

聚焦

免疫力：人体健康的“守护神”

本报记者 魏 濛

“天气一冷，家里咳嗽、感冒的人也多了起来，而且不容易痊愈。反复感冒，动辄发烧更是常事。”

“不知道大家有没有感觉，随着天气变冷，咱们身边的老伙计生病的是一个接一个，这个刚好没几天另一个就又病了，有的还住进了医院。”

“一降温，出个门儿几番犹豫，就怕穿少了挨冻，对自己的身体很没自信。身体里的正气不足，连带着人的底气也不足了，真不知道该怎么办是个好？”……

近来，随着气温持续走低，受寒冷空气刺激，再加上人体抵抗力有所下降，病毒性感冒、肺炎、关节炎以及高血压等心脑血管疾病高发。市中心医院内分泌科首席专家李平建议，积极防治的同时，需要提高自身免疫力，才能更好地保护身体健康。

每年的12月15日是世界强化免疫日，旨在提醒人们关注、重视免疫力的重要性，尤其是冬季支原体肺炎、流感、合胞病毒、腺病毒等呼吸道疾病高发，极大考验每个人的免疫力水平。那么，在日常生活中怎样发现免疫力下降身体发出的信号？如何提高自己的免疫力？看看专家的支招，让我们通过提高身体的免疫力，为健康保驾护航。

拖垮免疫力的习惯

一阵风吹来，别人没事，你却头疼、打喷嚏，同样是下雨没带伞，别人换身衣服就没事了，你却感冒、发烧一连串……

其实，这和每个人免疫力的高低有很大关系。那么，到底是什么在悄悄偷走我们的免疫力？

“免疫力，作为人体抵御外界病原体入侵的第一道防线，其重要性不言而喻。它不仅能预防疾病的发生，还能在疾病侵袭时迅速响应，促进身体的恢复，是我们身体健康的‘守护神’。”李平说，免疫力作为人体抵抗疾病的能力，是人体重要的防御机制，它可以识别和消灭外来入侵的细菌、病毒等病原体，也能处理衰老、损伤和死亡的自身细胞和体内突变细胞等。

“在现代快节奏的生活中，人们往往忽视了自身的健康，尤其是免疫系统的平衡。”李平说，在日常生活中，生活方式与免疫力密切相关，以下这些行为会损伤人的免疫力。

睡眠不足。熬夜是现在许多人的生活常态。长期睡眠不足不仅会扰乱人体的生物钟，影响激素的正常分泌，还会直接削弱免疫系统的功能，加速衰老，并增加患多种慢性疾病的风险。睡眠对免疫系统而言如同充电过程，在睡眠中，身体会产生更多的免疫细胞，扩充身体的“守卫军”，修复受损组织，并有助于调节体内的炎症反应。研究发现，与每晚

睡7.5小时—8.5小时的人相比，每晚只睡4个小时的人，体内抵御流感的抗体减少50%。

滥用抗生素。很多人一有点儿头疼、脑热、嗓子痛，就会习惯性地吃点“消炎药”来缓解。但实际上，我们常说的“消炎药”如阿莫西林、头孢等其实都是抗生素。这种随意使用抗生素的做法，不仅会破坏人体内的正常菌群，进而影响免疫系统的功能，还可能导致病原体产生抗药性，形成所谓的“超级细菌”，给未来的治疗带来更大的挑战。

精神压力过大。精神紧张、压抑、悲观等情绪会影响糖皮质激素等的分泌，糖皮质激素在临床上常被用来抑制免疫系统的功能，如自身免疫疾病等。因此，长期的心理压力会导致体内激素水平失衡，削弱免疫系统的功能，增加患病风险。

长期缺乏运动。运动能够保证免疫系统的高效运作。每时每刻，身体都要面临病菌的入侵和细胞的突变，如果缺乏运动，血液和淋巴液的循环会变得迟缓，免疫细胞的运输效率就会降低，无法及时到达感染部位或病变区域。同时，长时间不运动可能导致免疫因子分泌失衡，影响免疫系统的整体功能。运动不足还可能引发一系列健康问题，如肥胖、糖尿病和心血管疾病，这些疾病都会进一步削弱免疫系统。

