

一场新冠肺炎疫情,让中老年人认识到自身免疫力的重要。免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。那么,提高免疫力,我们应该做些什么?

怎样唤醒我们的免疫力

保持乐观情绪

有研究发现,当悲观者积极看待生活中的不幸时,体内和免疫相关的白细胞数量会增多,身体状况能够得到显著改善。所以,无论是面对新冠肺炎疫情还是其他疾病,我们都要正向思维面对,不要只往坏处看,留意事实和数据,以准确判定自己的担忧是否合理。

保证充足睡眠

芝加哥大学研究人员发现,相对于每天睡 7~8 小时的人,每天只睡 4 小时的人,血液里的流感抗体只有前者的 50%。充足的睡眠可让身体产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子可促使白血球增多、巨噬细胞活跃、肝脏解毒功能增强,从而将侵入人体的细菌和病毒消灭。因此,建议成年人应保证 7~8 小时,老年人保证至少 6 小时。

坚持锻炼

《英国运动医学学期刊》指出,每周运动 5 次以上的人,感冒持续的天数能缩短一半。运动能提高心脏泵血功能,使得血管壁上的免疫细胞(如白细胞)通过血液循环在全身发挥作用。不过,运动太多也会影响免疫力,建议运动要“适量而频繁”,每次不超过 2 小时,可选择慢跑、游泳等有氧运动。

营养均衡

建议可多吃优质蛋白质,如海参、牛奶、鸡蛋、豆腐等。增加深海鱼类的摄入量,如三文鱼、金枪鱼等,这些均含有丰富的不饱和脂肪酸以及优质蛋白质。此外,特殊时期应加量摄入新鲜蔬菜水果,蔬果中不仅富含维生素 C、维生素 B₂、叶酸、钾、钙、膳食纤维等营养素,同时也有丰富的植物化学物质,建议大家每天至少摄入 4~5

个品种。

加强心理建设

焦虑、不敢与人接触、反复洗手及清洁家中物品,甚至因为不安而失眠、抑郁、心情低落等,这些都会不同程度地影响人们的免疫力。其实,重视防护是好事,这会让人们杜绝侥幸心理,从而团结一致对抗病毒,但是也要注意正确的应对方式,不做盲目恐慌等无效举措。值得注意的是,如果发现自我调节效果不佳,必要时可拨打心理援助热线或寻求心理医生帮助。

限制饮酒

每天饮低度白酒不要超过 100 毫升,黄酒不要超过 250 毫升,啤酒不要超过 1 瓶,因为酒精对人体的每一部分都会产生消极影响,过量摄入更会给血液与心脏等器官造成负担。

足部按摩

脚心中央凹陷处是肾经涌泉穴,手掌心凹陷处是心包经劳宫穴,如果经常搓脚心,可以使腿脚坚实,步履矫健。揉脚心的具体方法是:盘腿而坐,左手握住左脚趾,右手掌面搓脚心,来回连续搓 100 次。换脚,也是来回连续搓 100 次,早晚均可。泡脚后顺便揉脚心,效果会更好。

少吃甜食

单糖类(如葡萄糖、果糖)和甜食会影响人体制造白血球,也影响它的活动力,降低身体抵抗疾病的能力。国外研究报告指出,当人们吃下 18~20 茶匙(约 200 克)的糖,白血球抵抗疾病的能力就会减少 50%以上。建议从少喝含糖饮料着手,改喝不加糖的绿茶、花草茶、水果茶,或是选择白开水。另外,吃甜食也须限量。

卞文志

加强心理建设

限制饮酒

足部按摩

少吃甜食

B 超检查需憋尿 千万不要“猛喝水”

腹部 B 超检查需要憋尿,但是专家提醒,在进行 B 超检查前切勿过量饮水,防止水中毒。

憋尿检查是为了让膀胱内有足够的尿液,使膀胱及输尿管充盈,观察更为准确。如需憋尿,建议少量多次喝水,一次大概 250 毫升,可选择饮用淡盐水、电解质水(如脉动、功能性饮料),避免出现急性水中毒,避免一次性快速喝水 3000 毫升以上。 王雪峰

不要抑制打喷嚏

很多人在公共场合会觉得不好意思打喷嚏,于是抑制这种生理反应。但英国的一项研究表明,抑制打喷嚏可能会损伤喉咙或耳朵,严重者会有生命危险。

专家指出,抑制打喷嚏还有可能导致脑动脉瘤破裂(脑动脉壁异常扩张),导致生命危险。不过,医生也提醒,打喷嚏之前最好要掩盖口鼻,防止病菌传播。 明光

“植物肉”是否“真健康”?

