

做好小事，保護免疫力

擠出時間去運動

白天工作，晚上累得只想癱在沙發上或和朋友聚餐、打遊戲成了年輕人的常態。這種生活模式使得他們運動時間大幅減少，甚至不做運動。

北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩表示，運動能夠提升體溫，不僅刺激血液循環、改善心肺功能，而且在一定程度上有利於免疫細胞對病菌的吞噬。因此，不運動不但降低心肺功能及血液循環速度，也會降低免疫力。

蘇浩建議，沒時間運動的人，可以午飯後散步半小時，或者上下班提前幾站下車，步行到目的地，也可以用爬樓梯代替坐電梯，達到微喘、稍微冒汗的程度即可。

一日三餐不錯過

由於生活節奏快，很多人都不按點吃飯。有些人為省時間，常吃快餐，但快餐通常重油重鹽，而且欠缺優質蛋白和蔬菜，長此以往導致營養攝入不平衡，尤其是缺乏蛋白質和維生素等會減少抗體的合成，使免疫力降低。暴飲暴食會讓人在短時間內攝入過量能量，不但給腸胃帶來負擔，擾亂消化食物的正常節律，也會阻礙身體吸收營養，間接降低免疫力。另一方面，由營養過剩產生的代謝物無法及時排出，也會傷害免疫系統。

中國註冊營養師陳彩霞建議，早中晚三餐都不能錯過，科學分配三餐食量，熱量比例最好為3:4:3。為避免暴飲暴食，建議平時備些堅果和酸奶等，在三餐之間饑餓時可以及時補充。在外就餐時，盡量避免“全葷宴”，最好點些綠葉菜，並提前喝點湯增加飽腹感，以防吃過量。

空氣乾燥常潤鼻

如果鼻子發幹，空氣中漂浮的病菌極易通過呼吸道在人體內部繁殖，進而攻擊免疫系統。感冒流鼻涕是身體防禦外界細菌的重要方式，但若擦淨鼻涕後鼻子比較幹，細菌的繁殖會給免疫系統帶來更大的負擔。

建議常關注周圍濕度，如空氣太乾燥，可打開加濕器，保證鼻子內有濕潤感，或在洗臉洗手時進行鼻腔清洗，從而降低鼻腔黏膜發炎的可能。

吃野菜 要防日光性皮炎

春暖花開，正是踏春好時節，許多市民喜歡採摘野菜嘗鮮。醫生提醒，不少野菜屬於光感性植物，食用後曬太陽會增加皮膚對光的吸收，導致曬傷的風險加大，尤其是過敏性體質的人，甚至可能導致日光性皮炎。

山西省人民醫院皮膚科主治醫師梁麗麗介紹，一些含葉綠素高的蔬菜和野菜都屬於光感性植物。常見光感性食物有灰灰菜、紫雲英、雪菜、萵苣、茴香、莧菜、薺菜、芹菜、蘿卜葉、菠菜、蕎麥、香菜、紅花草、油菜等。除了這些

性，還能移除內部臟污顆粒及細菌等引發炎癥的物質。

有鼻炎、鼻竇炎等情況的人，應在醫生建議下進行清洗，不要直接用流水清洗。

無論是感冒發燒，還是上火起泡，我們都會聽到周圍人勸告“多喝點水”。

中國註冊營養師陳彩霞表示，喝水少的確會降低身體免疫力，多喝水利於疾病的恢復。這是因為，每天人體都會產生很多代謝物，一般情況下都可隨尿液排出。排尿少導致代謝物堆積，從而傷害免疫系統。

根據《中國居民膳食指南(2016)》，水是膳食的重要組成部分，在生命活動中發揮重要功能。成年人每天飲水1500~1700毫升(7~8杯)為佳，推薦飲用白開水和茶水，不喝或少喝含糖飲料。

勞逸結合多休息

很多人都有這樣的經歷，身體感覺疲勞，沒多久便開始出現頭疼腦脹。

北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩說，這是因為疲勞也會衝擊身體的免疫系統。如果運動充足、吃飯準時，但身體仍感到疲勞，那麼要考慮是否運動強度太大或飲食不均衡。大多數時候，人們是因為運動量不足或者工作量太大導致的身體疲勞，此時身體器官仍在高速運轉，

但代謝水平無法提升，導致身體系統超負荷運轉，從而給免疫系統帶來負擔。長期身體疲勞也會引起精神疲勞，免疫功能逐漸下降，無法抵禦外界病毒和細菌侵害，從而患病。

建議工作要適度，當身體疲勞、精神不振，就要及時調整當日的睡眠和飲食，多吃深綠色葉菜和奶製品，以補充維生素和優質蛋白質。運動也要適量，如因此產生疲勞，就要減輕運動量並保證睡眠。

