

健康周刊 Health

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

流感来袭,这个冬天除了口罩、消毒剂,我们还能做得更多——

中医助力 四招帮你升级免疫力



【食物】

酸奶、红薯、猕猴桃、老母鸡汤、牛肉都是好选择

南京市中医院金陵名医馆主任医师谢英彪教授推荐了下面几种提高免疫力的食物:

酸奶:酸奶中含有益生菌,能保护肠道。另外,有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。但注意,胃酸分泌过多,且有反酸性食管炎的病人,不适合喝酸奶。小孩也不适合多喝。

红薯:冬天吃一点红薯是有益处的——补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素,红薯是获得这种营养的最快途径。它含有丰富的β胡萝卜素,且热量低。另外,对便秘者来讲,适当吃点红薯也有利于肠蠕动。

猕猴桃:含有丰富的维生素C。维生素C在提高抵抗力方面有很大的作用。此外,它还可降低胆固醇,改善肝功能。

老母鸡汤:鸡肉在烹饪过程中释放出来的半胱氨酸与治疗支气管炎的药物乙酰半胱氨酸非常相似,有盐分的鸡汤可以减轻痰多的症状,因为它与咳嗽药的成分很像。炖鸡汤时加些洋葱和大蒜,可让效果更显著。

牛肉:补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要,它可促进白血球的生长,进而帮助人体防范病毒、细菌等。即使是轻微缺锌,也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源,所以在冬季适当进补牛肉,既耐寒又预防流感。

【按摩】

适当按摩,激发免疫功能

穴位按摩本身对提高免疫功能有一定的帮助,南京市

中医院推拿科周华龙主任为大家支招:

按摩大鱼际可提高免疫力

手法:手大鱼际在哪?手掌内、外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位,在大拇指的一侧就称为大鱼际,另一侧就是小鱼际。按摩方法很简单,即双手合掌,对搓时两手的“大鱼际”应贴合,以搓得双手发热为度。亦可一手固定不动,另一手对其搓动。再两手上下交替互擦一至两分钟,直到手掌发热。

作用:促进大鱼际的血液循环,疏通脉穴,强化呼吸道,抵御感冒病毒侵袭,提高免疫力。

按摩足三里穴降低感冒几率

手法:早晚按摩风府穴、迎香穴、合谷穴,可使鼻分泌物中免疫球蛋白含量增强,感冒发病率下降70%。也可按摩或灸足三里穴,每日早晚各一次或用艾条灸至皮肤发红,每三日一次。可提高免疫力,降低患感冒的几率。

穴位位置:风府也在后颈部,在两个风池穴连线的中点,可以顺着后脑勺往下摸,在后脑的正下方可以摸到一处凹陷,这差不多就是。迎香穴相当于鼻翼旁约一厘米皱纹中。合谷穴就是虎口,差不多在拇、食两指之间凹陷中。足三里穴——当腿弯曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是。

按摩耳穴可提高免疫力

中医五行学说认为,肾主藏精,开窍于耳,医治肾脏疾病的穴位有很多在耳部。所以经常进行双耳锻炼,可起到健肾壮腰、养生延年的作用。



【中药篇】

中药泡水服用也可滋补,但需医生指导

南京市中医院大内科张钟爱主任介绍,在中医辨证施治的基础上,适当用一些中药泡水服用,对提高抵抗力也有一定作用,但一般不建议自行辨证,需在医生的指导下进行。下面推荐几种市民常问到的中药补品:

人参:对神经系统有良好的调节作用,还有强心作用;能降低血糖,增强肾上腺皮质功能,提高机体对外界环境的适应能力。

黄芪:黄芪含有糖类、叶酸和多种氨基酸等成分,能兴奋中枢神经系统,所以能抗疲劳,提高免疫功能。此外,它还含有微量元素硒。硒是癌症的天敌,所以黄芪有抗癌作用。若水煎,每次用量9~30克;但高热、便秘等实热症者忌用。

【生活习惯】

吃好、睡好、心情好

不管“免疫力”这个话题再大,当它落实到每个人的生活里时,都会被分解成一些微不足道的小细节或习惯。

■参与有奖

今年冬天寻医问药,不必再东奔西走,只要关注“健康100”系列公益活动,就能享受到最省时省力的健康互动。无论你是有健康方面的疑问,还是对我们的活动有建议,都可以通过以下方式联系我们。参与活动的20位幸运者将会获得慈铭体检中心提供的价值300元以上的体检卡(男女各10名)。
热线:拨打快报96060,留

借助睡眠:良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。注意,好睡眠的标准不是时间,而是质量。只要早上醒来感觉精力充沛即可。

不滥用抗生素:身体偶有小恙时别急着消除症状,给免疫系统“练兵”的机会,先让身体自己解决问题。

保持好心情:开怀大笑能减少压力荷尔蒙的分泌。焦虑和悲观的情绪会影响免疫系统和内分泌系统。

冬天也别忘了运动:冬天一到,很多人就减少了户外运动的时间。每天运动30~45分钟,每周持续5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增强。运动不要太剧烈,微出汗即可,可选择晚饭半小时后散步。

补充维生素:每天补充适量维生素和矿物质。身体抵抗外来侵害的武器,包括干扰素及各类免疫细胞的数量和活动都与维生素和矿物质有关。

睡前泡泡脚:足部汇集了人体的诸多穴位,每晚临睡前用热水泡脚或用温热的手按摩足部,有利于提高睡眠质量及免疫力。

通讯员 李珊
快报记者 李鑫芳

又降温了,我们的防病保健任务又要升级了。这个冬天似乎一场小小的感冒都能让你紧张半天,口罩、消毒剂悄然成了一部分人新的过冬必备品。但面对疾病时,我们也很清楚最根本的保护不是这些外来援助,而是我们自身的免疫防线。所以一直以来“如何提高免疫力”这样的问题总是很受读者关注。几乎每个月健康编辑部都会收到类似的咨询电话,尤其在流感来袭的季节,这样的咨询更多。其实,免疫力这个话题非常大,所以有些读者的提问并不能得到“1+1=2”这样的明确回复。不过对于免疫力,有一个问题是可以肯定的,那就是完美的免疫力从来没有速成的,有效的健康行动才能让身体防御系统达到完美的工作状态。中医在养生滋补,提高免疫力方面有自己的特色,所以本期南京市中医院的诸位专家将为读者支招。

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

健康100

“健康100问”
解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

参与方式

无论您是想了解哪方面的健康问题,或是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

1. 拨打快报热线电话96060;
2. 登录<http://www.doctorhao.cn> (郝大夫在线)发帖;
3. 发送短信,江苏移动用户发送到10620170881,江苏联通用户发送到10620170271,江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条;
4. 请留下您的问题、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报