最近,包括星巴克、肯德基在内的各大餐饮品牌纷纷在中国试水“植物肉”产品。这些产品一上市,就凭着零胆固醇、低脂肪的健康、绿色标签。

“植物肉”也就是我们常说的“人造肉”。因为高蛋白、零反式脂肪酸等,这些有着天然“健康”标签的“植物肉”新品,在一些连锁门店已经占据了餐柜最抢眼的位置。

尽管“植物肉”以新鲜事物的形象现身,但专家表示,其实它并不神秘,在我们日常生活中,腐竹、豆腐皮等食品都有明显的“植物肉”身影。

南京农业大学食品科技学院教授黄明说:“‘植物肉’不是肉,它只是模仿肉。在素食、低脂、环保的标签下,以大豆蛋白为基料的‘植物肉’的确有着低脂肪、无胆固醇的优点,但这并不代表它一定就是健康食品。另外,‘植物肉’目前在产品生产、加工、制作以及食品安全的规范上还存在盲区,亟待相关部门尽早关注,及时监管。”

因为大豆蛋白本身没有肉的味道,为了模仿肉,特别是要有肉的颜色香味形,要加入很多东西,比如色素等添加剂,甚至防腐剂。所以,很难说“植物肉”就健康,既然叫“肉”,就一定要在产品说明或配料表里标清楚。 黄明

喝汤不吃肉 易营养不良

很多人信奉“吃肉不如喝汤”的原则,其实,汤里的营养物质并没有人们想象的那么多,大部分营养还是在食材里。

无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤的蛋白质含量都远不及肉块本身。虽然汤中溶出来的游离氨基酸、小肽等物质,对老人或病后虚弱、消化不良者可起到改善食欲、提高消化能力的作用,但是汤中蛋白质含量太低,仅有 1%~2%,而肉块蛋白质含量高达 15%~20%。

因此,对消化吸收能力正常的老人来说,每天只喝汤,而不吃成块的肉,摄入的蛋白质、钙、铁等必备营养都会低于身体所需。另外,接受手术、放化疗或生物治疗等的老年患者,可能吃少许食物就会觉得腹胀,喝汤会占据胃空间,影响其他有营养的食物摄入,导致老人膳食单一,出现营养不良症状。因此,建议老人连汤带食物一起吃,或者把食物如粮食类、蛋类、奶类、肉类、鱼类、豆制品、蔬菜类等,用粉碎机搅碎并调成高浓度的糊汁吃下,这样既便于吞咽又有利于消化吸收。 程义勇

新医院 大平台

濮阳市儿童医院 濮阳医学高等专科学校附属医院 诚招儿科英才

濮阳市儿童医院是濮阳市委、市政府举办,依托濮阳市第三人民医院(二级甲等)新建的三级公立儿童医院,是濮阳医学高等专科学校附属医院。

医院地处濮阳市城区中心地带,是集医疗、预防、康复、教学为一体的二级甲等综合医院,开放床位 410 张。现有职工 620 余人,高级职称近百人,设有 37 个临床医技科室,是国家级安宁疗护试点单位、河南省健康促进示范医院、爱婴医院,口腔、烧伤、糖尿病为市级重点学科。儿科医疗水平优良,设有普儿内、神经康复、独立新生儿病区和儿童口腔科。医院拥有西门子 1.5T

核磁共振、通用 64 排 128 层 CT、西门子 DR、西门子血管造影机(DSA)、西门子乳腺钼靶机、西门子妇科彩超、飞利浦四维彩超、飞利浦心脏彩超、贝克曼全自动生化分析仪、奥林巴斯电子胃镜及结肠镜、双定位体外震动碎石系统、混合动力碎石清石系统、迈瑞麻醉机、迈瑞中央监护系统、德国进口腹腔镜、法国进口宫腔镜、电子喉镜、Leep 刀、前列腺汽化电切镜等先进大中型医疗设备百余件,各类服务设施齐全,服务范围涵盖濮阳、安阳、新乡及山东、河北部分县市区。依托濮阳市第三人民医院转型建

设濮阳市儿童医院,是濮阳市委、市政府关注民生、关爱儿童、促进卫生健康事业发展的重大决策,并给予了大力支持和帮扶。要求用 5 年时间,把濮阳市儿童医院建设成三级甲等医院,成为豫鲁冀三省交界区域性儿童疾病预防、诊疗和康复中心。

医院新院址已征地 168.5 亩,规划床位 1000 张,投资 13 亿元,目前正在建设之中,预计 2023 年底建成。

新的使命和新的挑战,带来了新的机遇。为加快濮阳市儿童医院建设,现面向社会招聘儿科相关人才,待遇优厚,诚邀有识之士加入我们,共谋大业。

一、招聘范围

1. 儿科各专业学科带头人(含离退休人员),儿科副主任医师及以上职称,综合或专科(儿童)三级以上医院从事儿科临床工作 10 年以上,有担任儿科主

任经历者优先。

2. 儿科各专业实用型人才(含离退休人员),本科以上学历,儿科各专业主治医师及以上职称,综合或专科(儿童)二级以

上医院从事儿科临床工作 5 年以上。

3. 全日制(五年)本科及以上学历,儿科学或临床医学专业,执业医师或应届毕业生。

二、薪酬待遇

1. 学科带头人给予安家费,有相应工作经验及一定临床管理水平的直接安排科室

主任岗位。

2. 高学历、高层次人才优先解决事业单位编制,医院协助解

决引进人才的家属调动及工作

安排、子女入托、上学等问题。

3. 其他福利待遇面议。

三、联系方式

医院地址:濮阳市华龙区振兴路中段 470 号 联系电话:0393—6167957 邮箱:pysysk@sina.com

诚聘
Recruit