力。随着年龄的增加和机体的衰老，人体的免疫自稳力会不断下降，这也是中老年人血管疾病多发的重要原因。

3.监视力

每个人都在不断产生肿瘤细胞和被各种病毒感染，但并不是每一个人都会患肿瘤疾病或者病毒感染类疾病，原因就是免疫系统可以通过NK细胞等免疫监视机制清除这些“坏分子”，从而保护人体不受肿瘤和病毒感染的威胁。

4.识别力

精良的武器装备不能见人就打，识别敌友很重要。机体免疫系统具有识别自身和外来抗原的能力，对自身抗原产生耐受，对外来抗原进行排斥。

正确的免疫识别，是免疫系统正确行使功能的开始。但是，在某些情况下，如果免疫识别发生了错误，就可能导致免疫功能紊乱，引起免疫病理损伤。比如，类风湿性关节炎就是由于这种机制导致的。

5.活化力

免疫系统识别敌友后，T淋巴细胞、B淋巴细胞就会活化、增殖和分化，继而产生抗体或者致敏的淋巴细胞等免疫应答效应产物。老年人的免疫细胞功能衰老，会导致免疫活化力下降，在感染病原体后，特异性免疫活化速度较慢，更容易发生严重的病原体感染。

6.效应力

免疫应答产生的抗体等应答效应产物，是机体清除病原体的主要武器。例如，当乙肝病毒感染人体后，人体会产生多种抗体，但只有针对乙肝病毒表面抗原的抗体，才可以阻止乙肝病毒感染肝细胞。

7.调节力

杀敌一千、自损八百，这个买卖不划算。这就需要机体免疫系统具有良好的调节能力。清除病原体的同时，避免机体发生免疫病理损伤和出现发热等免疫应答的不良反应。如果人体免疫调节能力出现了异常，可是很可怕的，严重的会死亡，而且还是自己把自己给整死了。

免疫力认知5个“坑”

误区1. 生病都是因为免疫力低引起的

人的疾病状态是由很多原因造成的，感染性疾病往往有明确的生物致病因素，非感染性疾病就更复杂了，往往是多因一果，而且是长期暴露、累积造成的。人是不是得病，免疫系统的能力高低只是其中一部分原因，而且往往不是决定因素。

举个最简单的例子，比如当细菌、病毒来袭，日常接触的病菌数量并不多，正常工作的免疫系统完全可以起到抵御作用；而当无意中与传染病患者接触，缺乏防护，会造成病菌大量进入人体，即使正常工作的免疫系统也无力抵抗，就会造成发病。

误区2.免疫功能越强越好

免疫系统本身是把双刃剑，它能保护你的身体，也可能会伤害你的身体。如果单纯地增加某种免疫细胞，或者提高某种免疫反应能力，就可能打破这样的平衡，诱发其它疾病。

比如，如果免疫防御过强，在过敏原的刺激下，发生组织损伤或功能紊乱反应，可引发过敏反应；如果免疫自稳功能过强，会引发自身免疫性疾病，表现为免疫系统攻击自身正常的细胞，比较常见的有红斑狼疮、类风湿、哮喘、甲亢、多发性硬化症等。

误区3.保健品可以提高免疫力

假设服用一种保健品真的能使某种免疫细胞增多，或者某个免疫器官功能增强，其实是很危险的。免疫系统必须保持自身以及与身体各器官功能的平衡，其功能太弱，无法实现监视、防御作用，如果功能太强，则会引发过敏和自身免疫。

科学家到现在还没有找到任何一种保健品被证实可以增加免疫力，降低感染风险。因此，宣称能增加免疫力的保健食品，实际上没有什么作用。

误区4.药物可以提高免疫力

目前的确有少量药物，可以帮助那些免疫系统功能受到抑制的患者，提高免疫能力，比如胸腺肽。胸腺肽可以增强患者对病毒性疫苗（流感疫苗或乙肝疫苗）的免疫应答，使得他们接种后抗体水平显著增高；一些抗病毒、抗肿瘤药物也具有调节免疫作用，比如干扰素等。然而这些药物都有严格的适应证，针对特定的患者，并不适合普通人。是否需要使用免疫调节类的药物，需要临床医生的诊断，并在医生监护下使用。

