

如何提高免疫力

随着个人健康素养水平的提升,越来越多人开始关注免疫力。那么,在日常生活中如何科学提高免疫力?本期特邀厦门大学附属第一医院风湿免疫科副主任医师李燕,为广大读者讲解相关知识。

李燕表示,人体的免疫系统是覆盖全身的防卫网络,在日常生活中,提高免疫力非常重要,尤其是疫情防控期间,人体免疫系统的强弱很大程度上决定了身体抵抗外来细菌病毒和疾病的能力。

那么,应该如何提高自身免疫力呢?李燕分享一些增加免疫力的小妙招。

一是健康饮食。推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300g,水果200-350g,适量食用鱼、禽、肉、蛋等,鼓励适当多摄入奶类和豆类。此外,坚持食用乳酸菌,有助于提高身体免疫力。

二是坚持运动。运动有助于缓解紧张和情绪压力,对提高免疫力也有好处。推荐适度运动,比如散步30-45分,慢速有氧健身操等。

三是笑口常开。常言道笑是最好的药物,笑能使身体分泌一种有益的细胞因子,从而提高免疫力。

四是定期户外。推荐每周至少一

次去森林或树木多的公园,呼吸新鲜空气,免疫力也会提高。

五是疏通淋巴系统。每天拍打八个窝,包括双腋窝、双肘窝、双腹股沟、双腘窝,长期坚持,疏通淋巴系统,从而增加免疫力。

“生活方式和个体营养相结合,人体细胞才能健康,免疫力也才能逐步增强。”李燕强调。

人民网

研究表明“气味相投”更易成为朋友

众所周知,像狗这样的哺乳动物会通过相互嗅闻来决定谁是朋友,谁是敌人。现在,以色列魏茨曼科学研究所研究人员发现,人类的交友过程也有类似的“化学反应”,可能会根据某人的体味与自己的相似程度来选择朋友。这项研究发表在近期的《科学进展》杂志上。

“鉴于朋友的体味和自己的体味会诱发相似的大脑活动模式,但暴露于陌生人的体味会诱发非常不同的边缘恐惧型大脑反应,我们假设体味的相似性可能有助于快速形成友谊。”研究人员在论文中写道。

研究人员招募了20对同性别的亲密朋友。他们T对彼此“一见如故”,迅速成为了朋友。研究人员假设这种“化学反应”可能受到体味相似性等因素的影响。

这些参与者被要求穿上干净的棉质T恤,避免使用香水和香皂,避免吃辛辣食物,还被要求在睡觉时远离伴侣。当研究人员用一种名为“电子鼻”的紧凑型气体传感设备“闻”T恤后发现,这些朋友之间的气味特征比非朋友之间的气味更接近。

在另一项测试中,研究人员招募了

25名志愿者作人类分析员,让他们通过嗅闻比较上述朋友之间的气味和随机配对的人的气味。他们发现朋友之间的气味相似性大于陌生人的。

此外,志愿者还被要求根据愉悦度、性吸引力、热情等个性特征来自朋友的40种体味进行评分。当研究人员将所有分数结合起来时发现,朋友之间的体味比随机配对的人之间的体味更相似。

在这之后,研究小组还想测试是否可以利用陌生人的气味相似性来预测他们第一次见面时是否会“一拍即合”为此,他们招募了一些彼此素未谋面的陌生人,让他们玩无声的“镜子游戏”,即参与两两配对,在两分钟内不发声的情况下,近距离模仿对方的手部动作。

研究人员以循环赛的方式进行了这项实验,在产生的66对不同配对中,三分之一的配对组合表示他们对对方有好感,彼此相处融洽。电子鼻测试发现,这些人的气味化学分子显示出高度相似性,而那些对彼此没有感觉的就不会有这种现象。实验表明,他们预测两人能否合拍的准确度达到71%。

科技日报

健身直播火了 我国有多少人养成健身习惯?

