

生活中缺少歌唱、滥用抗生素、社交圈子小、缺少睡眠、压抑情绪、不爱喝水、以车代步、被动吸烟、缺少幽默感、夫妻冷淡。在最新出版的美国《预防》杂志中,列举了生活中破坏免疫系统的十个习惯。

筑牢免疫系统这道“人体堤坝”

■本报实习生 贡晓丽

科学饮食营养与免疫的关系在多年前就被注意到了,特定的营养成分对免疫力有或强或弱的特殊作用。而美国《预防》杂志中报道的十个影响免疫系统的生活习惯,将免疫的防护引致行为甚至心理。

免疫系统并不万能

在袭击人类的诸多疾患中,水痘并不属于疑难杂症,也不会使人体变得衰弱。它只不过是病毒引起,并且通常只出现在年轻人身上,大多数人上年纪后就不会复发。这其中就有免疫系统的作用。虽然水痘极易传染,而一旦治愈,它将基本不再复发。同样,伤风、流行性感冒、肺炎,人们可能不会两次染上由同一种病菌或病毒引起的这些疾病。

道理简单而明确:免疫系统是一个接受能力很强的学习者,只要在它面前出现过一次,它就能识破这些入侵者的秘密。它所作出的反应就是产生出一些蛋白质——即抗体,去对付这些特别的病毒、细菌、真菌。即使几个月、几年甚至几十年后,这些细菌再度入侵,这些抗体也能随时准备与它们战斗。

如果你的免疫系统足够强大,这些抗体就能在细菌使你生病之前,把它们都杀死。中国疾病预防控制中心营养与安全所副所长马冠生,向《中国科学报》记者解释免疫系统的作用。

“很显然,免疫系统并不是尽善尽美;否则我们就不会生病了。”有很多免疫系统无能为力的棘手问题,更常见的是那些日常性的侵袭,它们削弱了人体对伤风、流感及其他感染的防御能力。

补充营养可增强免疫力

在和疾病斗争的过程中,人体的免疫力发挥着至关重要的作用。“而免疫力受多种因素的影响,其中营养起着十分重要的作用,它是维持人体正常免疫功能和健康的物质基础。营养不良会导致机体免疫系统功能受损,对疾病的抵抗力下降,从而促进感染的产生和发展。”

“通过合理营养可以改善人体的免疫状况,增强对疾病的抵抗力,对预防疾病的发生有重要的意义。”马冠生介绍与机体免疫功能关系密切的营养素有蛋白质、维生素A、维生素C、维



生素E、铁、锌和硒等。

蛋白质是机体免疫功能的物质基础。蛋白质摄入不足影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,排除病原菌的能力减弱,容易造成病原菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力。“大米、面粉、大豆等植物性食物和肉、鱼(虾)、鸡(鸭)、蛋、奶等动物性食物都含有丰富的蛋白质。”马冠生列举了多项补充蛋白质的食物。

维生素A对机体免疫系统有重要的作用。维生素A缺乏可以引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性,破坏其完整性,容易遭受细菌侵入,增加机体对呼吸道、肠道感染性疾病的易感性。羊肝、猪肝、鸡肝等富含富含维生素A。

维生素E是体内的抗氧化剂,同时又是一种有效的免疫调节剂。维生素E可以提高机体免疫功能,提高对感染的抵抗力。“维生素E的主要来源包括植物油、坚果、豆类 and 谷类。新鲜的蔬菜、水果是维生素C丰富的食物来源。”马冠生介绍道。维生素C具有抗氧化作

用,为免疫系统所必需,可以增强机体抗感染的能力。

动物血、动物肝脏、大豆、黑木耳、芝麻富含铁丰富,而缺乏时容易引起贫血,降低抗感染能力。锌是机体必需的微量元素之一,是人体内100余种酶的组成成分,具有多种生理功能,尤其对免疫系统发育和正常免疫功能的维持有着不可忽视的作用。贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏等是锌的良好来源。

硒是一种人体必需的微量元素,具有较强的抗氧化作用,几乎存在于所有免疫细胞中,补硒可明显提高机体免疫力。马冠生推荐硒的食物来源有动物性食物如肝、肾以及海产品。

想象出你的健康

“饮食在免疫中有直接作用,但是现实生活中人们工作压力大,紧张、痛苦的情绪和巨大的心理压力都容易使人生病。”讲解了各种营养物质与免疫系统的关系之后,马冠生又介绍了生

运动休闲

陆地上的“冲浪”

