



# 流感季来啦

## 提高免疫力,这些干货请收下!

### 免疫力到底是啥?

#### 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。随着年龄的增长和机体的衰老,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,就可能引起免疫功能紊乱,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免疫应答产物,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。这就需要免疫系统具有好的调节能力。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”跳开,别陷进去!

#### 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饱,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,这样运动更有效

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持续性,即长时间不运动,这种健康收益会逐渐消失。

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,长期坚持四周以上。

什么是中等强度的运动?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,又或者三天打鱼两天晒网,都无法获得好的健康收益。

编者按:一场秋雨一场凉,入秋后气温开始降低,一不注意就容易感冒。秋季也是呼吸道疾病高发季节,今天我们来聊聊关于免疫力的话题。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?

### 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,慢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。

##### 小贴士:这样吃能提高免疫功能

##### 1. 保持健康的一日三餐

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

每天要保证四大类食物。这四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,这四大类中至少要有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需要的膳食纤维。

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。

(人民健康网综合自健康中国、光明网)

## 骨关节专家 “集善扶贫健康行”走进甘孜

甘孜日报讯 为进一步推进精准扶贫,实现残疾人普遍享有基本康复服务,为残疾人提供康复医疗服务,帮助残疾人恢复或补偿功能,提高残疾人生活质量,增加残疾人社会参与能力。10月16号,中国残疾人福利基金会、中国康复研究中心北京博爱医院、四川省八一康复中心(四川省康复医院)共同组织骨科专家在甘孜县残疾人综合服务中心开展“集善扶贫健康行骨关节救助项目”精准筛查专项活动。

在活动现场,面对早早排起长队的患者,专家们认真问诊、查体、阅片、查看病历资料,对患者的咨询给予详细解答,并提出科学的治疗方案。同时,专家们还对需要进行人工髌膝关节置换手术的病患进行了筛选、登记。对骨关节病症较轻的患者,给他们药方,让他们服药。对症状较重的患者,医生及时给出相关治疗建议,同时为符合骨关节手术条件的进行登记,给预约号码让他们打电话提前进行预约手术。

“集善扶贫健康行骨关节项目是由中国残疾人福利基金会出资的一项由国务院扶贫办政策法规司、国家卫健委财务司指导的一个扶贫项目,这个项目于2016年7月在北京启动,之后到了新疆,甘肃、宁夏、青海、西藏、贵州等。到目前为止,四年下来,已经在30个省市自治区开展救治贫困的骨关节患者手术500余台,义诊也达到了5000余例。这个项目四年来得到了社会各界包括患者的认可。”集善扶贫健康行骨关节项目组秘书白静如是说。

甘孜镇的村民觉安则玛是一名残疾人患者,在一次意外中髌膝严重受损,至今未予正规治疗,目前丧失行走能力。专家现场查看觉安则玛病情后,决定做手术且免费。觉安则玛激动地说,谢谢残联和各位专家。

据悉,此次义诊共服务群众百余人,专家的敬业精神和精湛医术得到了现场老百姓的一致称赞。

县融媒体中心 朱昌慧

## 得荣县 筑牢学校疫情防线

甘孜日报讯 为积极响应上级防疫工作常态化的要求,切实保障师生健康安全,克服侥幸心理和松劲心态,将疫情防控工作做细做实,近日,得荣县及时完善疫情防控策略和应对举措,早筹划、早部署,努力保障学校师生健康安全。

防控排查消杀到位。及时掌握全县师生动态情况,建立动态化信息数据库,精准区分来自疫情防控重点区域的人员,对458名教职工和3732名学生均排查落实到位,截至目前,全县师生员工内未发现病毒感染者和密切接触者。

防控物资储备到位。提前备足口

罩、体温枪、消毒液等必要的防疫物资,截至目前,发放给学校体温枪120支、消毒喷雾器25个、口罩20000个、便携式热成像系统1个、防护服30套、防护手套200双、热成像体温测试系统3套、消毒液27桶(800斤),共计29余万元,同时各学校也相应做好了防护物资储备。

防控检查落实到位。严格落实值班制度,落实人员健康日报、零报告制度,严格每日报送相关情况汇总表。做到发现疫情,及时协调处置,并按规定报告学校领导和县级相关部门,确保校园安全。

得荣县政府

## 冬季生活小妙招

2020年的冬季即将来临了,冬季气温骤降,且空气干燥,人们身体抵抗力变弱,那么如何在冬季保持身体健康呢?我们为为大家准备了保持身体健康的小妙招。

### (一)注意休息与饮食搭配

进入冬季应早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠;饮食可适当多吃羊肉、乌鸡、鲫鱼,多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜等。