不良饮食习惯。均衡的饮食提供身体所需的关键营养素，支持免疫细胞的正常运行和平衡，从而增强抵抗力。相反，不良饮食习惯，如高糖、高脂肪摄入以及营养不均衡，会削弱免疫系统的功能，减少白细胞的有效性，增加患慢性炎症的风险，干扰肠道健康，最终导致更容易受到感染和疾病的影响。

过度追求无菌。对于过度清洁的追求，尤其是在家庭环境中频繁使用杀菌剂和消毒剂，可能在无意中破坏了人体内外的正常微生物群落。这些微生物群落，包括皮肤和肠道中的菌群，是免疫系统学习和区分“友”与“敌”的重要工具。它们通过长期共存与人体的相互作用，帮助免疫系统识别和应对不同的生物威胁，从而保持身体的健康状态。

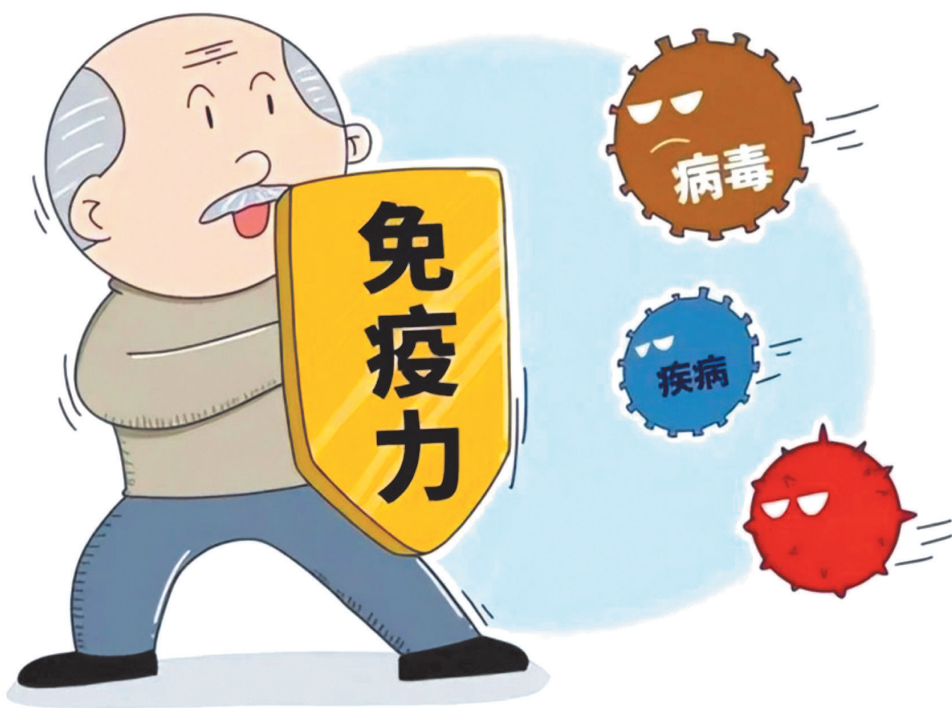
长期吸烟喝酒。吸烟可以抑制淋巴细胞增殖，加速淋巴细胞凋亡，影响机体的体液免疫和细胞免疫。主动吸烟和被动吸烟一样有害全身健康，会降低人体的免疫力。

酒精会抑制先天性和适应性的免疫功能。长期饮酒会降低白细胞包围和吞噬有害细菌的能力，过量饮酒还会影响细胞因子的产生，使身体产生过多的或过少的化学讯息。长期饮酒还会抑制T细胞的发展，以及削弱自然杀伤细胞攻击肿瘤细胞的能力。这会使人更容易受到细菌和病毒的影响，并且抗癌细胞的能力减弱。

免疫力降低的预警信号

“各项检查显示正常，没有什么大问题，可能是精神和心理压力过大、自身免疫力下降的反应。”接诊医生告知就诊的侯先生。侯先生最近一段身体总是感觉没劲、易疲劳，变得怕冷，也不想运动，以前活力满满的他担心自己身体出了问题。

“随着现代生活节奏的加快，工作、生活压力增大，很多人发现自己的身体状况并不像以往那样充满活力，时常会感到疲劳不堪，感冒、咳嗽反复出现。”李平介绍说，免疫力是身体内一个复杂的防御系统，能够帮助人们抵御外来的细菌、病毒等有害物质。当这个系统出现问



