

宅在家中对抗疫情 吃在家中提高免疫

目前,新型冠状病毒传染源主要是新型冠状病毒感染的患者,专家强调目前最有效的防控手段就是早发现、早隔离。这段时间大家可以利用家中常见的药食同源的食物制作美食,不仅可以锻炼制作美食的手艺、培养烹饪的兴趣,还可以提高机体免疫力,可谓一举多得。接下来就为大家介绍几种常见的能够提高免疫力的药食同源食物。

红枣补气最提神

红枣是人们最熟悉的食材。在远古时期红枣的营养保健作用就被人们发现并利用。《诗经》已有“八月剥枣”的记载;《战国策》有“北有枣栗之利……足食于民”的说法。

红枣含有大量的维生素C、核黄素、硫酸素、胡萝卜素和尼克酸等营养成分,具有较强的补养

作用,能提高人体免疫功能,增强抗病能力。在日常生活中,红枣除了直接食用外,还可做成红枣蜂蜜茶、银耳红枣粥等美食。

枸杞延年又养颜

枸杞子含有大量生物活性成分,这些成分能激发具有免疫功能细胞的活力,对白细胞、脾细胞、噬菌细胞和淋巴细胞具有活化作用,其中以T细胞和B细胞最为显著。

枸杞子不仅可以加工成各种食品、饮料、保健酒、保健品等,在日常煲汤或者煮粥的时候也宜经常加入。

“补血圣药”看阿胶

阿胶补血效果非常明显,李时珍曾在《本草纲目》中誉阿胶为“补血圣药”,强调阿胶的主要功用在于“补血与液”。

现代研究指出阿胶能明显促

进白细胞分泌细胞因子,促进淋巴细胞增殖、调整淋巴细胞亚型比例及促进造血干细胞增殖分化,产生免疫抗体,即免疫球蛋白,进而提高机体免疫力。阿胶可与小米熬制成阿胶粥,或制成即食阿胶羹、阿胶糕等。

补中益气数山药

山药味甘性平能健脾补肺、益精固肾,口感细腻清爽。山药肉质细嫩,含有极丰富的营养保健物质,是优秀的保健食物。《神农本草经》谓之“主健中补虚、除寒热邪气、补中益气力、长肌肉、久服耳目聪明”。

近些年来的研究表明,山药具有诱导产生干扰素,增强人体免疫功能的作用。其所含胆碱和卵磷脂有助于提高人的记忆力,常食之可健身强体、延缓衰老,是人们所喜爱的保健佳品。山药可

制成拔丝山药、枣泥山药等。

铁皮石斛疗效多

铁皮石斛是传统名贵珍稀药材,居中华九大仙草之首,除传统的鲜榨、煮水、枫斗等加工方式外,也可泡茶、煮粥、炖鸡等。铁皮石斛也是新增加的药食同源食品之一。

中医学自古以来就有药食同源理论。这一理论认为:自然界的一些东西既可当食物食之,也可发挥药物治疗作用。除了上述几种食材外,生活中常见的药食同源食品还有赤小豆、山楂、乌梅、杏仁、蜂蜜、姜等。

专家建议,公众还需注重均衡饮食,更全面补充营养;与此同时,培养健康生活习惯也很重要:早睡早起不熬夜,日常健身,保持良好身心状态,增强身体抵抗力。(新华)

八种原因悄悄升高血压

高血压是威胁人们健康的“重磅炸弹”,而且它现在变得越来越狡猾,甚至无声无息地突然来袭。近日,美国《预防》杂志网站总结生活中可能让高血压找上门的8个原因。

1.太依赖方便的加工食品。调查发现,欧美国家平均每个人从加工食品中摄入的盐占总摄入量的80%。随着生活节奏加快,人们吃的加工食品也越来越多。方便面、火腿肠、面包、早餐麦片、薯片、比萨、罐头、意面酱等都是含盐大户,盐摄入过多直接影响血压,增加心脏负担。所以,别图省事而常吃加工食品。一般来说,身体健康者每天食盐摄入量不超过6克,糖尿病非高血压患者每天摄入量应在5克以下,高血压患者和糖尿病肾病患者不超过3克,如果病情加重,则控制更严,每天盐摄入量不应超过1克。

2.每天过量饮酒。对于有饮酒习惯的人来说,适度饮酒(女性每天一杯,男性每天两杯)往往不会造成大问题。研究表明,适量饮酒甚至有助预防心脏病,但频繁酗酒会导致血压长期升高,还会增加动脉粥样硬化的风险,促使心脏病发作和中风。

3.缺乏锻炼。大量研究证实,缺乏锻炼、久坐不动与多种慢性疾病,如高血压、心血管疾病、糖尿病等的发生密切相关。而且,会加速动脉硬化,迫使心脏和血管更加努力地工作。

4.长期承受压力。如今,繁重的工作、排满的时间表、充满挑战的人际关系,让人们长期处于压力之下。人体会分泌激素,引起血管收缩,造成排血时阻力加大,令血压升高,随之人体将产生一系列变化。

