

聚焦

用心呵护免疫力

本报记者 魏 濛

“一到换季就感冒，每次流感都‘中招’。”

“晚上睡得再早，早上起来还是像没睡一样。”

“工作时没精神，无精打采，情绪也总是低落。”

……

你有没有这样的感受？这些看似小毛病的信号，其实是身体在告诉你：免疫力正在亮红灯，你已悄悄进入了亚健康状态。

在人们的身体里，免疫力宛如一位忠诚的卫士，日夜守护着健康的大门。12月15日是“世界强化免疫日”，旨在呼吁公众提高自身及家人免疫力，重视疾病预防，树立疫苗接种认知。

免疫力，它悄无声息地抵御着各种外来微生物及化学物质的侵袭，为我们构筑起一道坚实的防线。然而，一旦这道防线受损，疾病便会乘虚而入，搅乱我们原本健康有序的生活。那么，身体会发出哪些信号，提示我们免疫力正在悄然下降呢？哪些人群易出现免疫力低，又该采取哪些有效的方法来增强免疫力呢？盐湖

区疾病预防控制中心全科医生朱坤博，提醒我们应继续重视免疫，提高自身免疫力，并通过科学的免疫手段，为生命健康筑起坚实的屏障。

健康饮食

适当运动

睡眠充足

定期体检

世界强化免疫日

注意报警信号

“总感觉累、动不动就感冒、手脚冰凉、睡不好，还容易拉肚子。”在医院就诊的傅女士满面愁容地向医生述说着自己的情况。

“随着冬季的到来和气温的下降，多种感染性疾病进入高发期。有些人群由于身体免疫机能的逐渐下降，易受感染性疾病的侵扰。”朱坤博说，免疫力，就像是身体的“防御军”，是人体对抗外来细菌和病毒的“保护屏障”，一旦失衡，感冒、疲劳、肠胃不适……多种问题接踵而至。

免疫力作为人体抵御外来病原体的“第一道防线”，其重要性不言而喻。然而，免疫系统虽然很强大，但并非无懈可击。营养不良、压力过大等都可能削弱它的功能。健康成年人的免疫力，通常能抵御大部分常见病毒，但是如果出现以下这些情况，可能是免疫力“崩溃”的前兆：

易反复感冒。感冒是最容易判断一个人免疫能力强弱的标尺，若经常反复感冒，天气稍微出现变化就容易感冒，且恢复时间长，这就说明身体的免疫功能相对较弱。此外，当免疫力透支，免疫系统的战斗力下降，就会难以快速有效地清除病菌，身体就会持续出现反复低热的状态。

经常感到疲劳。在学习、工作及日常生活的各个方面，经常提不起劲，稍做一点事就感到累了，去医院检查也没有发现什么器质性病变。休息一段时间后精力又缓解，可持续不了几天，疲劳感又出现了，这正是免疫力低下的一个明显信号。

易腹泻腹痛。健康状态下，肠道内的免疫系统也是阻挡有害病菌的一道重要屏障。当免疫力“透支”时，肠道黏膜的屏障功能遭受严重破坏，腹痛腹泻便接踵而至。如，在外面餐馆吃一次饭，其他人安然无恙，而你却上吐下泻，这些都是免疫力低的表现。

皮肤痒伤口愈合慢。对于免疫力低的人

来说，皮肤对外界刺激的敏感度急剧上升，碰到温和无害的物质，也可能出现强烈的瘙痒反应，甚至滋生炎症，出现瘙痒症状。而且原本几天就好的伤口，愈合时间会大幅延长，还极易遭受感染，出现流脓红肿问题。

透支人群谨防

“我这个月已经发烧感冒三次了，医生说

是免疫力低下造成的。”

“总是皮肤过敏，已查是免疫力降低惹的祸！”

“免疫力几乎影响着我们身体的方方面面。”朱坤博介绍，饮食不均衡、睡眠不足、压力过大、运动不够……这些情况都容易让人免疫力低下，尤其是以下几类人群易透支自己的免疫力。

经常熬夜的人。长期熬夜的人容易造成内分泌系统紊乱，扰乱人体生物钟，易造成各种疾病的发生。数据显示，成年人连续三个晚上不能保证7小时—8小时睡眠，免疫系统功能就可能降低一半，一天少睡三个小时，就足以降低重要免疫细胞的功能。

经常内心苦闷的人。情绪也会影响免疫

力，经常情绪紧张、悲观消极、心烦苦闷的人，往往会比乐观开朗的人免疫力差点儿。相关研究显示抑郁症患者尤其是持续性抑郁障碍患者相较于健康人群的外周血细胞变形性更强。其中，淋巴细胞、单核细胞和中性粒细胞是受抑郁症影响最大的免疫细胞。

睡眠质量不佳的人。长期睡眠不足、睡眠质量不佳会使免疫系统功能降低，生病概率也会随之增加。

缺乏运动的人。长期缺乏运动，身体气血运动时也会变慢，导致肌肉松弛无力，更容易感染疾病和病毒。相关研究显示缺乏锻炼、久坐不动会使身体各项机能活力受限，除了更易罹患心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病外，还会使体内免疫物质不足，免疫系统功能低下，缺少抵御病菌和病毒的能力，更易受到各种感染。