误区5.提升免疫力最好的方法就是吃好

通过改善膳食、营养，的确可以在一定程度上提升人体的免疫能力。我们经常可以看到，贫困地区的人营养不良，更容易感染疾病。

膳食营养的关键不在于吃得好，而在于吃得科学、平衡。保证优质蛋白的摄入是健康膳食的一部分，但不能一味强调。如果摄入过多，会引发超重肥胖和一系列慢性疾病，如心脑血管疾病、糖尿病等，癌症风险也增高，结果得不偿失。

提高免疫力更有效的运动

在平衡膳食的基础上，运动对于提高免疫力是有效的。长时间的中等强度运动，可使免疫细胞分布更加广泛，功能也能持续提高；而长时间的剧烈运动，可能会导致免疫力在运动后明显下降，恢复缓慢。

所以，规律地坚持运动锻炼会使基础的免疫力水平逐步升高，这才是我们需要的持久的免疫力。但运动对免疫力的提升具有不可储存性，即长时间不运动，这种健康收益会逐步消失。

最佳的提高身体免疫力的运动锻炼是每次30分钟—45分钟的中等强度运动，每周5次左右，长期坚持4周以上。

啥是中等强度的运动？运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快，可以说话但是不能唱歌，微微出汗。这时的运动强度基本上达到中等强度了。也可以通过心率判断是否达到中等强度，简单算法：心率在（170－年龄）±（10—20）次内，就算达到中等强度有氧运动了。

只有达到中等强度运动，呼吸和血液循环加快，代谢增加，才能够调动身体各方面的机能，促进细胞、组织、器官和身体各系统的功能，提高免疫力。如果运动强度达不到或者运动时间达不到，再或者三天打鱼两天晒网，都无法获得好的健康收益。

推荐几种中等强度有氧运动：

户外非群体性运动

1.慢跑

有很多人无法坚持连续慢跑30分钟，怎么办？推荐先进行走跑结合的锻炼，跑一会儿走一会儿，然后继续跑，不要跑太快，慢慢跑。体能逐步提高了，再进行持续慢跑30分钟～45分钟。

跑步太累了，可以用健步走代替慢跑吗？对于大部分健康成年人来说，健步走很难达到中等强度，心率和呼吸增加不会太明显，运动锻炼的效果会大打折扣。因此，能跑还是比健步走的效果更好。

2.骑车

骑行速度稍快，达到呼吸心跳明显加快的程度也是非常不错的中等强度有氧运动。

骑行锻炼特别适合肥胖人群，对于膝关节压力小了许多。骑行戴口罩还可以避免路上的空气污染。可以采用间歇锻炼提高骑行锻炼的效果，即快速一会儿，慢骑喘口气，然后再快速一会儿，快慢交替进行。骑行时一定要佩戴头盔。

家庭室内锻炼

1.使用健身器械

常见的有动感单车、划船机和椭圆机等，都是非常不错的家庭有氧运动器械。

2.徒手或小器械锻炼

利用自身体重锻炼大肌肉群，提高呼吸、心率。比如搏击操或使用哑铃、弹力带等进行的运动都是不错的选择。

这样吃能提高免疫功能

1. 保持健康的一日3餐

想保住抵抗力，必须吃三餐，不能去减餐，不能够一天就吃一顿饭，早、中、晚餐都要吃。

2.每天要保证4大类食物

每天要保证4大类食物。这4大类食物要包含谷薯类，也就是粮食类；蔬菜水果类；优质蛋白质食物类；第四个是油脂类。每天要吃到至少四大类食物。

3.每天要保证12种以上食物

每天吃的食物，这4大类中至少要有12种食物以上，这样的营养是能够帮你提高抵抗力的水平。

4.一周至少要吃25种以上食物

一周至少吃到25种以上的食物，就认为是营养比较均衡，能够增强抵抗力的一个饮食。

简而言之，我们每天粮食类也就是谷薯类至少吃三两以上，不超过一斤，一天中就是3–10两的主食。这包括大米、白面、红薯、山药、芋头以及土豆等食材。

第二就是蔬菜水果类，每天应该吃到一斤到两斤，能够达到满足营养的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上我们所要的膳食纤维。

第三就是要把好东西吃到位，也就是肉、蛋、奶、豆制品，其中每天肉至少要吃到2两到3两，蛋吃1到2个，奶喝1到2袋，再吃一点豆腐，就构成了增强体质，增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点点油脂做保护，每天2—3勺油。 （刘 影）