■本报见习记者 王俊宁

每年的6月21日对于大部分人来说与往常并没有什么不同,然而对于饶航来讲这是他一年一度的节日。作为SCC滑板中国俱乐部滑手的他每年的这一天都要跟全国各地的“滑友”一起,用他们独有的方式庆祝属于他们的节日——世界滑板日。

世界滑板日是由国际滑板商协会(IASC:International Association of Skateboard Companies)组织发起的。“因为每年的6月21日是美国学生放暑假的第一天,大家会在放假的第一天尽情玩滑板,这也是当初选择滑板日的初衷。”如今在一家国际轮滑俱乐部做教练的饶航告诉记者。

“玩滑板不是为了炫耀、耍酷,只是对自己的一个交代,对自己爱好的一个交代。”饶航说,“因为喜欢滑板本身而玩滑板,这才是有意义的。玩滑板也是锻炼身体、挑战自我,向往自由的一种方式,可以很好地考验自己。”

滑板运动如今被看做地球上最“酷”的运动,它在20世纪50年代末60年代初由冲浪运动演变而成,是冲浪运动在陆地上的延伸。如今世界上许多极限运动项目均由滑板项目延伸而来,滑板可谓是极限运动历史的鼻祖。

“滑板运动是以滑行为特色,崇尚自由,体

验与创造超重力,能带给滑者成功和创造的喜悦。”饶航说道,“滑板运动不同于传统运动项目,不拘泥于固定的模式,它需要滑手自由发挥想象力,以创造力来运动,强调身心的自由,推崇与自然互相融合的运动理念。人在运动中完善人性、回归自然的本质重新被充分强调,在繁华都市潜藏着一股回归自然、融于自然、挑战自我的精神。”

饶航介绍说,由于滑板是一项极限运动,它刺激而又富有挑战性的特征既能锻炼人的敏捷性和协调性,又能激发人的挑战精神和创新精神。滑板运动可以有效保持良好身型,锻炼人的反应及敏捷度,锻炼抗击打能力并且增强玩者的自信心。

“滑板运动虽然可以平衡技能,提高身体素质,但也因为其长期高强度单腿滑行,不利于下肢和膝盖,所以年龄太小的儿童不宜使用。”饶航补充道,“另外,滑板运动容易受伤,特别是初学者要有效避免受伤。”

饶航解释说:“初学滑板者,对板比较陌生,重心很难控制好,稍不留神便极易伤人。因此,对于初学者上板之前,要多看看基础动作资料,比如视频、文章等。若在滑行中失去重心,要及时用脚使劲压板端或板尾,使板端或

板尾触地急停。”

此外,滑板的使用也要注意。使用前将轮子调整好,使其运转自如。要根据自己的使用情况用锁紧螺母合理调整缓冲垫的弹性,并且要定期给轴承注油,增加轴承的润滑,减少滑行阻力。要避免在潮湿或粗糙的路面上滑行,当要跳下滑板时,要躲开周围的人或其他物品。

链接

- 1.滑板有一定的难度,选择了滑板就选择了挑战自己,因此必须要有接受挑战的心理。
- 2.练习滑板次数要勤,频率要高,不要眼高手低。看别人表演也要边看边学习。
- 3.多认同同为初学者的朋友,互相之间可以观察、学习、交流经验和心得体会。
- 4.不要怕丢脸。初学本来就要专心自己的练习,只要不撞到别人,或是挡住别人的路线,至于别人对你的看法并不重要。

盛夏时节不宜大补特补

近日,医学专家提醒人们:盛夏时节不宜大补,可以服用淡竹叶、藿香、金银花和荷叶等清补药材。

专家认为,夏季高温炎热,人的消化功能相对较弱,应多食用像冬瓜薏米粥、绿豆海带汤、绿豆粥等清淡食品,少吃肥腻煎炒食品;多食青莱水果,像西瓜、冬瓜、凉瓜等解暑食物,可以有效地防暑降温,避免发生中暑。每天还要经常补充水分,最简单的是多饮开水或淡盐水,喝盐水时,要少量多次地喝,以便能起到预防中暑的作用,也可引用水果汁、酸牛奶、茶水等。

此外,一些常见又价格便宜的中药,可有效地预防和治疗中暑。临床表现为感冒、呕吐、泄泻的患者,可使用藿香正气水。长途旅行、高温环境下工作者,可用十滴水预防中暑。人丹可用于因高温引起的中暑头疼、急性胃肠炎、夏季感冒与水土不服等。暑症片则多用于中暑昏迷者的急救,苏醒后即可停药,孕妇忌用。(刘桂云)