2019年开始实施的健康中国行动提出,每个人是自己健康的第一责任人。从健身App的繁荣到健身直播的火爆,近年来我国居民健康观念提升效果显著。

“目前,我国人均预期寿命提高到77.93岁,健康中国行动2022年主要目标提前实现。”在7月5日国家卫生健康委召开的新闻发布会上,健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安介绍,居民健康素养水平提升到25.4%,经常参加体育锻炼人数比例达37.2%。通过线上线下多种方式、新媒体传统媒体多种渠道,全民参与健康中国的氛围日益浓厚。

科学健身是群众的迫切需要

“随着人们对健康有了更高的渴望,也意识到了运动对健康的作用,更多的人参与全民健身中。”国家体育总局群体司副司长高元义表示,科学健身是群众迫切的需要。

因此,“发动群众健身、让大家动起来”的任务中多了几条,就是要回应民众对于“如何科学健身,如何更有效健身,如何在健身过程中避免意外伤害”等问题的关心。

为传播科学健身的理念、提供科学健身的方式方法,国家体育总局等单位建立了全民健身微信公众号,还和人民网建立“人民爱健身”的科学健身指导平台。高元义介绍,国家体育总局官网上有1200多条不同种类的健身视频,疫情期间为全国各地提供居家健身的方式方法,介绍不同项目的玩法,怎么科学地玩,怎么科学健身,这些视频的播放量达到328万次。

此外,通过在全国运动会上设立群众项目的比赛,更多健身爱好者登上体育盛会最高的舞台。今年4月底开展的全国全民健身线上运动会,到目前已



有700多万人直接参与,浏览量高达几十亿。

“一个很好的健身视频不一定适合所有的人,每一位参与健身的人要因时因地、因自己的情况制订健身计划,因自己的状态和感受来调整健身计划。”高元义现场做起了科普,“不要一味追求更高、更快、更强,或者和别人比,容易造成伤害。要科学健身,掌握更好的健身技能,将能在短时间内达到最好的健身效果。”

打造百姓身边“15分钟健身圈”

从地域分布来看,生活在生活密集区的大城市居民,拥有的休闲空间比较

少,健身场地也比较少,“健身去哪儿”成为健身痛点;从人群来说,“健身去哪儿”的问题集中在中老年人,他们身边的健身设施短缺。

健康中国行动中提出要推进基本公共体育服务体系建设和统筹建设全民健身场地设施,努力打造百姓身边“15分钟健身圈”,让想健身的群众有适当的场所。

“在户外的全民健身工程或者全民健身路径,现在都建到老百姓身边了。”高元义介绍,每年有几十亿元引导资金开展全民健身场地设施补短板工程,同时着力街道社区小型场地的建设,落实新建小区人均室内健身面积不小于0.1

平方米或室外面积不小于0.3平方米的标准。同时,为了让公共体育场馆充分利用起来,国家体育总局和财政部每年拿出近10亿元补助低收费或者免费开放的体育场馆。据统计,2022年补助的体育场馆超过2100个,覆盖全国300多个地市1300多个县级行政区域,受益2亿人次。各地也不断总结经验,进行试点逐步解决“健身去哪儿”的问题。

“通过考核和实地调研,我们发现各个地方积极行动,也总结出不少经验做法。”毛群安表示,各地各部门协同推进健康中国行动,在工作中努力创新方式方法,有力提升了社会健康治理的能力。

科技日报

一出汗血压正常了 能停药吗?

入夏后气温明显升高,大汗淋漓成了日常。不过夏季出汗别不当回事,很有可能影响到我们的身体健康。特别是对高血压人群,运动健身一族,儿童等人群,更要留心出汗带来的身体不适。

高血压人群 北京120急救中心医生介绍,夏天天气较热,人体血管舒张,血流加快、阻力减少,容易出汗,排钠多、肾脏负担相对减小,部分患者血压比其他季节有所降低,甚至一些轻度患者血压可降到“正常”。这时,有些患者会自行减药或停药,其实这是很危险的,要在医生的指导下调整用药。与此同时,高血压患者要合理安排生活方式,保持良好的生活习惯。