国家基本公共卫生服务项目政策解读（15）

三十七、老年健康与医养结合服务

问：老年健康与医养结合服务有什么内容？

答：①为65岁及以上老年人提供医养结合服务。基层医疗卫生机构结合历次老年人健康体检结果，每年对辖区内65岁及以上居家养老的老年人进行两次医养结合服务，内容包含血压测量、末梢血血糖检测、康复指导、护理技能指导、保健咨询、营养改善指导6个方面。对高龄、失能、行动不便的老年人上门服务。

②为65岁以上失能老年人提供健康评估与健康服务。基层医疗卫生机构从老年人能力（具体包括日常生活活动能力、精神状态与社会参与能力、感知觉与沟通能力）和老年综合征罹患等维度，每年对辖区内提出申请的65岁及以上失能老年人上门进行健康评估，并对符合条件的失能老年人及照护者年内提供至少1次的健康服务工作，健康服务的具体内容包括康复护理指导、心理支持等。同时，基层医疗卫生机构将开展健康评估与健康服务的失能老年人信息录入信息系统，做好数据信息的及时更新、上报等工作。

三十八、人口监测项目

问：人口监测项目有哪些服务内容？

答：①村（居）卫生健康专（兼）职人员结合日常卫生健康服务，及时采集、核对辖区全员人口基础信息，登记人口信息，协助完成信息的录入及更新。

②村（居）卫生健康专（兼）职人员根据上级反馈以及部门共享获得的人口变动信息，及时核实确认和登记，并完成全员人口基础信息的录入或更新。

三十九、卫生健康项目监督管理服务

问：卫生健康项目监督有哪些内容？

答：开展绩效考核；项目运行监控；考核管理交流培训；信息报告。 （完）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

三步缓解焦虑烦恼

焦虑是一种常见的情绪状态，焦虑由生理、认知和行为三部分组成。生理部分，即焦虑时的躯体感受。如心跳加快、呼吸急促、冒汗、燥热、肠胃不适、尿频等；认知部分，即焦虑时头脑中的想法。如事情马上要失控、一定会出现灾难化的结果等；行为部分，即在焦虑过程中或焦虑后采取的应对方法。如坐立不安、拖延、回避等。应对焦虑最好的方式是活在当下，3步改善焦虑。

从生理部分改善焦虑：放松训练。学习呼吸放松、渐进式肌肉放松、全身扫描、想象放松或冥想等放松技术来缓解内心的焦虑紧张，并且学会在紧张情境中迅速应用这些技术。

从认知部分改善焦虑：认知矫正。学习觉察并记录焦虑当下的想法，问问自己对这种想法的相信程度有多大，有没有什么证据支持这种想法，还有没有其他可能性，最坏的结果会是什么样子，发生最坏结果的可能性有多大，如果发生了最坏的结果，是否可以应对。不断用这些认知策略对抗原来的负性思维，焦虑会有实质性降低。

从行为部分改善焦虑：逐级暴露。将焦虑的场景或事件列出来，按焦虑的等级逐级排序，先从可以承受的、焦虑程度较轻的场景或事件入手，逐级暴露在这些场景或事件中，在这个过程中有不舒服的地方，用放松训练和认知矫正技术逐级克服，不断练习，提高承受焦虑的能力。

焦虑不可怕，适度的焦虑有利于提高工作效率，认识焦虑，允许焦虑的存在，学习与焦虑相处，学习与自己相处。 （骆艳丽）

养狗有助于改善心血管疾病

你知道吗

心血管疾病是导致过早死亡的主要原因之一。那么有什么简单又有效的方法来预防这种疾病呢？据法国健康杂志《TOPSANTE》报道，养狗就能有效帮助心血管疾病患者改善身体健康！

法国心脏病协会近日在推特上发起了一项名为“#Oh my dog！”的活动，鼓励大家通过养狗的方式对抗心血管疾病。

这项活动主要针对老年人。法国心脏病协会称，尽管人类的平均寿命在不断延长，但身体保持健康的时间却鲜有增加。老年人往往被社会所孤立，容易养成吸烟和不健康的饮食习惯，从而引发高血压和心血管疾病。为了改变这一现状，该协会建议养一条狗。因为这样可以促使老年人保持一定的身体活动，扩大社会交往范围，从而远离久坐的生活方式，保持心脏健康！

该协会援引心脏病科医生弗朗索瓦·卡雷（Fran ois Carr é）的话称，老年人的肌肉耐力和运动能力会随着年龄增长而逐渐下降，因此必须进行身体锻炼。卡雷建议，从65岁开始，每天至少需要锻炼1小时，但可以分成几次进行。而遛狗的过程就能达到锻炼身体的目的。 （李亚茹）