控制體重少吃糖

加拿大麥克馬斯特大學曾有研究表明，肥胖成為人們容易患流感的一大危險因素。中國註冊營養師陳彩霞說，肥胖是身體糖脂代謝紊亂的體現，這類人群也易得多種慢性病。這是因為，包括免疫器官在內的各個器官長期超負荷運轉，導致身體各項機能出現不同程度的減弱。

為保持身體健康，應始終控制體重在標準範圍內，體重指數(BMI)在18.5~23.9範圍內，即用體重(公斤)除以身高(米)的平方。當數值大於24時，就應調整飲食、增加運動量，降低體脂，增加肌肉量，提升身體代謝率。超重者要嚴格控制糖攝入量，除了因為其熱量高、不利於控制體重，《美國臨床營養》雜誌還曾刊登一項研究，吃糖會顯著影響白細胞殺菌能力。

另外，體重嚴重超標者快走、跑步等都會導致膝蓋損傷，運動最好選擇游泳。

保證睡眠少熬夜

熬夜工作、打遊戲、追劇是信息時代人們的通病，這在帶來睡眠不足及慢性病的同時，也“誤傷”了免疫力。熬夜會擾亂身體的生物鐘，使得肝臟、腎臟功能下降，同時導致體內蛋白質消耗增加、合成減少，免疫球蛋白的合成受到阻礙，導致免疫力下降。

建議白天提升效率，盡量減少因工作而熬夜；如夜間克制不住想玩手機的衝動，可以設置自動關機或下載睡眠管理軟件。

陳彩霞建議，如不得已熬夜後，應盡量補充損耗的能量，如喝杯牛奶讓胃腸保持舒適，還可以加些燕麥片。

有些性愛習慣惹人厭煩

性生活帶給我們的快樂不言而喻，但並不是任何性愛方式都能指向幸福結果。有些大家習以為常的性愛做法，其實會讓性感大打折扣。

1.刻意延長性愛時間。臨床上遇到很多患者，射精速度過快，愛人不滿意，因為達不到性高潮。尤其是碰到需要很長性交時間才能達到高潮的女性，男性就更有壓力。這種性愛上的不同步讓許多男士頭痛不已，甚至沮喪。有些人因此將性生活當作一項繁重的任務去對待，進而體會不到和諧性愛帶來的快樂。為了讓女性滿意，多數男人總想延緩射精時間。有些人忍精不射，但這樣會導致盆腔充血過度，加重神經系統和性器官的負擔。正常人性生活射精後，性器官內的體液充分排泄，並逐漸變軟，不久陰莖內血流狀態就恢復正常。如果人為中斷射精，性器官內的血流恢復速度就會減慢，導致持續充血。

2.性生活的二次進攻導致性器官充血。首次性愛後，男性陰莖興奮性降低，如果馬上再要求陰莖勃起，易誘發自主神經功能失調，引起前列腺充血、腺管鬆弛擴張，危害前列腺健康。失精過多還可能降低腦垂體前葉功能，加重舉丸負擔，加速男性衰老。繼續二次性愛還會使女性盆腔長時間充血，甚至要4~6小時才能消退。久而久之容易出現下腹墜脹、疼痛，甚至痛經等。

因此，性生活要適度，不可過於頻繁。美國學者根據年齡因素對性能力的影響規律，總結出一個“性愛頻率公式”：性愛的頻率=年齡的十位數×9，即用自己的年齡的十位數乘以9，所得乘積的十位數即為一個性愛周期所持續的天數。如45歲的人，用十位數“4”乘以“9”，得到“36”，則每3天一次性愛。

3.缺少安全措施。正在熱戀期的男女，別忘了在享受激情性愛的同時採取安全措施。對於未婚的性伴侶，沒有安全措施的生活可能會導致意外懷孕，給雙方帶來不必要的麻煩，甚至給兩個家庭帶來痛苦。即使是夫妻，也未必了解對方的私處是否帶有某些病毒、細菌，採用不安全的性愛方式很可能給健康埋下危險的種子。另外，精液內含有大量蛋白質，其中有數十種特异性抗原。男性精液中的抗原物質，與女性生殖道分泌物發生反應，產生相應的抗精液抗體。抗原與抗體結合，誘發精液過敏癥。若女方是過敏體質，沒有安全措施的同房往往會誘發一系列過敏反應，如突然胸悶、陰道燒灼感、痛癢夾雜等。

4.前戲不足。女性的性慾產生緩慢，程度較弱，性興奮出現較遲。因此，如果性生活中缺乏前戲，男方一般很難感動女方，還可能導致附屬性腺液分泌不足，起不到潤滑作用。動作粗魯地貿然而上還易招致女方反感或引起疼痛。一般性愛前戲在15分鐘左右為宜。

