

战“疫”期间宅在家

这些做法会影响你的免疫力

在新冠肺炎疫情期间,不少地区实行了封闭小区、居家隔离等管控措施,白领居家办公,学生线上学习。居家期间科学适度的运动、合理膳食、规律作息、乐观心态能提升自身免疫力,构筑我们抵御病毒的第一道防线。

规律运动,偶尔猛练会降低免疫力

近来运动免疫学的研究表明,强度不同、持续时间不等的运动对机体免疫力的影响有所差异。规律从事适量中等强度运动的人群可以提高自身的免疫功能,与久坐少动的人群相比,患呼

吸道感染的风险更低;但是不系统、偶尔一次长时间高强度运动的人群上呼吸道感染概率却会提高。

尽管疫情来袭我们不能进行户外或健身房锻炼,更不能参加团体运动,但是我们仍然可以在家进行高效锻炼。疫情期间应避免长时间高强度训练,规律维持中等强度运动量,每周锻炼3—5次,每次1小时左右,运动强度约为最大运动心率的60%—80%即可。

营养均衡,减肥也会减掉免疫力

新冠肺炎“当道”,在没有特

效药的情况下,自身的抵抗力就显得尤为重要。因此,大家注意卫生防护的同时一定要重视营养均衡。不要过度节食,也不要大吃大喝。科学的运动搭配合理的膳食结构才能增强心肺功能,提高免疫力。

保持膳食均衡,每天的饮食中50%的能量来自碳水化合物,不可不进食脂类,应确保充足的蛋白质摄入,优质蛋白占总比例的三分之一,多食新鲜果蔬等。长时间居家可能造成人体日照不足等情况,必要时可补充饮食中无法满足的参与抗氧化作用的维生素C以及在骨代谢方面发挥重要作用的维生素D与钙剂。

自我调节,心理状态会影响免疫力

大量研究表明,心理状态会直接影响机体免疫功能。紧张、沮丧的负面情绪以及对外界环境的不适感会使内分泌调节功能下降。所以,对疫情过分的焦虑、睡眠质量差也会导致免疫力下降。

因此,大家要勇敢面对疫情,保持积极向上的心理状态。避免生活中的负面事件,学会管理和控制自己的情绪,乐观、平和的心态会提高机体对病毒的抵御能力。

(雅黎)

挖鼻容易导致病菌感染

鼻腔是人体唯一不闭合的器官,是肺的“空调”和“过滤器”,其作为人体与外界空气接触的第一道防线,往往直面致病微生物的威胁。那么,新冠肺炎疫情期间,该如何守住鼻部这道防线?

挖鼻易致病毒传播

广东省名中医、广东省中医院耳鼻喉科李云英教授介绍,人的鼻子兼顾呼吸和嗅觉功能,正常情况下,鼻黏膜通过分泌一种清澈的黏液来维持鼻腔和鼻窦内部的湿度,吸附空气中的灰尘、致病微生物及过敏原;鼻腔的“黏液-纤毛系统”则对吸入的空气起到加温、保湿和过滤等第一道防线的作用。一些人经常挖鼻孔的习惯,比如气温下降时,一些人会通过开暖气来应对,当空气的湿度太低或者早上和晚上的湿度差距很大时,鼻黏膜表面的分泌物更容易干掉,形成鼻痂,过量的鼻痂产生不适感,有人就会去挖。另一种情况是过敏性鼻炎发作,由于鼻腔瘙痒,人们也会忍不住去挠。

新型冠状病毒可以通过接触传播,这意味着如果有人触摸了附着病毒的物体表面后再去挖鼻,就有可能被感染。更何况,通过接触传播的不单单是新型冠状病毒,很多其他病毒和细菌也可以通过这种方式传播。

鼻腔冲洗可使鼻腔舒畅

李云英介绍,鼻腔冲洗是一种简单、安全、经济、有效的方法。鼻腔冲洗虽然不能起到直接预防新型冠状病毒感染的作用,但能及时清洁鼻腔、清除鼻腔中的过敏原等有害物质,恢复鼻子的最佳防护状态。