题时人们的身体就会变得异常脆弱。当我们免疫力下降了，会出现频繁感染、病后恢复缓慢、过敏反应、消化问题。如果有以上任一种情况，这就是你的免疫力在发出求救信号。

经常感冒或感染。感冒不断、频繁的呼吸道感染是最直观的免疫力下降信号。如果你发现自己一年之中多次在与感冒斗争，那么你的免疫系统可能需要支援了。

伤口愈合缓慢。人的皮肤是一道天然的屏障，但当你发现身上的小伤口愈合时间比预期长，或者疤痕难以淡化时，这可能是免疫系统无法正常工作迹象。

慢性疲劳。如果你有足够的睡眠，但依然觉得疲惫不堪，这可能也是免疫力下降的一个警告。慢性疲劳会让人感到身体沉重、思维迟钝，严重影响生活质量。

消化问题。经常性的腹泻或便秘，以及肠胃不适可能意味着你的肠道免疫力出了问题。肠道是人体最大的免疫器官，一旦肠道菌群失调，会直接影响免疫力。

易出现皮肤问题。皮肤问题，如皮疹、湿疹或者频繁的皮肤感染，都可能是免疫系统不稳定的体现。一个健康的免疫系统能有效地调节身体的炎症反应，保护皮肤不受损害。

高压和焦虑。长期的精神压力会导致免疫系统功能下降。当你感到焦虑、抑郁时，身体会产生一种叫做皮质醇的激素，这种激素会抑制免疫系统，使你更容易生病。

科学为免疫力“充电”

“去年冬天我成了社区卫生服务中心的常客，不是咳嗽就是感冒，偶尔肠胃还会不舒服，医生建议在积极治疗的同时要进行适量运动，提高自身抗病的免疫力。今年一开春我就开始快走、打太极拳，到今年冬天这些毛病没犯过。”以前不爱动的吉荣淑大妈高兴地说道。

“人们都知道，免疫力就是最好的‘抗病毒药’，病容易侵袭身体虚弱、免疫力低下的人群。”李平说，在现代生活压力日益增加的情况

下，如何科学增强免疫力、预防疾病成为每个人的“必修课”。

保证充足睡眠。充足的睡眠是让人体免疫力维持在强大状态的重要因素，睡眠不足会导致机体免疫力下降。因此，保持充足的睡眠时间，可以促进身体恢复到最佳状态，增强免疫力。

适当补充营养。充足的营养能够为身体提供能量和免疫保障。对于缺乏营养的人来说，适当补充含有蛋白质、矿物质、维生素等元素的食物或保健品可以提高身体的免疫力。

经常接触阳光。紫外线能够帮助人体合成维生素D，对于增强身体免疫力非常重要。因此，适当出门活动，每天接受一定时间的阳光照射，可以提高身体免疫功能。

适度锻炼身体。适度的锻炼可以提高身体的免疫力，但是过度的运动会造成身体免疫功能的下降。因此，要根据自己的实际情况选择运动方式和运动强度。

适当接触细菌。适当接触一些微生物可以让身体建立免疫记忆，从而提高免疫力。例如，经常进行户外活动可以接触到自然界中的各种微生物，有利于调节我们的免疫系统。

注射疫苗。接种疫苗也是一种有效的增加免疫力的方法，让人们的身体可以在遭受感染时迅速作出反应。但是，要注意接触的细菌必须是适当的，否则可能会引起身体不适。

积极减轻压力。长期的压力和焦虑会抑制免疫系统，通过冥想、瑜伽等方式减压，有助于免疫力的提升。研究表明，进行压力管理可以改善免疫反应。

糖、油、烟酒要少。很多人喜欢吃甜食，但甜食会影响白细胞的产生和活动，降低人体抵抗疾病的能力。吃东西太油腻也不利于人体免疫力的提升，尤其当摄取太多不良脂肪如反式脂肪酸时，会使人体内的免疫细胞变得“懒惰”而无法发挥功能，所以在烹调时要少油，尤其不要吃太多油炸食物。尽量不吸烟，烟草不仅会损害心肺系统，还会降低人体免疫力。摄入过多酒精也会降低免疫细胞的正常功能，并影响肝和胰腺的功能。