深秋的鸭子更美味

秋后的鸭子储存了足够多的能量准备过冬，因此肉质更加肥美鲜嫩。

跟鸡肉相比，鸭肉的蛋白质含量略低，脂肪含量稍高，因此口感更肥美。此外，鸭肉的维生素B1、维生素B2、铁和硒等营养素的含量高于鸡肉，维生素E、钾、锌的含量则低于鸡肉。鸭子不同部位的营养也有所差别。鸭血和鸭肝血红素铁含量高，易于被人体消化吸收，有助预防缺铁性贫血。其中鸭肝铁含量高达23.1毫克/100克，接近鸡肝的两倍，鸭血铁含量高达30毫克/100克，也高于鸡血（25毫克/100克）。除了铁，鸭肝还富含优质蛋白质、维生素A、维生素D、B族维生素、锌、硒等营养素，是名副其实的营养宝库。鸭心的B族维生素和矿物质含量远高于普通肉类，其中维生素 B2的含量最出众，是鸡心的3倍多。鸭肠蛋白质含量略低于鸭肉，钙、磷含量较高，所以吃起来脆脆的。相比而言，鸭的头、掌、脖等部位骨头多，营养价值稍低，这些部位往往被加工成重口味的菜肴，吃太多可能油盐超标。

鸭肉吃法多样，比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养，如果搭配以下几种食物，不仅口味提升，营养也会互补。一是白萝卜。这种根茎类蔬菜可以吸收鸭肉的味道精华，经过小火慢炖后，白萝卜吃起来就有了肉香味，鸭肉也会带有白萝卜的清香。除了白萝卜，还可以选用酸萝卜（四川的特色腌菜，超市可买到），其味道咸酸、口感脆生，带着陈酿的酒香，有助促进食欲。二是山药。口味上，山药的柔和能让汤汁乳白，鲜味柔和。山药富含多种营养物质，有益肺止咳、健脾养胃的功效；鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品，两者一起煲汤不仅口味鲜美，还能健脾养胃、止咳化痰。三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分，利于调控脂肪代谢，并且富含钾，适合控制体重人群及高血压患者。除此之外，土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。

为大家推荐老鸭汤做法：冬瓜洗净，切成厚片；老鸭洗净，切成大块；锅中倒入清水，大火煮开后放入鸭块，焯烫3分钟后捞出，用清水冲净鸭块表面的浮沫；将锅洗净倒入清水，放入鸭块、冬瓜块、陈皮，大火加热煮开后用勺子撇干浮沫，净后盖上盖子，用中小火煲2个小时；食用前放盐。 （马跃青）

绝经后如何预防心血管疾病

家庭医生

女性步入50岁时，大部分会经历一个共同的现象——绝经，这也意味着女性所特有的重要器官卵巢衰老了，不能分泌滋润和呵护女性激素雌激素和孕激素了。此时，不仅出现更年期症状，而且随着缺乏女性激素时间的推移，还会出现更大风险，如心血管疾病、骨质疏松及老年痴呆等。

本着大自然的规律“缺什么，补什么”的原则，绝经后给予少量的女性激素，不仅能很好的改善更年期症状，长期使用还能保护骨头、心血管、预防老年痴呆等。这里需要提示，正常妇女每天大概分泌雌激素150pg/ml左右，而绝经激素治疗的雌激素仅为40—80pg/ml左右，所以并不是补充足量，而是最低有效剂量。

很多人认为，绝经后补充女性激素是违背大自然规律不可采取。其实，从古至今永恒不变的是绝经年龄，大约50岁左右，而变化巨大的是寿命，目前的平均寿命大约80岁左右。如果不是目前生活条件、医学条件的大幅度改善，我们的寿命不可能达到80岁左右。在以往早早就会死亡的妇女，根本感受不到绝经带来的危害。因此，绝经后的激素治疗正是伴随着女性寿命的延长应运而生的一种治疗方案，并不是违背大自然。

谈起绝经后激素治疗（补充雌激素及孕激素），很多人谈之色变。其实大家之所以紧张，是因为我们脑海里认定的激素就是以前常用的肾上腺皮质激素，如地塞米松、强的松等，这些激素确实能导致发胖、骨质疏松、股骨头坏死等。但是人体内已经确定的激素有200多种，它们是自身制造和分泌的，是生命所必须的，不能多也不能少。比如甲状腺素过多就会患甲亢，过低就会患甲低。同样，绝经后长期缺乏雌激素，就会出现诸多不适和疾病，此时合理的补充最低有效天然的雌孕激素，获益要远大于风险。