李云英建议选择生理盐水冲洗鼻腔(冲洗型或喷雾型都可),根据季节和个人适应性的不同,可将温度控制在28℃-33℃。不建议用清水进行鼻腔冲洗。因为清水与鼻腔黏膜分泌物的浓度不一样,清水会渗入鼻黏膜细胞,让鼻黏膜肿胀,进而破坏鼻黏膜。此外,单纯使用清水冲洗鼻子时,鼻腔也会产生刺痛感或干燥感。

戴口罩有助于鼻部保暖

面对疫情,我们要做好自我防护工作,要注意个人卫生,外出不忘戴口罩。戴口罩能够阻挡飞沫,有效降低被病毒侵袭的概率,同时,口罩将口鼻包裹在一个相对密闭的空间,呼出气体中的水分不容易散失,间接地提高了局部的湿度,使鼻腔不容易干燥。另外,对于鼻炎患者,戴口罩还能起到一定的鼻部保暖作用,能减轻鼻痒、打喷嚏等症状,也有利于鼻腔防御功能的正常发挥。(周洁莹)



爱心献血 助力战“疫”

2月26日,市高新仁济中医骨伤医院的医护人员集体献血。

据介绍,近来,我市出现了血源短缺的特殊状况,该院医护人员得知后,立即组织了爱心献血活动,为做好我市的疫情防控、缓解血源紧张状况贡献自己的力量。

本报记者 李英平 摄

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒: 夫妻不孕不育最好先查男方

□记者 牛瑛瑛

本报讯 昨天上午,市民李女士给记者打来电话,感谢市计生科研所不孕不育诊治中心的医生。原来,李女士结婚已3年,之前因工作忙一直没要孩子,去年初才把生孩子提到日程上来,但却迟迟怀不上。后到市计生科研所进行了全面检查,才知原来自己没有大问题,是丈夫患了弱精症。

李女士说,知道原因后,她的丈夫十分懊悔自责:要是早知道是自己的问题,就该早治疗。

据该中心医生段国铭介绍,临床上,不少男士总把性能力和生育能力画等号,这样是不对的。不孕不育症就医时首先要检查男方,没有问题后再查女方。男方可做精液分析检查,再排除是否有静脉曲张、睾丸发育等问题。而女性由于受排卵期等因素影响,检查耗时持久。有

时女方先查,要等一两个月才能彻底排除“嫌疑”,查来查去,最后发现是男方有问题。生活中,一旦一对夫妻出现不孕不育,很多人就认为是女方有问题,而男性往往不能接受自己存在生殖功能缺陷的事实,他们总会误认为自己性功能正常,生育能力就正常,不能生育一定是女方的责任。

据世卫组织资料显示,已婚育龄夫妇不育症的发生率约为

10%,近几年更提高到15%左右,其中50%以上的不育夫妇中,男性存在生殖功能缺陷。“所以说治疗不孕不育,夫妻双方都要检查,而且首先应该查男性。弱精症由多种原因造成,重要的是查明病因对症治疗。一些不良生活方式也是诱因,如经常坐松软的皮质‘大班椅’,会影响生育能力;久坐时,裆部长时间处于不通风状态、局部温度升高均会破坏生精能力。”段国铭说。

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>第2755期</p> <p>广告热线: 13183330295 13592179403</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线: 4940520</p>		<p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>殡葬服务</p>		<p>C 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●会计师代账、注册 13937597059</p>		<p>电焊工汽修培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话: 2963913</p> <p>E 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>招原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p>					
<p>A 房产资讯</p> <p>出租</p> <p>2000m²车间可做仓库 350m²办公楼一层 18903750007</p>		<p>B 生活资讯</p> <p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>搬家公司</p>		<p>●中华搬家 3999556 3996556</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p>健康美容</p>		<p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)</p> <p>电话: 13849583359</p> <p>皮肤难题免费试用</p> <p>九圣堂康肤馆劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p>印刷</p>		<p>龙山公墓</p> <p>建设路与平邦路交叉口向北三公里 电话: 2078631</p> <p>招商代理</p> <p>招合伙人 17637539996</p> <p>学生在家学外教英语 1980元学一年送平板电脑</p>		<p>D 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>资深老教师数学物理化学 家教、质优价廉 18738915880</p>		<p>诚中学各科</p> <p>聘优秀教师</p> <p>联系电话: 19939038345</p>	

友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。