筑牢安全防线

家庭起火 知晓逃生自救

一旦发生火灾，要立即拨打119报警电话，讲明详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、留下姓名及电话号码。

发生火灾时，如果发现火势并不大，且尚未对人造成很大威胁时，根据实际情况，使用被褥、水及其他简易灭火器材奋力将小火控制、扑灭。

逃生时要披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向逃离，不可乘坐电梯。逃生时应随手关闭身后房门，防止烟气尾随进入。

如果身上着火应赶紧设法脱掉衣服或就地打滚，压灭火苗。能及时跳进水中或让人向身上浇水、喷灭火剂则更有效。

穿过浓烟逃生时，用湿毛巾、手帕等捂住口鼻，尽量使身体贴近地面，弯腰或匍匐前进。当楼梯间内大量烟气而无法逃生时，可通过走廊、屋顶寻找另外的疏散通道，也可退至阳台或屋顶平台等待救援。

潘宝凤

冬季施工 注意安全要点

防冻、防滑、防风 在雨雪、大风天气严禁强行组织施工高处作业和起重吊装作业。雨雪天气过后，要及时清理作业面及施工道路的积水、积雪及积冰，对使用的模板支架、脚手架及临边防护设施必须由项目专职安全管理人员进行全覆盖巡查后确保安全，才能继续使用。

防触电 加强用电管理，对临时用电要严格审查，加强管理。对总配电箱、配电箱等重点部位开展全面的检查，及时清理杂物，保证应急通道的畅通。用电作业必须要严格遵守安全操作规程。宿舍内不得私拉电线，严禁使用大功率电器取暖，更不能生火取暖，要安全使用电热毯等取暖设备；严防一氧化碳中毒。

防交通事故 冬季天寒地冻，路面湿滑，大雾天气较多，导致易发生交通事故。各单位要加强对管理人员、作业人员交通安全宣传教育，教育职工注重日常的交通安全。重点对现场施工机械驾驶员做好冬季安全交底教育，确保交通安全。

防中毒 冬季自采暖情况较多，要教育作业人员注重自采暖的防护措施，严防中毒。同时，定期对生活区集体宿舍开展安全检查，杜绝集体宿舍使用电炉、酒精炉等不安全器具。对从事易中毒作业、存在窒息危险作业人员，必须进行防毒急救安全知识教育，并加强作业管理。

陈小群

常见的五种可回收再生资源

可回收物就是再生资源，指生活垃圾中未经污染、适宜回收和可循环利用的废弃物，主要包括五大类：废纸类、废塑料类、废金属类、废玻璃类、废织物类。

废纸类 未被污染的纸类制品，如纸箱、纸板、报纸、书本、纸张、信封、广告单、快递包装盒等。

需要注意的是，一些饮料盒、牛奶盒类的包装，让它成为垃圾前，一定要将盒里的液体倾倒干净。

废塑料类 不含其他杂质的塑料制品，如饮料瓶、矿泉水瓶、洗发沐浴瓶、食用油桶、奶瓶、塑料碗盆、泡沫塑料等。

废金属类 整体或主体为金属的金属制品，如易拉罐、金属包装盒（罐）、锅、水壶、金属餐具、金属刀具、金属架、废旧电线等。

废玻璃类 不含其他杂质的玻璃制品，如调料瓶、酒瓶、花瓶、玻璃餐具、玻璃杯、门窗玻璃、茶几玻璃、玻璃工艺品等。

废织物类 未被污染且有回收利用渠道的纺织制品，如衣物、箱包、床上用品、窗帘等。

需要注意的是，生活中，有一些物品因为被使用后属于不可回收物，如餐巾纸、厕纸等水溶性强的纸类、湿巾、保鲜膜、一次性纸杯、超薄塑料袋等，应归类为其他垃圾。

另外就是一些本身可以循环利用的物品被污染后，因不再具备回收利用价值，也应作为其他垃圾进行投放。

根据可回收物投放要求，产生的可回收物应投放到蓝色的可回收物桶中，或投放到智能回收箱，或联系再生资源回收人员上门回收。在设置废旧衣物回收箱的小区，居民可将废旧衣物单独分类投放。

王钦文

头发控油有妙招

不要过度清洁 头发出油多的人可以1天—2天洗1次，具体频率因人而异，以头发不油腻、不干燥为准。经常出汗，或住在潮湿的地方，且头皮油得发痒，可考虑每天都洗。洗发的水温略高于体温，清洗大约5分钟到7分钟；如果头皮油但头发干，可在发尾使用润发乳，避免接触发根。

