

守護免疫力，從補足維C開始

編者的話：今年，一場席卷全球的新冠疫情讓“免疫力”成爲最受大衆關注的熱詞之一。尤其在致病菌活躍的寒冬，如何提升免疫力更是備受關注。免疫系統不僅是人體抵御病原微生物感染的第一道防線，也是在感染後決定恢復進程的重要因素。然而，你的免疫系統足夠強大嗎？養生堂聯合生命時報社和環球時報輿情中心發布《2020國民免疫力白皮書》，並邀請相關專家爲你解讀中國人免疫力現狀，助力國人免疫力提升。

超九成成人比以往更關注免疫力

爲全面了解當前國人維生素C與免疫力認知情況，養生堂聯合生命時報社和環球時報輿情中心對覆蓋全國近3000個受衆樣本進行了系統分析，結果發現，超九成（94.2%）受訪者表示，經過此次新冠疫情，自己比以往更加注意提高自己和家人的免疫力。

北京大學公共衛生學院教授、中國營養學會副理事長馬冠生指出，我們常說的“免疫力”，是指人體自身的防禦機制，是人體識別和消滅外來入侵的任何病原微生物，如病毒、細菌等，處理衰老、損傷、死亡、變性的自身細胞，識別和處理體內突變細胞和病毒感染細胞的能力。人體的免疫系統由免疫器官（包括胸腺、淋巴結和脾臟等）、免疫細胞（如T淋巴細胞、B淋巴細胞等）、免疫因子（抗體、補體、細胞因子等）共同構成。在與外界入侵的病毒、致病菌“作戰”時，免疫系統就會發揮作用。

正常情况下，人體的免疫系統也正常運轉。當人體免疫力低下或過高時，免疫系統的運轉就會出現問題，影響健康。

免疫力發出的求救信號

免疫力如同人體健康的“防火牆”，當這面牆出現缺口時，身體就會有所反應。除了因年齡帶來的免疫功能衰退外，免疫力下降往往在悄無聲息地進行着。

近半年來，44.9%的受訪者出現過易疲勞癥狀，中選率第一；出現過失眠多夢（33.4%）、記憶力減退（32.0%）的受訪者占三成多，位於第二梯隊；其餘選項的中選率由高到低爲：食欲不振（23.9%），易感冒（21.8%），胸悶氣短（12.9%），患病後難以治愈、傷口愈合緩慢（11.5%）。

中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員劉愛玲表示，這些不適感可能正在提醒你：“要好好關注免疫功能了”。免疫力下降的主要後果是人體更容易受到病毒、細菌等的侵害，最直接的

表現就是頻繁感冒且不易康復。感冒發燒是秋冬季的常見病癥，有的人偶爾受涼感冒一次，不吃藥、打針，扛一扛也能好。但如果頻繁感冒，並且病程持續時間超過7天，不易康復，就說明機體抵抗病毒的能力較差。此外，免疫力下降還會“波及”內分泌、神經等系統的正常運轉，引發內分泌紊亂、失眠、易疲勞、記憶力減退等問題。

維C，爲免疫力築好防火牆

除了經常運動、保證睡眠以外，均衡營養也是提高身體免疫力的有效方法。調查顯示，56.5%的受訪者認同“每天補充適量維生素等元素必能提升免疫力”。衆多營養素中，八成（80.4%）受訪者關注自己或家人的維生素C攝入情況，近八成（79.8%）受訪者認爲維生素C能增強免疫力。

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授何計國介紹，維生素C又叫抗壞血酸，是人體內重要的水溶性抗氧化營養素之一。維生素C有助提升免疫力，主要是通過對免疫系統的三道防線起作用：促進膠原蛋白的合成，從而有助維護皮膚和黏膜（第一道防線，屏障作用）的完整性，阻止外界病原微生物進入人體；維生素C的抗氧化作用，可以保護白細胞的細胞膜不被氧化，增強白細胞吞噬作用和自然殺傷細胞的殺傷能力（第二道防線）；維生素C的抗氧化作用還可以促進抗體的合成，抗體是第三道防線的重要組成部分。因此，在保證均衡營養的基礎上，適當增加維生素C的攝入，有利於維持機體的免疫力。

哪些人格外需要補維C

調查顯示，72.7%的受訪者認爲，老年人是最易缺乏維生素C的群體，其次爲兒童和青少年



轉化爲能直接吸收的二價鐵，所以補足維生素C對改善缺鐵性貧血很重要。此外，孕期和哺乳期女性以及吸煙的人也要注意維生素C的補充。

如何科學補充維C

中國營養學會推薦，成人每天應攝入100毫克維生素C；但要想達到預防慢性病的效果，推薦攝入200毫克。然而，相關調查顯示，我國居民維生素C的人均攝入量爲80.4毫克，並沒有達到相關攝入量。

如果發現自己或家人日常飲食中攝入的維生素C不足時，四分之三（75.6%）的受訪者表示會用“多吃點水果蔬菜”的方式補充維生素C；72.3%表示會“購買維生素補充劑”。這也正是補足維生素C的兩大招數。