5.感到孤独或与社会隔绝。当你感到孤独或被孤立时,可能不一定会感到压力,但当这些感觉持续存在时,就会引发危险的应激激素释放,从而导致血压升高。

6.睡眠呼吸暂停。如果你的伴侣经常抱怨你打呼噜,可要引起重视了。通常来说,睡眠不足会通过增加应激激素的释放量,或增加你对垃圾食品的渴望,导致体重增加,进而升高血压。与睡眠有关的高血压,最主要的原因是阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)。这种病会导致睡眠中断和体内氧气含量下降,身体对此做出的反应就是血压升高。

7.有其他健康隐患或服用了某些药物。有些疾病会与高血压狼狈为奸,比如,甲状腺疾病、肾血管疾病和皮质醇增多症等,它们都会进一步升高血压。此外,一些常见药物也会升高血压,如抗抑郁药、减充血剂、口服避孕药、非甾体抗炎药和泼尼松。

8.有家族病史。基因在高血压的发病过程中起着一定作用,这就是为什么看似健康的年轻人仍会被诊断为高血压。而且,有高血压家族病史的人往往拥有共同的生活环境和习惯,这会增加高危人群的患病风险。(陈雪莹)



门诊恢复正常 服务患者就诊

昨天,在平煤神马医疗集团总医院门诊大厅的患者服务站,工作人员在为市民进行导医服务。记者从平煤神马医疗集团总医院了解到,从2月23日起,该院开始恢复各科门诊的就医服务,患者可以按照每天上午8点30分至11点30分和下午2点30分至5点30分就诊的时间,实名制挂号就诊。

本报记者 李英平 摄

男人抑郁,心血管受累

本报讯 近日,华中科技大学同济医学院、北京大学医学部和中国医学科学院联合研究发现,心情差、抑郁会提高全因死亡和心血管病风险。

中国慢性病前瞻性队列纳入51万余人,参与者平均年龄为52岁,他们在1年内重度抑郁发作的患病率为0.64%;东风—同济

队列纳入两万余人,参与者平均年龄为63.6岁,该队列中有临床意义的抑郁症患病率为17.96%。在随访期内,第一个队列中有4.4万人死亡,其中1.8万人因心血管病死亡;第二个队列中有2571人死亡,其中1013人因心血管病死亡。在调整了生活方式和健康状态等因素后,分析结

果显示,上述两个队列中,抑郁症患者的全因死亡风险分别增加32%和17%,心血管病死亡风险分别增加22%和32%。患有抑郁症的男性风险尤其高,两个队列中,他们的全因死亡风险分别增加53%和24%,心血管病死亡风险分别增加39%和49%。然而,对于患有抑郁症的女性,仅中国

慢性病前瞻性研究显示,其全因死亡风险增加了19%。

发表在《美国医学协会杂志网络公开版》上的这项研究认为,临床医生尤其要注意抑郁症患者的心血管病风险因素,对于高危人群,要积极采取预防和治理措施来降低其早亡风险。(郭铁亮)

血液太黏稠,睡眠有反应

很多人拿到体检报告后,常会看到一条提示:血液黏稠度过高。血液黏稠在医学上称为高黏稠血症,临床发现,血液黏稠度高会增大发生急性心肌梗死、脑卒中等疾病的风险,所以高血压、高血脂患者以及吸烟或45岁以上的男性等高危人群,一定要引起重视。血液变“黏”并非无迹可循,有时睡觉就可能给你发出警报。

腿抽筋。睡觉时腿容易抽筋,不一定是缺钙的表现,也可能提示血液黏稠。这是由于血液黏稠度升高,会阻碍正常的血液循环,影响局部血液供应。

胸闷。血液黏稠度升高时,心脏部位的血液供应受到阻碍,

可能影响心脏功能。心脏功能降低时,人会感觉胸闷、乏力,睡觉时特别容易出现这类情况。

晨起头晕。血液黏稠度高,正常的血液循环受到阻碍,大脑局部需要的血液无法及时供应,晨起时,患者容易出现眩晕感,且多见于中老年人。这一症状可在进食早餐和饮水后缓解。

午饭和晚饭后犯困。吃完饭后犯困,是由于消化食物让大量血液流入胃肠血管,导致大脑血液减少所致。正常人也会有此症状,但血液黏稠或有脑动脉硬化的人,这种困倦发作相对频繁且难以缓解。

很多情况下,患者血液黏稠

度变高时不会出现任何症状,即使发现上述症状,也不代表是特异性的改变。此时建议患者到正规医院检测,切勿自行诊断、用药。建议高危人群最好定期体检,进行血液流变学检查和血小板聚集试验等,检测相关指标。根据检查结果,采取对应措施,减少栓塞性疾病的发生。必要时,可在医生指导下寻找血液黏稠的原因,并服用药物,如阿司匹林等,同时生活上可从以下几个方面做出调整。

三餐清淡,粗细搭配。建议少吃肉类、动物内脏等脂肪含量较高的食物,而且要坚持每餐八分饱。

增强运动,促进代谢。运动不足会导致机体代谢能力下降,残留在体内的废物不能及时排出,会导致血液变得黏稠。建议大家加强运动,每周保证3至5次有氧运动,每次半小时到一小时,有助血液循环和脂质代谢,增强血管韧性。中老年人可选择散步、慢跑、打太极拳等运动方式,年轻人可适当增加运动强度和频率。

多喝点水,稀释血液。特别是晨起、空腹十几个小时,或在夏天出汗量大等缺水状态时,会引起血液浓缩,出现血液黏稠现象,及时补充水分可快速稀释血液。(张明宇)