选对洗发水 改善“油头”要根据头皮情况，选择适合的洗护产品。油性发质可选硫酸盐类，如月桂醇聚醚硫酸钠/铵等，这类洗发水清洁力强，但过度使用会导致头皮、头发损伤，建议与温和洗发水替换用。

护发素冲洗干净 残留的护发素易黏着灰尘，附着在头发甚至头皮表面，堵塞毛孔。涂抹护发素要至少离

头皮1厘米—2厘米远，沿耳朵附近往发梢方向涂抹，在头发上停留5分钟左右后清洗干净。

保持清洁换发型 改变发型，比如尝试较蓬松的卷发，或把刘海夹起来，减少接触额头的面积，有助改善出油。出汗较多，可以用清洁纸巾把前额、两鬓、后头颈等易出汗部位的汗水擦拭干净。

清淡饮食不熬夜 吃得油腻、辛辣，会刺激皮脂腺的分泌；作息不规律、生活快节奏、压力大等，都会影响人体的内分泌系统，加剧头皮出油。

需要提醒的是，如果用控油洗发水勤洗头一段时间，还不能改变出油的情况，建议去医院的专科门诊就诊，由医生判断是否需要使用药物来控制头皮出油。 陈 运

开窗通风有讲究

每天至少开窗通风2次 天气晴朗时开窗通风，让室内、室外的空气流通起来，让室外的含氧空气进入室内。这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。每天开窗2次，每次可以选择上午9点—11点以及下午2点—4点，时间上可以灵活左右。

每次开窗不少于15分钟 每次开窗通风的时间不少于15分钟，20分钟—30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至30分钟—60分钟。

开窗通风最好对流一下 通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。冬季切忌穿着单薄吹风或出汗时吹风，这很容易诱发感冒。家中有暖气的，室内温度不要因开窗而降到16℃以下，最好控制在18℃—23℃。

气温低时窗户开小一点 当室内人员密集或在感冒流行季节时，应开窗通风。这时如果室外气温非常低，可以留一点小缝，通风的同时又不会很冷。 王艳云



健康科普→

五种饮食法有助补钙

因晒太阳时间短和运动少，冬季是老年人最需要补钙的季节。根据中国营养学会的推荐，成年人每天应当摄入800毫克左右的钙，而老年人则需要更多，每天应摄入1000毫克的钙。

每天喝1盒—2盒奶 牛奶是补钙食物中的头号选手，钙含量高、吸收率高，250毫升一盒的牛奶作为早餐或者加餐都很合适，每天1盒—2盒能提供275毫克—550毫克钙。如有乳糖不耐受，可分次喝，或选无乳糖舒化奶、酸奶、奶酪等。

吃鸡蛋别丢蛋黄 鸡蛋中大部分的矿物质都存在于蛋黄中，每100克蛋黄含有钙112毫克，和牛奶的钙含量不相上下，但吸收率还是较牛奶逊色一些。需要注意的是，蛋黄中胆固醇含量较高，不宜食用过多，尤其是本身胆固醇就较高或者肥胖的老年人，一周不超过7个鸡蛋为宜。

吃一点卤水豆腐 大豆本

身含钙量不高，加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂，从而提高了大豆制品的钙含量，尤其是豆腐。大豆制品同时还是异黄酮的良好食物来源，有利于保持人体骨骼健康，对预防女性更年期骨质疏松非常重要。

小鱼小虾炖烂吃 小鱼小虾的骨头、虾皮含钙丰富，将肉和骨头、虾皮充分炖烂或者使用破壁机打烂一起吃，很容易获得其中全部的钙质。

绿色蔬菜焯水吃 许多绿色蔬菜中的钙含量都很高，比如苜蓿、苋菜、西兰花等，但这些蔬菜中同时还有草酸，易与钙结合而阻碍钙的吸收，因此烹饪时将蔬菜焯水一遍，能够去掉部分草酸，从而提高蔬菜中钙的吸收率。

如果通过食补后，钙含量还是不够，可适量给予补充钙剂。不过，要咨询医生了解具体吃多少，吃太多也不好。

张 晶

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