食補。66.2%的受訪者關注“哪些食物中含維生素C”。對於國人而言，新鮮果蔬是維生素C的主要來源。水果中，冬棗、獼猴桃、橙子、醜橘、草莓等維生素C含量較高。含維生素C較多的蔬菜有柿子椒、油菜苔、苦瓜和西蘭花等。不過，我們習慣將蔬菜做熟以後吃，導致維生素C含量有所降低。

適量吃些補充劑。如果日常膳食果蔬供應不足，或烹調不合理，就很難補夠維生素C。建議大家可以考慮吃一點維生素C補充劑。在種類選擇上，近四成（37.4%）的受訪者表示會購買天然維生素C補充劑。天然維生素C是以富含維生素C果蔬濃縮物（如針葉櫻桃）等制作的維生素C補充劑，其不僅含有維生素C，還富含鈣、鎂、鉀、鐵等礦物質以及膳食纖維和花青素、生物類黃酮、類胡蘿蔔素等植物化學物，這些成分也對健康有多種好處，並且還能與維生素C發揮協同作用，促進維生素C的吸收與利用。

入睡早，精子更健康

近日，美國《醫學監測》雜誌刊登了中國一項新研究。該研究顯示，睡覺早晚與睡眠時長直接影響男性精子數量和質量。男性在20:00~22:00入睡，精子質量更高，生育能力更強。

新研究中，哈爾濱醫科大學科學家團隊對981名健康男性的睡眠模式及其對健康的影響展開了跟蹤檢測。研究人員將參試者隨機分爲3組，要求他們分別在晚上8點至10點、10點至12點或12點之後上床睡覺，並要求參試者設置鬧鐘，分別保持至多6小時的睡眠、七八小時的睡眠或至少9個小時的睡眠。在定期采集參試者精液樣本并檢測其精子數量、形狀和活

力後，他們發現，與睡覺更早的男性相比，凌晨入睡的男性不但精子數量更少，精子死亡也更早；睡眠時長不足6小時或超過9個小時，精子數量、質量都會更糟糕。相比之下，晚上8點至10點之間上床睡覺的男性精子活力最強，這意味着成功受孕的幾率更大。

科學家分析指出，就生殖影響而言，就寢時間過遲會使自體免疫系統產生的“抗精子抗體”水平升高，破壞健康精子的蛋白質，導致精子質量驟降。無獨有偶，2013年，丹麥的一項研究也發現，與每晚睡足8個小時的男性相比，每晚祇睡6個小時的男性精子數量降低25%。



長跑中三種不適咋應對

目前，全國各地馬拉松賽事迎來熱潮，跑友們在準備的過程中，也要警惕運動損傷，尤其是以下三種。

運動性腹痛。運動性腹痛（跑步岔氣）的發生率頗高，即跑步時感到腹部疼痛、抽蓄，甚至爲尖銳的疼痛，尤其女性更易出現。

應對：參賽前進行健康檢查，排除腹部疾病，並合理安排運動飲食，不要在空腹、喝水多時跑步。比賽中出現腹痛，應減慢運動速度、加深呼吸、調整運動呼吸節奏，疼痛厲害時用手按疼痛部位加壓，並停止運動，必要時口服緩解痙攣的藥物。

肌肉抽筋。跑步抽筋是馬拉松賽場上最常見的運動損傷之一，通常與以下幾種因素有關：天氣太涼，肌肉沒有活動開；近期身體狀況不好，疲勞、睡眠不足或小腿長期處於鬆弛狀態；跑步強度太大，造成短時間內的肌肉痙攣等。

應對：抽筋後應逐漸減慢速度，停靠路邊；抽筋時，用手握住抽筋一側的腳趾，用力向腿部壓，另一手向下壓住膝蓋，使腿伸直，重複動作直至疼痛消失。

運動性低血糖。馬拉松由於跑的時間較長，會大量消耗體內的血糖，可能引發運動性低血糖，一般發生在運動過程中或比賽結束後。

應對：飲用糖水、吃點甜食，若沒有緩解，立即就醫。

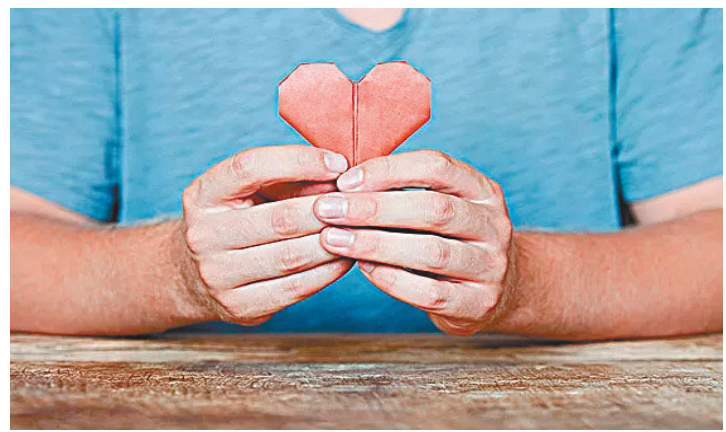
對於馬拉松初試人群，還需注意以下三點，以免造成運動損傷。

1.不要衝刺。比賽過程中不能衝刺，因爲馬拉松和短跑、中跑不一樣，需要耗費大量的時間和體力。如果在接近終點時衝刺，這時肌肉已累到極點，容易造成肌肉損傷。建議初跑者最好保持原有的速度跑完全程。

