



## 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”成爲最受大眾關注的熱詞之一。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。

正常情況下, 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人體必需元素有助提升免疫力”。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, 有利于維持機體的免疫力。

### 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果疏濃縮物(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

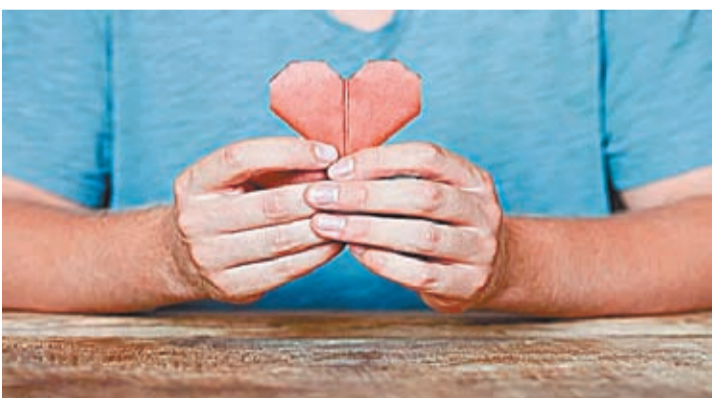
近日, 美國《醫學監測》雜誌刊登了中國一項新研究。該研究顯示, 睡覺早晚與睡眠時長直接影響男性精子數量和質量。男性在20:00~22:00入睡, 精子質量更高, 生育能力更強。

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%。

## 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, 這其中的頻率與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, 并受到性別、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, 即心率每分鐘大于100次但不超過160次, 就屬於病理性心動過速, 表現爲心率先慢後快, 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。心跳低于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于這個值, 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于50次/分鐘, 并伴有頭暈乏力、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。



## 長跑中三種不適咋應對

目前, 全國各地馬拉鬆賽事迎來熱潮, 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, 并合理安排運動飲食, 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, 并停止運動, 必要時口服緩解痙攣的藥物。

**肌肉抽筋。**跑步抽筋是馬拉鬆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、睡眠不充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, 重復動作直至疼痛消失。

**運動性低血糖。**馬拉鬆由于跑的時間較長, 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。

對於馬拉鬆初試人群, 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, 因爲馬拉鬆和短跑、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縮狀態, 血液流動變得更不暢順, 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。**跑完馬拉鬆後, 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, 于1~2天後再進行。需提醒的是, 馬拉鬆運動賽程長, 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。