练习滑板必备心态

- 1.西瓜中除了含有大量的水分外,还含有糖、膳食纤维等营养素,另外主要有丰富的维生素A和β-胡萝卜素,视力不好,肠胃没问题的朋友可以多吃一些。此外,西瓜有利尿消肿的功效,血压稍高的人可以多吃一些西瓜来排除体内多余的水分,以维持正常血压。
- 2.取锅(最好是无油的不锈钢锅),将西瓜皮、柠檬汁和水一同倒入锅中,搅拌均匀后,用旺火煮沸约5分钟,倒入白糖搅匀,待糖融化后改小火煮约10分钟,此时必须经常搅动,避免糊锅。
- 3.将琼脂用水洗净,用水泡软后,放入锅中,继续加热搅动,直至西瓜皮黏稠,将少量瓜酱倒在平盘内,无流散现象,说明果酱已制作完成,即可关火。
- 4.放凉后,将瓜酱装入瓶中或者保鲜盒内,加盖密封,放入冰箱保存。
- 5.吃的时候我们用干净无水的勺子舀取就可以了。

那么怎么防止日光性皮炎的发生呢?对日光感受性较强的人,应避免在烈日下暴晒。在外出时,建议撑伞、戴宽边帽、穿长袖衣衫;或者外出前15分钟在暴露部位的皮肤上涂防晒霜。

夏日谨防“日光皮炎”

夏日,阳光火辣,紫外线较强,出行的人们如果不注意防晒,很容易患上“日光性皮炎”。日光性皮炎又称日晒伤、晒斑或者紫外线红斑,通常发生在夏季,是正常皮肤过度照射日光中的紫外线,使人体局部皮肤发生的一系列复杂的急性光毒性反应。在日光下暴晒数小时至十余小时后,暴露部位的皮肤上发生弥漫性鲜红至猩红色红斑,严重时可见水肿,甚至发生水疱、大疱,个别病人可以伴发热、心悸、恶心、呕吐等全身症状。

已经得了日光性皮炎,可使用冰牛奶、黄瓜汁或西瓜皮汁冷湿敷,以减轻日晒后皮肤的红、热和触痛。症状较重者,如出现全身症状,应及时到医院皮肤科就诊。(王菲)

健康饮食

从烈日炎炎的户外回到家里,来块冰镇西瓜一直是人们在夏天解暑的方式。但是这样的吃法会不会对身体造成伤害?除了直接吃还有没有其他吃法?

健康吃西瓜

少吃冰镇西瓜:大热天的吃冰西瓜的解暑效果虽然很好,但是对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以最好把握好吃的温度和数量。在把西瓜放在冰箱冷藏时,最好放在冷藏室的最下层并且不要贴近冷藏室的后壁,这里的温度大约在8℃-10℃,这个温度口味也最好,每次吃的量不要超过1斤(500g),且要慢慢地吃。对于有蛀牙(龋齿)和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者就不宜吃冰西瓜。

不宜吃太多:一到夏天很多人都不爱吃饭,有的人甚至直接把西瓜当做晚餐,但是西瓜属于“生冷食品”,任何人吃多了都会伤脾胃,导致食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降,引起腹痛、腹泻。

不宜饭前吃:西瓜中含有大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,减少正餐量,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。

其他新吃法

人们对于西瓜的习惯吃法就是直接切开生吃、凉拌瓜皮、做成西瓜皮饺子或者榨成西瓜汁喝,其实西瓜还有许多其他的吃法:

西瓜西米露:西米是大家经常见到或是吃到的,但是在家中怎么把西米煮到晶莹剔透,一直困扰着很多人。其实西米是由西谷椰树的木髓部提取的淀粉制作而成的。所以煮西米时,会发现煮西米的水已经非常粘稠了,但是西米还是没有像在冷饮店吃的西米那样晶莹剔透。如果发现煮米水有些粘稠,就将水倒掉,重新加入热水煮,经过几次西米就会晶莹剔透,然后将西米捞出用冷水过凉备用即可。西瓜西米露,就非常简单了,榨一杯西瓜汁,放入煮好的西米,再放入一些西瓜瓤块,冰箱冷藏两小时,就可以享用美味的西瓜西米露了。

自制西瓜皮酱:很多朋友都喜欢在面包上涂果酱来吃,教大家在家里自制西瓜皮酱,这个酱肯定很多朋友没吃过。其实也非常简单,首先我们准备的材料就是:西瓜皮(500g)、柠檬(1个)、白糖(200g)、琼脂(10g),这里材料的量可以根据大家的口味自由选择,不太喜欢甜食可以少放糖。做法也很简单:

- 1.将西瓜皮切碎或用搅碎机搅成泥糊状,柠檬挤汁备用。
- 2.取锅(最好是无油的不锈钢锅),将西瓜皮、柠檬汁和水一同倒入锅中,搅拌均匀后,用旺火煮沸约5分钟,倒入白糖搅匀,待糖融化后改小火煮约10分钟,此时必须经常搅动,避免糊锅。
- 3.将琼脂用水洗净,用水泡软后,放入锅中,继续加热搅动,直至西瓜皮黏稠,将少量瓜酱倒在平盘内,无流散现象,说明果酱已制作完成,即可关火。
- 4.放凉后,将瓜酱装入瓶中或者保鲜盒内,加盖密封,放入冰箱保存。
- 5.吃的时候我们用干净无水的勺子舀取就可以了。

由于没有任何防腐剂保质期就短,所以每次可以少制作一些,吃完以后再做。

西瓜中除了含有大量的水分外,还含有糖、膳食纤维等营养素,另外主要有丰富的维生素A和β-胡萝卜素,视力不好,肠胃没问题的朋友可以多吃一些。此外,西瓜有利尿消肿的功效,血压稍高的人可以多吃一些西瓜来排除体内多余的水分,以维持正常血压。

巧选西瓜

了解了西瓜的营养价值,人们怎么能买到好西瓜呢?

一看:花皮瓜类,要纹路清楚,深淡分明;黑皮瓜类,要皮色乌黑,带有光泽。无论何种瓜,瓜蒂、瓜脐部位向里凹入,藤柄向下贴近瓜皮,近蒂部粗壮青绿,是成熟的标志。

二摸:用手指摸瓜皮,感觉瓜皮滑而硬则为好瓜,瓜皮粘或发软为次瓜。

三掂:成熟度越高的西瓜,其分量就越轻。一般同样大小的西瓜,以较轻者为好,过重者则是生瓜。

四听:将西瓜托在手中,用手指轻轻弹拍,发出“咚、咚”清脆声,托瓜的手感觉有些颤动,是熟瓜;发出“突、突”声,是成熟度比较高的表现;发出“噗、噗”声,是过熟的瓜;发出“喀、喀”声的是生瓜。

西瓜是人们炎夏夏日中解暑效果好的水果,但是体质虚寒、产后、生病、尿频、胃肠功能不好的朋友还是不可多吃。

(作者系国家二级公共营养师)



健康小贴士

低脂高纤饮食可改善气喘病情

一项新的研究发现,气喘患者如果采用低脂、高纤饮食,病情会比其他患者稳定;如果患者摄入过多脂肪,气喘往往越严重。

据了解,澳大利亚新堡大学的研究人员对137名气喘患者和65名健康人进行调查问卷,以了解其饮食习惯和纤维质摄入量。

结果显示,如果患者每天多摄取10克脂肪,出现严重气喘的几率就会增加48%。食用越多脂肪,呼吸道发炎往往就越严重,气喘症状也会跟着恶化,支气管扩张剂的效用也会大打折扣。而患者充分摄取纤维质,有助于稳定气喘;摄取太少纤维质,会使肺功能变差,呼吸道发炎反应会更加剧。

研究人员提醒,气喘患者不仅要注意饮食过量 and 肥胖问题,更要注意哪些食物可能会影响病情。尽管研究并未证实气喘是否与饮食有关,但动物实验发现,食用大量纤维对气喘很有益处。对气喘患者来说,他们应该调整饮食,减少脂肪摄入量,多摄取纤维来改善气喘。(曹淑芬)

常做面部操预防“电脑脸”

观察发现,长时间上网的人,整天盯着没有生命的屏幕,与他人口头交流越来越少,容易让人产生表情淡漠、面肌僵硬等症状。有人将这种现象称为“电脑脸”。

电脑脸是长期专注电脑,沉默不说话,人的口腔、声带和脸部肌肉运动不足所致。如果经常做做“面部保健操”,对防治电脑脸有一定帮助。方法如下:

做“鬼脸”。包括对镜做挤出皱眉弄眼、皱鼻子、鼓腮吹气、吐舌头、呲牙、装傻笑、作发怒状等等表情。每次2~3分钟,1日做数次。

张口发声。分两步:1.先嘴巴张大说“啊”,连续5遍;接着嘴巴咧开说“一”,连续5遍;其后又撅嘴说“吗”,连续5遍;2.嘴唇从“啊”到“一”,连续做3~5次;嘴唇从“啊”到“吗”,连续3~5次;嘴唇从“吗”到“一”,连续3~5次。每天多次重复。

按揉头部。只要有空时就做。先搓热双手,后用手掌轻轻地从面部的额、面颊、下颌等轻轻按揉;常用食指按揉眼窝、鼻子两侧,或捏搓耳廓、耳垂等部位。(蒲昭和)