2.不要立刻坐下休息。多數跑友到達終點後，因身心極度疲憊，就立馬找個地方坐下休息，這是錯誤的。因爲人在進行高強度的大運動量後，肌肉會累積大量的乳酸，若突然停止運動，會造成血液的循環減慢，從而減緩乳酸的排出，造成腿部肌肉長時間的緊崩狀態，血液流動變得更加不暢順，同時還會延緩肌肉的自我修復過程。建議先慢跑數分鐘，然後步行十幾分鐘，最後進行腿部的按摩及伸展活動。

3.不要太早泡澡。跑完馬拉松後，很多人想泡個熱水澡或蒸桑拿放鬆肌肉，其實這樣反而容易導致肌肉膨脹。建議跑完當天避免熱療，於1~2天後再進行。需提醒的是，馬拉松運動賽程長，通常有40多公里，對人的心肺功能要求極高，有基礎疾病者、老年人、青少年不宜參加。

不要讓心跳越過“紅綫”



人的心臟一生約跳動25億~30億次，即使人們處於休息狀態，心臟也在盡職盡責地工作。每一次心跳都是生命音符的延續，這其中的頻率和節律也反映着身體的健康狀態，一旦不按照節拍奏樂，逾越“紅綫”，將給人體帶來重大影響。

正常綫。正常成年人安靜時心率在60~100次/分鐘之間波動，平均爲75次/分鐘，並受到性別、年齡、情緒等多種因素影響。一般，女性較男性的速率偏快一些，老年人心率較慢。同一個人在安靜、休息狀態下心率偏慢，運動、飲酒後心率會變快。

超速綫。一般來說，若成年人在靜息狀態下，心率超過100次/分鐘屬於心跳過快，醫學上稱爲心動過速。心跳過快除了會引發身體不適，還會損害冠狀動脈，嚴重時可導致心肌缺血或急性心梗。面對這種情況，患者應找到誘發心動過速的原因，比如運動、吸煙、妊娠、興奮、喝濃茶或咖啡等。此時，祇要平復情緒，待身體恢復常態，或消除相關因素即可緩解生理性心動過速。如果是病理性心動過速，即心率每分鐘大於100次但不超過160次，就屬於病理性心動過速，表現爲心率緩慢加快，多沒有器質性心臟病，預後較好。陣發性室上性心動過速屬於突然發作、突然終止的心動過速，發作時心率可達150~250次/

分鐘，患者可能會出現暈厥等後果，危險性很大，應及時就診，對癥治療。日常生活中，若出現持續心動過速，要引起重視，及時就醫，接受動態心電圖等相關檢查，尋找心動過速的原因。

慢速綫。心跳太快不好，太慢了也不行。心跳低於60次/分鐘稱爲心動過緩，但專業運動員或長期重體力勞動者的心率一般會低於這個值，甚至會達到40次/分鐘，屬於正常現象。一般人如果平時心跳低於50次/分鐘，並伴有頭暈乏力、疲勞、胸悶氣短、心前區不適、眼前發黑，甚至暈厥等問題，一定要及時就醫。因爲心跳過慢，同時伴有暈厥的人，可能伴隨心臟停搏，心臟失去供血，極易導致猝死。

起伏綫。如果心跳節律發生紊亂，就像一條曲綫一樣，也會給我們帶來困擾。臨床常見的心跳紊亂有以下幾種情況。

早搏。心臟工作時，如果提前出現一次跳動，之後停頓一下，這種情況被稱爲早搏。早搏發生率很高，除了心臟不好的人，正常人在精神壓力大、吸煙、酗酒、喝咖啡或濃茶、失眠時，也可能出現。早搏常表現爲心悸、心臟停跳感、有東西頂撞胸部或咽部產生強烈撞擊感等。如果是體檢發現早搏，本人沒有任何感覺，次數也不多，大多不用治療。如果頻繁發作，癥狀明顯或伴有器質性心臟病者，可能會影響心臟排血功能，甚至出現嚴重心律失常，要及時就診，對癥治療。

房顫。主要表現爲心跳不規則，可通過發病時的普通心電圖和動態心電圖捕捉并確診。其最常見的癥狀是心慌，也有人感覺胸悶、氣短或出汗。有些人無明顯癥狀，祇在體檢時偶然發現，這類“無癥狀性房顫”通常更危險。引起房顫的原因很多，如遺傳、冠心病、高血壓、糖尿病、心肌病、甲亢等，大量飲酒、過度勞累、吸煙也是常見原因。房顫最嚴重的危害就是導致腦卒中，因此一定要及時治療，戒煙限酒，養成良好的生活習慣，注意監測心率，按時復查。