爱挑食的人。长期挑食、偏食的人会营养摄入不全面，导致免疫力差，会诱发许多小毛病。营养物质是维持机体正常运转的能量来源。平时保证均衡的营养摄入，有助于强化身体素质，抵御细菌、病毒的侵袭。如果营养摄入不足，会造成免疫力低下，还可能诱发伤病。

暴饮暴食的人。经常进食过饱会出现“积食”“食滞”。久积化热、久积至虚，从而导致免



避开常见伪粗粮

**打成粉、冲成糊的粗粮：升糖速度翻倍** 很多人喜欢把粗粮打成粉，再用水冲成糊喝，觉得方便又营养。但打成粉的步骤，会让食物的血糖生成指数升高，有些食物甚至直接从低GI变成高GI。

如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，建议优先选打粉后升糖指数仍比较高的，如绿豆、扁豆等。还有一些本身吃起来口感就糯糯的糯性谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等，但这些升糖速度快。

许多主食的主要成分是淀粉，淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。糯性谷物中支链淀粉含量多，支链淀粉分支多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。

如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。以小黄米为例，小黄米又称糯小米。如需控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能只用粥当早餐或晚餐。此外，粥不能熬太烂，同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食品，如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等，还要注意把主食放在最后吃，这样对血糖更友好。

**粗粮饼干：高油 高糖的“伪装者”** 不少粗粮饼干广告都宣称“高纤维”“促排便”“无糖配方”，但想要粗粮饼干入口不卡喉咙，没有大量油脂调和和做不到。另外，麸皮本身也亲油，还能持油，所以粗粮饼干的油含量都较高。选择粗粮饼干时，应先看配料表第一位是否为全麦粉，没有添加糖，脂肪含量也相对低的。

**全麦面包：“100%全麦”都是坑** “100%全麦制

作，减脂期必吃”的宣传让很多人深信不疑，但市面上很多全麦面包并不是100%全麦粉，很多配料表第一位往往是精制小麦粉。如果想吃纯全麦的，可以买100%全麦面包，掰开能看到明显麸皮，口感偏粗糙才对。如果觉得全麦粉太糙，那全麦粉的比例最好≥50%。

**花式粗粮麦片：“糖渍+喷油”的“热量陷阱”** “水果+谷物”“非油炸”的花式麦片，更多是“糖渍果干+加油烘烤谷物”的组合。非油炸不等于低脂肪，为了口感更酥脆，谷物表面通常会喷一层油，热量堪比薯片。

购买时可选配料表只有燕麦片的纯麦片，自己加新鲜水果和坚果。如果确实想吃酥脆口感的水果麦片，最好选择不额外加糖的，水果是干干的，并注意看营养成分表，每100克的脂肪含量最好低于15克。

**罐装八宝粥：“高糖+高升糖”的“伪营养”** “多种杂粮搭配，营养更均衡”的罐装八宝粥，其实为了保质期和口感，会加大量的糖。

如果真的想吃，可以选无糖的，而且最好选配料中燕麦、青稞、杂豆排在前几位的，至于升血糖更快的糯米、黄小米排在越后面越好。

张 慧



改善早醒有妙招

早醒并非必然指向疾病，但反复发作时切勿掉以轻心，避免盲目服用安眠药，以免掩盖病因并诱发依赖。若每周早醒超过3次，建议及时就医。

生活中可从以下几个方面入手，调整习惯，避免早醒。

**合理增加日晒** 老年人常常白天打瞌睡、一大早就醒，这种情况未必是疾病所致，也可能是睡眠衰老的表现，可以通过调整接触日照的时间点，来调整睡眠节奏。比如，下午可以到户外晒会儿太阳，充分的午后阳光可以延缓褪黑激素的释放，把睡觉时间往后推。

**白天适度消耗体力** 白天可以过得充实一点，做些运动，让精力和体力都能够得到足够的消耗。午睡应控制在20分钟—30分钟左右，超过下午3点就不要再入睡了。

睡前不要大量进食，也不要吃过于油腻或难以消化的食物；入睡前2小时不要做大量运动，

可进行适当放松，如热水泡脚、听助眠音乐等。

**减少夜间光源干扰** 晚餐宜清淡适量，卧室环境应安静且遮光。有条件者可以把房间窗帘换成遮光窗帘，或戴眼罩入睡。此外，过冷过热都可能导致睡眠中断，24℃—26℃的室温最有利于睡眠。

**保持规律作息** 褪黑素的分泌具有昼夜节律性，调整入睡时间，建议上床时间别晚于23点，睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

**醒后尽量避免辗转反侧** 半夜醒来时，应尽量避免身体翻来覆去个不停。睡眠过程中，几乎所有肌肉都处于松弛状态。肌肉越松弛，就越容易入睡。相反，夜间醒来时身体动个不停，就容易“唤醒”肌肉，导致紧张，更难再次入睡。

**醒早了别看时间** 如果醒来看到的是凌晨4点，那么很可能会计算距离起床还剩几小时，反而会增加压力。因此，最好克服好奇心，醒早了干脆不看时钟，也不要拿起手机。

任 蓉

如何正确喝水

一级健康管理师 王水成

早上起来要先喝一杯水。早上起来刷牙就可以先喝一杯白开水，但不要喝凉水，以免引起胃肠道的痉挛。要喝温水，现烧，然后晾到与体温接近时饮用最好。这样做能唤醒肠胃，促进消化液分泌，补充睡眠时消耗的大量水分。然后再吃早餐，可改善早上起来胃口差的情况。

