

## 健康指南

# 减缓打疫苗后不适 饮食起居需遵“9律”

最近各地居民都在分批次接种新冠病毒疫苗,一旦人群形成免疫屏障,我们就可恢复正常生活和各地往来。不过,也有不少人担心接种疫苗会带来一些不适而心怀顾虑和恐惧。

的确,有些人接种完疫苗后,感觉容易累还特别想睡觉,有人则特别容易饿,还有人出现咳嗽、嗓子疼、拉肚子、鼻炎加重等情况,其实这些都是接种疫苗后的正常反应。打疫苗是为了用灭活病毒来激发免疫反应,免疫系统发现了来自疫苗的灭活病毒,需要集中精力对付入侵敌人,身体也需要为此消耗能量和营养。有的人身体可能会出现暂时性炎症反应水平升高的情况,因为炎症反应是清除病原体所必需的一个生理反应。对身体整体能力较差的人或者暂时身体状态不佳的人来说,一场免疫演习可能会让身体明显感到疲倦,甚至暂时出现轻微炎症。

因此,在接种新冠病毒疫苗前后,需注意以下饮食、生活方面的要点,也许能帮助大家减少不适,争取最好的免疫效果。

**1. 充足睡眠,不要熬夜。**充足睡眠对免疫功能的重要意义已被无数研究证实,对疫苗产生的长期免疫记忆也至关重要。华西医院研究者在 Sleep Breath 杂志上发表的综述文章表明,疫苗接种之后的睡眠不足会显著降低疫苗的保护效果。德国科学家早在 2011 年即发现,疫苗接种当晚被剥夺睡眠的受试者,在注射疫苗一年后抗体和特异性 T 细胞只有睡眠正常者的一半。

所以,打疫苗前后几天宜早点休息,提前入睡,千万不要熬夜。倒班工作者应选择在不值夜班期间注射疫苗。

**2. 接种前后注意休息,避免疲劳。**注射疫苗后,人体免疫系统需要集中精力对付入侵敌人,人体会发出困倦信号,催你赶紧休息,把工作、学习、锻炼等消耗的资源暂时省出来,让位给免疫系统工作。

为了让身体集中精力于免疫反应,除非特殊必要,打疫苗前后两三天内应暂时停止剧烈运动,可以保持有氧运动。在休息充足、没有不良反应的前提下,过两天再恢复高强度运动。同理,也可减少加班工作,避免身体的疲劳和压力感。

**3. 停止节食,吃好一日三餐。**大军未动,粮草先行。要打一场大仗,消耗的资源可少不了,这能量和营养来自哪里?自然是来自于三餐饭菜。张文宏医生反复强调,一定要把营养吃好,才能让免疫系统有力气对抗病毒。通过疫苗激发免疫反应,产生足够抗体,也需要多种营养素配合。

其中蛋白质最为重要,抗体本身就是用蛋白质制造的,细胞因子、补体等也是蛋白质。多种 B 族维生素作为辅酶,参与免疫因子和抗体的合成工作。维生素 A 和维生素 C 为免疫系统正常工作所必需,免疫激发过程会增加维生素 C 的消

耗,所以最好额外补充。维生素 D 不足时,免疫系统功能紊乱,感染性疾病重症和死亡风险上升。锌元素参与免疫反应,而铁元素不足时免疫系统功能会下降。

因为免疫反应消耗能量,所以三餐总热量也要充足。此外,在炎症反应过程中,为了保护身体,还需要多种抗氧化物质的配合,蔬果、杂粮也是必不可少的。所以,打了疫苗前后,一定要好好吃饭,否则抗体产生不足,疫苗效果会大打折扣。

**4. 适度补充蛋白质和微量营养素。**如果对自己的营养基础不够自信,可考虑在打疫苗之前适当增加营养供应,并服用维生素矿物质补充剂。比如以前吃蛋白质食物较少的人,可提前增加鱼肉蛋奶和豆制品的供应量;日常蔬菜水果不足的人,可多吃新鲜蔬果,还可每天服用两三百毫克的维生素 C 小药片(这个数量是安全的);注射疫苗前后,每天服一粒复合营养素增补剂也是可以的。

**5. 慎吃海鲜河鲜和其他有过敏风险的食物。**一方面是为了预防炎症反应过高,另一方面是担心免疫系统状态暂时发生改变,原来没反应的食物也可能发生过敏。比如有些人日常能吃海鲜,但在过度疲劳或身体不适时就会有不良反应,打疫苗之后也有这种风险。

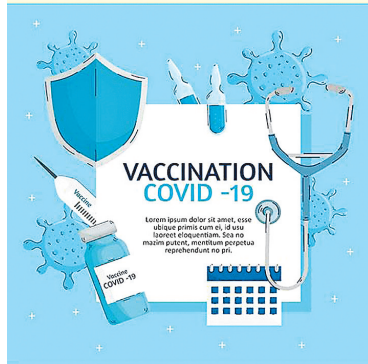
由于接种疫苗引起免疫系统激发,对一些常见过敏原食物的反应也可能发生改变。对一些比较敏感的人或原来对海鲜河鲜没有明显过敏的人,可能会暂时性发生过敏反应,那么为保险起见,此时不吃海鲜河鲜更安全。此外,如果原来曾经有对荞麦、菠萝、羊肉、鸡蛋之类日常食物过敏的经历,此时也应注意避免食用这些食物。

**6. 不吃可引起兴奋的食物。**咖啡和浓茶会影响休息,过度辛辣刺激的食物也会使身体兴奋,不利于达到最佳免疫反应效果。当然,如果日常已习惯饮茶、喝咖啡,不会引起兴奋和失眠,可以正常饮用。日常习惯吃辛辣食物的人,已适应了这些成分,也不必突然停止吃辣。