健身一族 夏季运动出汗量更大,会带走大量的钠和钾。一旦发生低血钾症,就会四肢酸软,严重的还会心悸、胸闷、恶心。日常饮食中,瘦猪肉、海产品、牛肉、小白菜、油菜、土豆、香蕉、山药、菠菜、杏仁、核桃、花生、黄豆、绿豆等都含有丰富的钾。而且要注意烹饪方法,做菜馅去菜汁,吃菜时去菜汤,就等于吃“低钾菜”了。

儿童 锌是人体必需微量元素,与

儿童生长发育、免疫功能密切相连。大量出汗会使锌丢失过多。10岁以下儿童,世卫组织建议每天摄入10毫克锌。儿童在正常饮食和没有疾病的情况下,每天从膳食中摄入的锌基本能达到标准。但多汗儿童,须增加富含锌的食物,如牡蛎、瘦肉、鱼虾及动物内脏等,也可适当补充一些锌剂。

此外,孩子容易出汗过多,如果汗液不能及时蒸发,致使汗孔堵塞、汗液淤积,就会起痱子。可用热水浸湿毛巾,给孩子擦拭身体,保持室内通风,勤给孩子换睡衣。夏季婴幼儿衣着最好

以宽松、通风透凉为佳,衣料宜选择柔软的棉、绸、丝等便于吸汗散热的材料。

佩戴饰品人群 耳环、戒指、项链等金属首饰中常含有镍、铬等成分,尤其是价格低廉、质量不好的合金首饰品,添加成分更加复杂。一旦出汗,汗水便会和金属成分发生反应,容易导致接触性皮炎,出现红斑、水疱、瘙痒等。这时应及时摘下首饰,否则过敏症状加重,形成血疹、水肿,严重者甚至溃疡。

北京青年报

你的牙真的刷对了吗? 餐后马上刷牙不可取

刷牙是我们日常生活中的“小事”,但同样也是关乎健康的“大事”。你的牙真的刷对了吗?

刷牙本来是一个好习惯,但有些人会餐后马上刷牙。“其实这样反而不利于牙齿健康。”中南大学湘雅三医院口腔科主任医师郭新程在接受人民网记者采访时介绍,人们用餐时吃的食物含有酸性物质,酸性物质附着在牙齿表面上,会使牙齿表面的牙釉质发生脱矿,导致牙齿结构改变。此时刷牙有可能破坏牙釉质,损害牙齿的健康。

“餐后最好等半个小时后再刷牙,这时唾液中的钙离子会对脱矿的牙釉质进行再矿化,牙齿的强度恢复,此时刷牙就不会损伤牙齿了。”郭新程提示。

阳光能刺激男性进食与增重 女性请放心 不会受影响

阳光照射会通过皮肤内脂肪组织分泌的一种激素,刺激男性而不是女性的进食和增重。该研究发表在《自然·代谢》上,揭示了阳光会如何影响进食行为和全身能量平衡,全身能量平衡是一个被严重忽视的过程。

进食的需求主要受到外周组织与大脑之间通讯的抑制。多个器官(如肠道、脂肪组织等)释放的激素会抵达特定脑区,如下丘脑,进而发出进食或停止进食的指令,具体取决于体内当前能量水平。

以色列特拉维夫大学一个研究团队在3年时间里分析了以色列约3000名个体的流行病学证据,发现男性而不是女性会在夏天增加进食,而夏天也是一年中太阳辐射最强的时期。这一结果得到了动物实验的支持,对雄性小鼠的

研究发现,在十周内每日照射紫外线,能刺激它们皮肤的脂肪组织释放“饥饿素”。当饥饿素抵达下丘脑时会打开这些雄性小鼠的食欲,进而促进进食和增重。不过,这种效应在雌性小鼠中并不显著,因为雌激素会干扰皮肤内脂肪细胞释放的饥饿素。此外,在一项实验中,人类男性皮肤样本在照射紫外线5天后会增加饥饿素的表达,这与阳光照射后观察到的摄食行为增加是一致的。

研究人员表示,此次发现了皮肤脂肪可能是通过阳光照射调控进食行为的一种介质,或为能量平衡方程添加一种新的脂肪组织亚型。在一篇同时发表的“新闻与观点”文章中,科学家指出,“该研究无疑为后续研究皮肤在能量和代谢稳态中的作用打下了基础。”

科技日报

夏天来了 甲亢病人为什么会扎堆?