另外有不少朋友认为，更年期症状忍忍就过去了，以前老人们不用激素治疗，照样过一辈子，无非生活质量大幅降低而已。的确，更年期症状忍一忍可以熬过去。但数年以后，由于长期缺乏雌激素带来一系列问题：因为骨质疏松而骨折瘫痪在床时、发生心肌梗塞危及生命时、发生老年痴呆时，这些疾病可不是咬牙能挺过来的了。这些疾病的罪魁祸首就是绝经后身体长期缺乏雌激素的保护，在疾病到来时临时抱佛脚，再去补充雌激素，不但不起什么作用，还可能加重病情。

什么人适合激素治疗？什么时候补充女性激素？补充多少剂量？采用什么方案？这些均需要科学的管理，需要专业医生做相关检查后，根据每个人的不同情况个体化定制，使获益远大于风险。 （李艳）

柚子的六大功效

此季，气候干燥，人们极易出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干裂等症状，也就是典型的“秋燥”。秋燥伤人，容易耗人津液，这时，有一种甘甜清润的应季水果大量上市，它便是柚子。中医认为，柚子果肉性凉，味甘、酸，有清肺润肠，止咳化痰、消食解酒的作用；柚皮性温，味苦、辛，归肺、脾经；有理气宽中、燥湿化痰的作用；柚子核为柚的种子，有散寒理气的功效，与橘核相似，主治疝气；柚叶，含挥发油，具有消炎、镇痛、利湿等功效，柚子有六大功效。

解酒开胃，化痰止咳。喜饮酒的人可以稍微吃些柚子，帮助解酒毒。另外，柚子皮也有开胃通气的功效。将柚皮切丝煮成浓茶进服，能发散寒气、开胸利膈，嗳气也就很快消除了。《本草纲目》记载一则治疗痰气咳嗽方：用香橼（柚子）去核切，砂瓶内浸酒，封固一夜，煮烂，蜜拌匀，时时含咽。对经常咳嗽、气喘的人有一定的预防效果。

预防感冒，缓解便秘。柚皮含挥发精油，与红茶同煮能祛寒发汗。把柚肉挖空，填入茶叶，悬挂通风处，渐渐风干，柚的体积缩小，名为“茶柚”，专治伤风感冒发热；茶柚内的茶叶，经风干吸取精油后，辛散效力更强。患便秘的人可以选取皮薄多汁的大柚，连瓢进食（瓢即柚肉外的白色部分），大便就可以通畅。凡是肠胃热重、口淡无味、不思饮食、大便秘结者，食用柚瓢五六片多可顺畅，因为柚瓢中含有丰富的纤维质，可以刺激肠管蠕动。

美白皮肤，去除色斑。柚子含有丰富的维生素C，这种物质能够有效地令皮肤之中的色斑减退。将柚子切开后浇上一些蜂蜜，然后轻轻地涂抹、按摩皮肤，可以很好地美白皮肤，但敏感肤质禁用此法。

减肥降脂，保护血管。营养专家研究发现，柚子所含有的化合物能够有效地加快脂肪进行燃烧，坚持饭前半小时食用柚子，连续12周可有效帮助减肥。此外，研究发现，每天吃一个柚子，能够有效地降低人体之中的坏胆固醇以及甘油三酯。

富含叶酸，增强体质。柚子含有比较多的天然叶酸，不仅能预防贫血，对孕期胎儿发育也有很好的促进作用。柚子还能帮助身体吸收钙质以及铁质，可增强体质。

降低血糖，预防中风。现代医药学研究发现，柚子中含有柚皮素，能有效帮助治疗糖尿病，提高人体对于胰岛素的敏感性。而且，柚子中富含黄酮类物质，这种物质能够有效地降低人们患中风的可能性。

另外，红心柚子中含有一定的番茄红素和胡萝卜素。胡萝卜素在人体内能够转化成维生素A被人体利用，消化和吸收，有助于预防呼吸道系统疾病的发生，而番茄红素有抗氧化的作用，能够起到延缓衰老、辅助防癌的功效。而白心柚子中的维生素C含量比红心柚子要高出很多。此外，红心柚子的糖分高，吃起来会更甜一点。所以买柚子时，如果追求营养价值，红心柚子和白心柚子各有各的营养；如果追求口感，红心柚子比白心柚子会好一点。 （王小云）