**7. 限制可能升高炎症反应的食物。**免疫反应中会生成炎症因子,而过度炎症反应会伤害身体组织,故而此时应减少食用促进炎症反应的食物。煎炸熏烤食物、加工红肉制品等,都富含促炎因子,此时应避免摄入;过多摄入牛羊肉等高饱和和脂肪酸食物,过多摄入甜食和含糖饮料,也会促进炎症反应,所以这些食物都应控制摄入量。

**8. 每天吃新鲜蔬果和全谷杂粮。**这些食物可帮助供应足够抗氧化物质和多种维生素,对保障平稳健康的免疫反应是必要的。

**9. 不要饮酒,慎服药物。**以往经验认为打疫苗后饮酒有可能干扰免疫反应,或使接种后的不良反应加剧。抗原抗体复合物等免疫反应产物需要由肝脏处理分解后排出肠道而清除,免疫刺激会增加肝脏负担,而喝酒也会增加肝脏负担。



为保险起见,打疫苗前后几天不要饮酒。一些药物也可能干扰免疫反应,打疫苗前需先停药。

另外,有些人在打第一针疫苗时感觉还好,而打第二针后会感觉不舒服。因为接种第一针疫苗时是初次免疫应答,也就是说人体是第一次看到新冠病毒(已经被灭活过不能伤害人体了,但外观长相还在)长什么样子,人体第一次接触到抗原时还不熟悉它,产生抗体的速度比较慢,产生的抗体量比较少,以 IgM 为多,维持时间比较短,抗体特异性比较低。用大白话说,就是身体还不熟悉该怎么对付这个病毒,整体动员不那么到位,消耗的能量和营养也相对比较少。

打第二针疫苗时就是再次免疫应答,此前已经了解了这个“敌人”,对它有了预案,免疫系统反应速度加快,产生抗体量更多,以 IgG 为主,且抗体特异性高,维持抗体水平时间也更长。自然,打疫苗后水平暂时不适感的概率也更大一些。

在两次“演习”之后,身体已牢牢记住了这个病毒的模样,有了警惕性并知道如何对付了,这也就是打疫苗能保护人体的原因。所以,千万不要因为害怕打疫苗后有点不舒服而放弃第二针疫苗的接种,否则就前功尽弃了。

(《中国妇女报》)

## 养生讲堂

### 惊蛰养生:

## 早睡早起身体好 防寒保暖别放松

3月5日是惊蛰节气。惊蛰之后,气温逐渐回升,但时不时会降温,而且早晚温差大,因此防寒保暖工作也不可放松。同时要注意早睡早起,防春困。

**“春捂”保暖防感冒** 专家称,惊蛰节气阳气渐生,气候日趋暖和,但由于北方冷空气仍较强,气候变化大,且早晚与中午的温差很大,冷暖变幻无常,因而“春捂”尤为重要,不宜过早脱去御寒的衣物,须知感冒往往是在气温上升或出汗时脱去过多的衣服,突然着凉时染得的。专家提醒,在天气回暖时,市民要适当地减少衣被,天气转寒时则要适当地增加衣被,不要怕麻烦。

另外,惊蛰后的天气明显变暖,不但各种动物开始活动,微生物(包括能引起疾病的细菌、病毒)也开始生长繁殖,各种传染病也开始流行。专家建议,人们要注意气象台对强冷空气活动的预报,当心冷暖变化,预防感冒、流感和心脑血管疾病的发生。现代流行病学调查发现,春季属肝病高发季节,应注意养肝、保肝,防止春季传染病的流行。

**饮食清淡多吃梨** 惊蛰天气明显变暖,饮食应清温平淡,宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物。专家建议,可多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等,以增强体质抵御病菌的侵袭。

惊蛰时节,乍暖还寒,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。另外,咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛,饮食宜清淡,油腻的食物最好不吃,刺激性的食物,如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。另外,春天肝气旺易伤脾,所以惊蛰时节要少吃酸,多吃大枣、山药等甜食以养脾,可做成大枣粥、山药粥等。

**早睡早起祛“春困”** 春天时节,人们常感到困乏无力、昏沉欲睡,早晨醒来也较迟,这就是民间常说的“春困”。专家称,这是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常的生理现象。

“春雷响,万物长”。专家称,春天万物复苏,应该早睡早起,散步缓行,在春光中舒展四肢,呼吸新鲜空气,舒展阳气,以顺应春阳萌生的自然规律,使自己的精神愉悦,同时增强体质,提高人体的抗病能力,保持身体健康。(《牛城晚报》)

## 温馨提示

### 运动锻炼是防癌抗癌利器

前些日子,著名演员吴孟达、歌手赵英俊因肝癌离世的消息,让我们把目光聚焦癌症。世界卫生组织国际癌症研究机构发布的数据显示,2020年中国新发癌症病例457万例,占全球23.7%,位居全球第一,同时中国癌症死亡病例300万例,占癌症死亡总人数30%,也位居全球第一。癌症就在我们身边,我们要高度重视。

医学研究实践表明,77%的癌症源于生活方式问题,多种类型癌症大多与肥胖、不良饮食习惯、吸烟和体力活动不足等生活方式高度相关,因此改变不良生活方式,积极科学运动锻炼可以降低患癌风险。

运动锻炼防癌抗癌可以归纳为以下几个原因:

1. 减少身体炎症。
2. 降低与癌症产生相关联的性激素和生长因子水平。
3. 降低胰岛素水平继而防治乳腺癌和结肠癌产生积极作用。
4. 改善免疫系统功能。
5. 减少胃肠道相关可疑致癌物的暴露。
6. 帮助预防肥胖。
7. 减少食物通过消化系统时间,减少胃肠道对可能的致癌物的暴露。(《扬子晚报》)