随着夏季的到来,甲亢这种常见的内分泌疾病又开始悄悄地多了起来。为什么夏天甲亢病人扎堆儿出现?其实,这个病“蓄谋已久”,早在冬春之交就已启动,只不过早期不易察觉。但如果错过了早期诊治的时机,患者很可能出现甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等,增加治疗难度。

今天,北京大学人民医院内分泌科主任张秀英就来跟大家聊聊如何尽早识别甲亢,安全度过“亢奋”期。

这些人群 更易被甲亢“盯”上

甲亢,全称是甲状腺功能亢进症,是由于甲状腺合成释放过多甲状腺激素,导致内分泌水平失衡,从而引发以交感神经兴奋和代谢异常增高为主要表现的一组临床综合征。

甲状腺位于颈部喉结下方约2至3厘米处,形状如蝴蝶,重量约20-30g,虽然很小,却是人体最大的内分泌腺体。它合成分泌的甲状腺激素,是维持人体代谢、生长的重要激素,贯穿人类整个生命周期,发挥着调节机体生长、代谢、脑发育及其他组织器官的功能的重要作用。

哪些人是甲亢的高危人群?甲亢,从本质上来说是一种自身免疫性的疾病,可能会与其他常见的自身免疫性疾病合并存在。比如,1型糖尿病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、溃疡性结肠炎等等,可能与自身抗体或交叉抗原出现,免疫调节异常或遗传有关。因此,有其他自身免疫性疾病的患者群体也应定期筛查

甲状腺功能。

另外,有甲状腺肿大、结节性甲状腺肿,有甲亢家族史的患者也属于甲亢的高危人群,在定期体检时应注意复查甲状腺功能。

甲亢或“蓄谋已久”夏季才显现

免疫系统失调是造成甲亢的主要原因之一,季节交替时,与甲亢相关的抗体容易波动,所以疾病发生或复发的可能性增大。虽然夏季就诊的甲亢患者增多,但其中很多人其实早在冬春之交时,就已经发病了。

张秀英主任介绍,进入夏天后,因为天气炎热,本身就容易出汗,而甲亢患者体内的甲状腺激素水平高,交感神经兴奋性更高,各器官的代谢明显加速,所以甲亢症状就会更加明显。

值得注意的是,因为甲亢这种疾病的发生相对隐匿,在发病初期,很多症状难以察觉,等到夏季气温升高,症状变得明显时才来就诊,往往错过了早期诊治的时机。有的患者甚至发生了甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等并发症,增加了治疗的难度。

拆穿甲亢“伪装” 这些症状要警惕

甲亢这么“狡猾”,如何早期识别甲亢?张秀英主任介绍,一段时间内,如果自己的工作和生活压力比较大,加班熬夜连轴转,或遭遇精神创伤、家庭变故等应激事件,精神一直处于亢奋、焦虑或紧张状态,并已经出现了一些异常表现,比如出汗如雨下、容易和别人生气、注意力不集中、失眠多梦等,都

可能是甲亢引起的,遇有这样的情况一定要及时就诊排查。

此外,日常我们在写字、用鼠标、敲键盘或夹筷子时,如果出现手抖拿不稳等情况,也要警惕了,这也是甲亢的重要体征。

张秀英主任提醒大家,如果出现了心慌心悸、手抖多汗、易饥多食、消瘦乏力、脾气暴躁、颈粗眼突、视力下降、肌肉震颤、月经失调等典型表现,建议您及时去医院完善甲状腺相关的化验和检查。

值得注意的是,因甲亢症状与更年期综合征有些相似,有些女性患者容易认为是更年期,而延误了甲亢的早期发现和治理。还有一些人“干吃不胖”,虽然很让人羡慕,但如果同时有体重下降、腹泻、乏力等表现,也建议您去医院做相关的化验检查,排除甲亢的可能。

