

# 免疫力，需要你这样保护！

回想一下，每当我们感冒的时候，是不是总会收到亲朋好友的关心？当疾病，特别是传染性疾病来袭时，我们首先是希望自己的身体能够抵御疾病的侵袭。

单从数量上看，我们人类其实是地球上的“少数派”。如果把地球上的全部生物算在一起，人类大约只占地球总生物量的0.01%~0.06%，而细菌占13%，植物占82%，就连病毒的生物量也远高于人类。

面对一些潜在的威胁，我们的皮肤、黏膜、体液中的各种杀菌物质、免疫器官和免疫细胞，一起帮我们抵御“外敌”。免疫是机体抵御病原微生物侵袭及抵抗多种疾病的能力。免疫力下降时，人体更容易受到病毒、细菌等的侵害。那么，日常生活中，我们能从哪些方面入手来增强免疫力呢？

## 充足睡眠 睡好很重要

睡眠是机体恢复体力和脑力的过程，对机体的免疫功能具有保护作用。研究发现，长时间的睡眠剥夺会给我们的免疫功能带来负面影响，并且这种影响会随着睡眠剥夺时间的延长而加剧。

对于成年人来说，每天要保证7至8小时的优质睡眠，而老年人的睡眠时间也不宜低于6小时。

## 科学膳食 营养要记牢

科学合理的营养膳食能有效改善营养状况，增强免疫力。在生活中应保证每日食物种类和品种丰富多样，做到餐餐有蔬菜，天天吃水果。吃各种各样的奶及其制品，经

常吃豆制品，适量吃坚果。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入量要适量，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

清淡饮食，少吃高盐和油炸食品。

足量饮水，成年人每天7~8杯（1500~1700毫升），提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。

成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

同时要注意三餐按时吃，饮食规律，不暴饮暴食。

## 坚持锻炼 运动不能少

在家也要天天运动，保持健康体重。《新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南》中建议大家，要“保持健康的习惯，适度运动”。日常生活中要尽量减少久坐时间，可

以设置一些小提醒让自己每小时起来动一动。闲暇时间可以在室内选择自己喜欢的活动方式进行锻炼，如做操、打太极、跳舞、瑜伽、俯卧撑等。

## 愉悦心情 情绪控制好

个性抑郁、情绪紧张、心理压力大会影响我们的免疫力水平。生活中可以多听听音乐、看看书、聊聊天，愉悦心情，减少心理压力。

免疫力的提升不是一蹴而就的，而需要日常生活中的点滴积累。不能等像新冠肺炎这样的疫情来袭时，方恨平日没有保护好自己免疫力。未雨绸缪，从今天开始，让我们践行健康生活方式，一起来保护自己的免疫力吧！  
李伟毅



# 你尝到春天的味道吗

一年之计在于春。春季是万物复苏、任性生长的季节，当暖意蔓延开来的时候，便是最好的“食节”。下面为您介绍一些常见野菜的种类和吃法。

## 鲜嫩至极——荠菜

荠菜属于十字花科植物，是一种人们喜爱的可食用野菜。野生荠菜散叶，趴在地上生长，颜色呈灰绿色。民间有“三月三，荠菜煮鸡蛋”的说法。

**好处：**能降低血压、健胃消食，具有明目、清凉、解热等作用。

**吃法：**荠菜常被大家用作菜馅，包饺子和馄饨。除此之外炒食、蘸酱凉拌、做汤也是餐桌上不可缺少的美味。另外，还可以用来做菜羹，调制出美味的荠菜粥。

## 树上蔬菜——香椿

香椿素有“树上青菜”之称，富含维生素C、优质蛋白质和磷、铁等矿物质，是不可多得的美味。

**好处：**香椿味苦性寒，不仅具有清热解毒、健胃理气等作用，而且还富含维生素C、优质蛋白质和磷、铁等矿物质。

**吃法：**香椿可以腌制、凉拌、炒食、油炸，食用方法很多。

## 风味独特——婆婆丁

婆婆丁也就是蒲公英，花粉里含有维生素和亚油酸，枝叶中则含有胆碱、氨基酸和多种微量元素。

**好处：**清热、解毒、消肿、利尿，具有抗菌的作用，还能激发机体的免疫功能，达到利胆和护肝的作用。

**吃法：**焯过水后生吃、炒食或做汤都可以，比如海蜇皮拌婆婆丁、婆婆丁炒肉丝等。还能搭配绿茶、甘草、蜂蜜等调成一杯能够清热、解毒、消肿的婆婆丁绿茶。

## 清清脆脆——马齿菜

马齿菜又叫马齿苋、长寿菜。它含有蛋白质、脂肪、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等营养物质。