冬季宜食粥:麦片粥养心除烦;萝卜粥消食化痰;山药粥补肺益肾;核桃粥养阴固精;玉米粥调中开胃;红薯粥滋补肝肾。

冬季遵循少食咸、多食苦的原则。冬为肾经旺盛之时,肾主咸,心主苦,咸味吃多会减弱心中阳气,所以应多食苦味食物助阳气。

冬天手脚冰冷的女性不要吸烟,避免摄入过多咖啡、可乐等,多吃温热的活血食物,多穿保暖衣服做热身运动。

冬季容易皮肤干燥的人,洗澡次数不宜太频,不要用香皂洗澡,水温不要太高,用含有滋润成分的浴液,洗后应涂抹凡士林之类的保湿润肤膏。

### (二)冬季鼻子健康要关注

冬季是感冒的高发季节,为了预防防风感冒时打喷嚏、鼻塞等症,可以经常按摩鼻部。方法是用两手拇指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右,接着,按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15~20次(迎香穴在鼻唇沟中,鼻翼外缘旁0.5厘米)。手法由轻到重,但不要损伤皮肤。在早晨起床前,晚间睡觉前各按摩一次,其他空闲时间也可进行。此法可疏通经络,增强局部气血流通,大大加强鼻的耐寒能力,可有效预防感冒和鼻病,亦能治疗伤风、鼻塞不通。

我们每天用鼻子呼吸,吸入空气中大量灰尘、细菌、二氧化硫等各种废气和病毒。作为人体与空气打交道的第一关口,鼻子时刻遭受着污浊空气的侵袭。虽然鼻腔黏膜有过滤、清洁作用,但是如果经常洗鼻,可及时清除鼻腔内干痂,会更好的使鼻腔发挥功能。方法:用掌心盛温水或温盐水,低头由鼻将其吸入,经口吐出或经鼻擤出,反复数次。

一年四季都应提倡冷水洗鼻,尤其是早晨洗脸时,用冷水多洗几次鼻,可改善鼻黏膜的血液循环,增强鼻对天气变化的适应能力,预

防感冒及呼吸道其他疾患。

此外,还要纠正一些不良习惯,如用手挖鼻孔、乱拔鼻毛或剪鼻毛等,因为损害鼻毛和鼻黏膜不但会影响鼻功能,引起鼻腔内化脓性感染,而且还可能引起颅内和耳的疾病。

### (三)防冬季身上发痒多穿棉制品多吃菠菜

进入冬季很多人身上会发痒,有些人以为这是洗澡不够干净,就用热水冲洗,哪晓得越洗越痒,身上都抓出血了,还是痒。

对付这个毛病,可以尽量穿纯棉、柔软的内衣,保持清洁和宽松;多吃些富含维生素A的食物,如瘦肉、动物肝脏、胡萝卜、菠菜和豆制品,少吃刺激性大的食物,如辣椒以及牛、羊、狗、鹅肉等。老年人如果用电热毯的话,温度不要过高,时间也不宜过长。最后很重要的一点是,洗澡水温不宜过高,不要以为身上痒用热水泡会缓解,这样只会让你更痒;洗澡时间也不要过长,不要用碱性肥皂;洗完澡后,最好抹些润肤露,这样能减少和预防皮肤瘙痒。

### (四)静电预防少不了

一是室内要保持一定的湿度。除了经常通风换气外,要勤拖地、勤洒水,或者放些盆栽花草;尽可能避免使用化纤的地毯、窗帘和塑料质地的饰物。

二是尽量避免穿化纤的衣服。洗衣服时可以使用防静电的洗涤剂。

三是使用保湿性好的护肤品,以保证皮肤的水分;勤洗澡、勤换衣服也能有效地消除人体表面积聚的电荷和带电尘埃。

四是在饮食方面,可适当增加含维生素C、A、E和酸性食物的摄取,如胡萝卜、卷心菜、西红柿以及香蕉、苹果、猕猴桃等含有大量的维生素C的水果。带鱼、甲鱼可增加皮肤的弹性和保湿性,具有良好的除静电功能。

五是在摸门把手或水龙头之前用手摸一下墙壁,将体内静电“放”出去。

天气转凉,大家要注意保暖,注意休息,加强锻炼,保持心情愉悦,迎接秋季的到来。

州疾控中心