甲亢放任不管 后果会很严重

得了甲亢放任不管会怎样?甲亢如果不治疗,后果很严重。

为什么这样说,因为不去管它,甲状腺激素水平会持续升高,机体高代谢状态造成全身过度消耗,怕热、多汗、手抖、心慌进一步加重,此时的体内各个器官如同马达一样高速运转,如同跑步不休息,持续在工作。

如果长期得不到有效控制,就会增加心血管系统的负担,进而导致甲亢性心脏病,出现心衰、心律失常,继而导致心功能衰竭,一旦出现甲亢危象,甚至会威胁生命。真不是吓唬你,一旦出现甲亢

“危象”,若抢救不及时,死亡率将会大大增加。

此外,甲亢合并突眼的患者,不仅因“怒目圆睁”的外观、怕光流泪、复视斜视等表现,对患者生活造成严重的影响。还会因眼球明显突出,眼睛闭合不全,造成角膜和角膜长期暴露在外,易受外界刺激出现结膜充血水肿、角膜炎和角膜溃疡,严重者可能因视神经受压损伤、全眼球炎而造成失明。

身处“亢奋期”也能安然度夏

夏季天气炎热,身体出汗多,甲亢患者更容易因体感不适而加重心慌、失眠和情绪波动。日常可选择透气舒适材质的衣服,避免阳光暴晒,外出时佩戴墨镜、帽子或打伞;饮食宜新鲜清淡,多吃瓜果蔬菜,多饮水;工作场所及居家时保持室内温湿度适宜,听听舒缓音乐,取得同事家人的配合,保持健康的作息习惯,适当放缓工作节奏,避免情绪激动等刺激。

按时服药,适当增加就诊复查的频率,及时调整药物剂量。一旦出现与自身原来症状加重或异常的表现,比如心跳节律明显不齐、情绪异常激动、失眠症状加重等等,要及时就医。

如何预防甲亢?要预防甲亢,除了提高自身素质,维持机体免疫平衡,定期复查甲状腺功能和甲状腺超声检查外,调整生活和工作节奏,调节好自身情绪,保持良好的生活习惯,平衡合理饮食,放松减压,避免应激,这也是预防甲亢非常重要的一点。

北京青年报

长期熬夜可加重皮肤过敏

7月8日是世界过敏性疾病日。喷嚏打个不停,眼睛肿成灯泡,皮肤一片潮红……这些情况可能都是过敏的信号。

中山大学湘雅二医院皮肤科主治医师刘昱介绍,过敏性疾病又被称为变态反应性疾病,也就是我们俗称的过敏。过敏就是人体免疫系统对某些无害物质“防卫过度”而做出的过敏反应。

刘昱表示,过敏原的存在是过敏性疾病反复发作最重要的原因。过敏原种类繁多,最常见的有吸入性过敏原和食源性过敏原,其次为接触性过敏原和注射性过敏原(药物)。过敏性疾病是一种可累及全身多个系统的免疫性疾病。如对花粉、灰尘等空气中的颗粒过敏,常会引起流涕、鼻或肺部的症状,出现眼睛红肿、流泪、打喷嚏、咳嗽、哮喘等。常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、荨麻疹、过敏性皮炎等;严重的过敏性疾病是过敏性休克,危及生命。

“过敏的发生具有一定的家族性,有过敏性疾病的父母,其子女更容易患过

性疾。正在过敏期的患者,体内的免疫反应处于超敏状态,此时,可能出现对原本不过敏的物质也过敏的情况。”刘昱说。

皮肤是受内外因素影响最大的器官。刘昱提示,长期精神紧张、情绪激动、熬夜、压力大、睡眠不规律,身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等,引起血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,导致过敏症状。此外,情绪起伏剧烈时,皮肤还会释放一些神经递质,加剧过敏反应。突然的压力增加,通常容易引起荨麻疹等速发型过敏反应;而反复的情绪波动,则容易出现过敏性皮炎等迟发型过敏反应。

对于过敏性疾病的预防,刘昱建议,避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法,患有过敏性疾病的人群应明确自身对哪些物质过敏,尽量避免接触或暴露于过敏原的环境。此外,孕期补充鱼肝油,孕期或哺乳期补充益生菌可降低过敏性疾病的发生。

人民网