**好处：**清热解毒、凉血止血。

**吃法：**吃法有很多种，焯过水之后炒食、凉拌、做馅都可以。比如马齿菜炒鸡蛋、马齿菜馅包子，或煮点清热止痢的大蒜马齿菜粥。

## 黄花朵朵——苦菜

苦菜又叫苦苣菜，晒干了的苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷等微量元素。

**好处：**含蒲公英苦素、菊糖等药物成分，有消炎解毒的作用。

**吃法：**蒜茸拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝等。

## 粉蒸蘸料——面条菜

**好处：**有润肺止咳、凉血止血的作用。

**吃法：**多以蒸食为主，粉蒸面条菜已经被大家熟知。除了蒸着吃，可做汤面的配菜、凉拌、蘸酱，风味绝佳，也可以热炒，还可以做汤、拌馅用。

燕赵

## 墨绿的菠菜营养最高

### 趁着菠菜上市，大家不妨多吃一些

河北读者高女士问：最近买到的菠菜绿得发黑，真不敢吃，是不是化肥施多了？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红答：这可委屈菠菜了。菠菜是一年四季可以种的蔬菜，耐寒性很强，有春菠菜、夏菠菜、秋菠菜和冬菠菜。冬菠菜是在入冬之前播种，冬天休眠，春天收获的。为了提高它的抗冻性，菠菜休眠之前的确要施肥料营养，但这是帮助菠菜越冬所必需的措施，其效果就是让叶绿素含量增加，叶片充分肥大，加强光合作用，以便菠菜积累营养。

相比之下，寒冷条件下长出来的菠菜涩味比较小，口感更鲜美，夏天的菠菜涩味重一些，草酸含量更高。其实在植物中，草酸不是一个坏东西，它能起到抗氧化、抗病虫害的效果，间接地帮助减少农药用量，所以我们不必对草酸心怀反感。对绿叶菜来说，叶子绿得发黑才是营养价值高的状态。绿叶颜色越深说明叶绿素越多，合成的养分越多，营养价值越

高。大棚蔬菜、水培蔬菜的叶片颜色往往会偏浅，原因之一是光照不足，叶绿素不够多。此外，绿叶蔬菜中的叶酸、维生素K、叶黄素和镁的含量是和叶绿素含量成正比的。

对很多人来说，菠菜的营养价值好像就是“含铁多可补血”，其实它可是名副其实的保健蔬菜。相关营养研究结果足以让它自豪：富含钾，含量不逊于香蕉和猕猴桃；富含镁，在蔬菜中是最高一档，钙含量也不低；富含叶黄素，英国研究确认它是欧洲食品超市里叶黄素含量最多的蔬菜，叶黄素和胡萝卜素对眼睛的健康大有益处；富含叶酸和维生素K，即便和其他绿叶蔬菜相比也是佼佼者，浅色蔬菜和它差着数量级；富含膳食纤维，对预防便秘有好处；富含多种抗氧化物质，氧自由基吸收能力在蔬菜中是最高一档；其他营养素含量，包括维生素C、胡萝卜素和维生素B2等，都高于蔬菜的平均水平。趁着菠菜上市，大家不妨多吃一些。

据《生命时报》

## 白霜越多 蓝莓越新鲜

蓝莓味道酸甜，果肉细腻，风味独特，素有“美颜之果”“浆果皇后”的美誉。很多人好奇，蓝莓上的“白霜”为啥不容易洗掉？

这层白霜也叫果粉，是蓝莓在生长过程中天然分泌的，是一些糖醇类物质，对人体无害，可以吃。这些物质不溶于水，因此很难洗掉。白霜可以减缓蓝莓果实的失水速率，同时还让其表面不容易因为湿度过高而滋生细菌。



其实，这层白霜是蓝莓新鲜的标志。因为随着时间延长，蓝莓上的白霜会逐渐消失。一般来说，蓝莓的品质越好，白霜越多。因此蓝莓要尽量选择深紫色或蓝紫色，表皮上有厚厚一层白霜的。此外，表皮光滑不黏手、捏起来比较结实饱满的蓝莓更新鲜。买回来的蓝莓用清水冲洗或盐水浸泡几分钟即可食用。如果放入冰箱冷藏保存，需要将水分晾干。  
据《生命时报》

## 吃点新鲜辣椒 保护心血管



“在科学预防心血管病的基础上，吃点辣椒是有益的，但它绝对不能取代公认的心血管病预防策略。”首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任医师刘巍强调，从理论上来说，已有研究表明，辣椒吃得越多，保护作用越强，但前提是身体承受得了。此外，吃辣椒的保护作用和每个人的心血管病风险息息相关，经常抽烟、酗酒的人，只靠多吃辣椒来规避风险是不可行的。