5.體位不適合。要享受完美性生活，還要掌握正確的體位。正確的體位既可以增加性感，激發雙方性高潮，有時候還可以達到優生和防病治病的目的。如不射精癥者，女性性冷淡者可採用女上位；早泄者可用側位；性高潮缺乏者採用69式體位。傳統體位是男上位，但每次性生活都保持同樣的體位，容易讓伴侶厭倦。經常合理更換體位，可以激發雙方的性興奮，增加生理上的愉悅，從而促進心理的和諧。

來碗紅棗銀耳湯防春燥



春天冷熱交替的氣候加上乾燥的空氣，不僅讓我們的身體處於“幹巴巴”的狀態，還會被一些疾病“盯上”，如過敏性皮炎、幹眼癢、便秘等。想要在乾燥的春天找回往日的“水靈”，守住健康的“防綫”，除了適當使用保潔護膚品外，還應多吃一些有助防春燥的食物，中國醫療保健國際交流促進會營養與代謝管理分會委員周春凌為大家推薦了以下幾種。

紅棗。俗話說，“要想皮膚好，粥裏加紅棗”。這是因為，紅棗裏含有大量的環磷酸腺苷，它能調節人體的新陳代謝，使新細胞迅速生成，並能增強骨髓造血功能，增強血液中紅細胞的含量，令肌膚變得紅潤有光澤。不僅如此，紅棗還是植物類營養素的“富集地”，如環磷酸腺苷、蘆丁、紅棗多糖等，這些活性成分有助提高免疫力，增加身體對疾病的抵抗程度。需要特別說明的是，紅棗非常適合春天食用。中醫認為，春天應該遵循“多甘少酸”的飲食原則，這是因為“甘味”食物能滋補脾胃，溫補人體陽氣並促進陽氣生發。在“甘味”食品中，紅棗就是不錯的選擇。

枸杞。中醫認為，枸杞能滋補肝腎、強壯筋骨、養血明目、潤肺止咳。現代藥理研究表明，

蔬菜外，有些水果也屬於光感性的，比如無花果、柑橘、檸檬、芒果、菠蘿等。

這些蔬菜水果含有一種成分，呔喃香豆素。呔喃香豆素是一種天然的光敏劑，該成分本身不會對皮膚造成傷害，但接觸到紫外綫UVA、UVB的照射時，會產生光敏反應，而普通人食用後易導致皮膚對日光更加敏感，進而導致皮膚被曬傷。建議有過敏病史的人，盡量少吃光感性強的野菜。吃完野菜後盡量不在戶外活動，減少強光的照射，最好晚上食用野菜。

枸杞含胡蘿卜素、核黃素及鈣、磷、鐵等多種礦物質，能保肝、調節免疫力。其中，枸杞中的胡蘿卜素能在人體中轉化成維生素A，這種維生素為上皮組織的合成和修復所必需，如果它嚴重不足，皮膚和黏膜的抵抗力就會降低。

銀耳。從中醫的角度來說，銀耳性味甘平淡，入肺、胃、腎經，有助清熱潤肺、利咽止咳、養胃生津。從營養的角度來看，銀耳富含銀耳多糖，這種碳水化合物是一種親水物質，會吸附很多水分子，延緩水分的吸收速度，阻止它們很快地被排泄掉，從而能長時間滋潤消化道黏膜。因此，銀耳被視為春秋潤燥之佳品。

蓮子。蓮子有很好的滋補作用，春天食用能養心安神、健脾補腎。不僅有助緩解失眠等，對易患咳嗽、哮喘等疾病的人來說，蓮子還可以通過補腎增強免疫力，達到潤燥的效果。

如果將上述食物一起用小火慢炖成紅棗銀耳湯，防春燥的功効會翻倍。然而，要想自己熬出一碗營養美味的紅棗銀耳湯特別費時費力，尤其對於忙碌的現代人來說，更是難上加難。令人高興的是，如今，市場上出現了一些凍幹技術生產的健康型速食食品，讓大人輕鬆就能吃到新一代健康鎖鮮美食，比如由好想你推出的清菲菲紅棗湘蓮銀耳湯就是其中之一。清菲菲紅棗湘蓮銀耳湯選用原產地地道食材，有新疆優質若羌灰棗、甘肅蘭州品質百合、福建古田精品銀耳、寧夏中寧優質枸杞、湖南湘潭珍品糯蓮，這些食材經過焯熟熟化後，採用航天食品冷凍乾燥工藝凍幹鎖住鮮味，營養成分可保留95%以上，消費者1分鐘就能享受慢火炖足2小時的美味。尤其值得一提的是，這款食品不含香精、色素、防腐劑等添加劑，祇需一杯熱水，輕鬆還原地道原汁原味原營養的鮮炖好湯，適宜懂健康、要健康的人群食用。此外，這款產品攜帶方便，非常適合春游踏青時享用。