晚上睡觉前一定要喝一杯水，这杯水的量应在200毫升左右，不要太多。有些老年人担心起夜上厕所，睡前不敢喝水，其实关系不大，少饮一些即可。因为一夜不饮水，体内水分丢失，会造成血液中水分减少，血液黏稠度增高。睡前补充一些水，可以降低血液黏稠度，从而降低血栓发生的风险。有些天生爱美的女性，担心睡前饮水会使第二天早晨起来眼部浮肿。其实这200毫升的水，只是补充了夜晚睡眠时丢失的水分，是不会造成浮肿现象的，女性朋友大可不必担心。

从早上8点开始到下午6点左右，这个时间段每隔2小时—3个小时补充一次水，一次200毫升—300毫升即可。尽量不要喝太凉的水。从冰箱里取出的水应在室温下放置15分钟—20分钟后再喝，并且喝的时候速度不要过快，以防止引起胃肠道痉挛，建议一般人还是饮用白开水、纯净水、矿泉水、淡茶水比较好，少饮含糖、含碳酸的饮料。

运动之后要适当补充水分，尤其是大量出汗之后，必要的时候可以饮用一些含电解质的饮料，但一般还是以喝白开水为主。注意不要刚运动完马上就喝，可以先小口抿一抿；休息20分钟—30分钟之后，再缓慢饮用300毫升的水。

健康科普讲座

小贴士

吃这些食物能御寒

**温热食物** 冰冷的食物会使胃肠道血管收缩，延缓食物消化吸收，从而降低食物能量变成身体热量的效率。虽然健康的人能慢慢把胃里的冷食物暖到体温，但毕竟需要耗费时间和能量。此外，降低温度后，食物会变得不好消化。比如，冷却的淀粉类食物会发生老化回生，消化速度降低；冷却的动物脂肪容易凝固，消化吸收速度也会减慢。

消化不良，得到的能量和营养素就会减少，自然不利于抗寒。因此，怕冷、体弱、消化不良的人，更适合吃热乎乎的食物。

**富含碘的食物** 甲状腺素是调控人体新陈代谢的重要激素，能促进蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。碘是合成甲状腺素的重要原料，如果缺碘，身体御寒能力会降低。

海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等，冬天应经常吃。甲状腺疾病患者，应在医生指导下摄取这类食物。

**适量乳制品** 对于不贫血但缺钙的人来说，乳制品有助御寒。研究发现，钙不足的时候，脂肪合成会增加，产热能力下降，从而妨碍抗寒能力。摄入一些钙含量高的乳制品，如热牛奶、暖到体温的酸奶和奶酪，不仅对暖身有所帮助，还有利于瘦身。

**烹调加些香辛料** 花椒、八角、胡椒、葱、姜、蒜等香辛料，都有帮助消化和改善血液循环的效果，有利于提高身体的产热和散热能力。因此，冬季烹调时，可以适当加些香辛料。

范志红

吃小米注意三件事

**血糖高，少喝纯的小米粥** 和其他全谷物相比，小米颗粒小，质地较为柔软，很容易煮熟，也比较容易消化。在各种全谷物中，小米是膳食纤维含量最低的一种，也是最容易成为高血糖指数食物的一种。有研究显示，没有经过预先浸泡，直接蒸煮20分钟的小米饭，GI值(升糖指数)是64.4；煮成粥的小米，GI值高达93.6。对于血糖高的人来说，最好不要喝纯的小米粥，煮粥时可以搭配红豆、绿豆等低GI食物。

**胃酸多，不要选黏小米** 小米养胃的说法深入人心，但有些人一喝小米粥就会难受。淀粉分为支链淀粉和直链淀粉，前者黏性大，会增加食物在胃部的停留时间，造成胃酸分泌增加。黏小米也叫“小黄米”，在东北常用来制作黏米饭、黏豆包等。对胃酸偏少的朋友来说，选择口感软糯一些的为好，胃酸多的人不要选。目前市场上有黑小米、黄小米和白小米等不同颜色的非黏性品种，其中白小米最好消化，颜色越深的品种，越不适合胃酸少的人。

**搭富含优质蛋白质的食物** 小米虽然富含维生素和矿物质，但其中的蛋白质属于植物蛋白，且缺乏赖氨酸，利用率较低。吃小米时搭配肉、禽、奶、蛋、豆制品等富含优质蛋白质的食物，有助营养互补。

左小霞