“不要觉得只要是辣椒就对心血管有好处。”中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表

示，新鲜辣椒才是最合适的，不建议多吃调味类的干辣椒。至于到底该吃多少，目前没有明确的推荐量。一般来说，四川、江西、湖南、湖北等省份的人喜辣，几乎每天都会吃辣椒，无需推荐；其他地区居民可按照国家膳食指南推荐每人每天吃300~500克蔬菜的标准，将新鲜辣椒摄入量控制在50~100克左右，以尖椒为例，每天一两棵即可。但要注意量力而为，不能为吃辣椒而吃。

有些人则不适合吃辣椒。左小霞提醒，患痔疮、角膜炎、红眼病、甲亢、肠胃疾病、肾病、高血压、心衰等疾病者，以及孕产妇、长青春痘和辣椒过敏人群不适合多吃。 人民



## 孩子在家上网课，如何缓解眼睛疲劳



疫情防控期间，上网课成为学生最普遍的学习方式。长时间盯着电子产品，难免会出现眼睛疲劳、干涩。如何才能让孩子在上网课的同时保护视力呢？让我们来听听眼科医生怎么说。

### 手机对视力影响最大

“医生，最近娃儿上网课总说眼睛干、不舒服，怎么办？”“医生，孩子最近电子产品用得多了，眼睛老是有点红，需不需要来医院检查一下？”重医附一院眼科主任医师张黎向记者列举了近期最常见的咨询问题。

张黎介绍，往常每逢开学季，医院门诊扎堆出现“小眼

镜”的情况并不少见。今年疫情期间，到医院配镜包括相关就诊量虽比往日有所降低，但长时间通过电子屏幕学习，出现眼睛干涩、近视或者近视加深的孩子却不在少数。

如何才能科学用眼，在上网课的时候保护好眼睛呢？张黎给出了几点建议。

首先是电子产品的选择。张黎表示，若孩子需要长时间上网课，使用的屏幕宜大不宜小、分辨率宜高不宜低，设备建议程度分别是投影>电视>电脑>平板>手机。“若是用电视上网课，尽量就在3米以外看；若是其他设备，建议最好保持在一个6倍屏幕对角线长度的距离使用。”

“据我所知，电脑是目前最为普遍的网课工具。我建议孩子在面对电脑屏幕时，保持一臂距离（50-70厘米），并且屏幕中心要略微低于眼睛水平线10厘米左右，即视线和水平线保持15°夹角——使用电脑时，眼睛轻微向下。”张黎说，这种方法不仅适用于孩子，也同样适用于长时间面对电脑的成年人。

其次，在电子产品使用时长上，张黎建议遵照“2020法则”。即每使用电子产品20分钟，就看20英尺（6米）以外的地方，坚持20秒钟。这种方法对于缓解眼疲劳较为有效。

### 如何判断眼睛出了问题

孩子眼睛不适，是用眼过度导致疲劳还是眼睛真的出现问题？家长在焦急的同时也在纠结：疫情期间到底要不要带孩子去医院就诊。

对此，张黎建议判断是否需要就诊，可参照以下几个衡量标准：

- 一是明显不能缓解，或不能忍受的眼睛红肿、疼痛；
- 二是突然发生的或短期加重的明显视力下降；
- 三是眼外伤：如因玩尖锐物体造成的眼球穿透伤，或某些化学制剂，如干燥剂、洗衣粉进眼造成的化学性眼外伤。

一旦出现以上情况，医生建议立即到眼科就诊。

如果只是单纯眼睛干涩、疲劳，张黎表示，可在医嘱提示下使用适量不含防腐剂的人工泪液制剂，或进行热毛巾热敷缓解眼部疲劳。

### 最简单有效的小妙招

与此同时，张黎说，在使用电子产品的时候保护眼睛，还有一个最为简单有效的小妙招——眨眼。

“电子产品都会有频闪，即平时看到的屏幕闪烁。由于不同产品的频闪不同，人眼必须要适应不同的频闪才能够看清楚屏幕，这样一来长时间用眼容易造成眼睛疲劳。”在正常状态下，正常人一分钟平均眨眼12~16次，但若是注视电子屏幕，一分钟眨眼的次数将降至4~5次。睁着眼睛和空气接触，眼球表面的泪液就很容易蒸发，这样一来就会导致干眼的发生。

张黎说，有意识地多眨眼睛，对于眼睛来说，是一种很好的保护。

医生建议，学生可以利用课间休息时间去阳台上远眺，接受户外自然光线，适度活动。平时饮食上，要注意膳食营养摄入的多样化，多吃胡萝卜、玉米等对眼睛有益的蔬菜。

周晋羽

讲文明 树新风 | 菏泽市原创公益广告

创建全国文明城市  
做遵德守礼菏泽人

# 俭以养德

倡导绿色生活

公筷公勺  
文明健康

从今开始，您，愿意吗？  
今天都不浪费，从我做起！

# 文明餐桌

反对铺张浪费