

四个迹象提醒你免疫力下降了!

免疫力是人体重要的生理功能,一旦受损,各种疾病便会乘虚而入。上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋介绍,免疫力下降有4个表现。

频繁出现感染:感冒反复发作、呼吸道感染、泌尿系感染等。

身体疲乏无力:经常疲劳,缺乏精神和动力,甚至连日常活动也感觉吃力。

容易出现过敏:免疫力低下时,免疫系统可能对某些本来无害的物质产生过度反应,

导致过敏,如皮肤瘙痒、湿疹、哮喘等。

容易生长肿瘤:免疫力低下时,机体对肿瘤监控能力减弱,更易患上肿瘤。

如何保护好免疫力?

维持体温:“防寒保暖”不是空话,体温下降1℃,免疫力下降30%。维持正常体温对提高免疫力很重要。

适度减压:压力会使人体产生抑制因子,直接影响到免疫细胞的正常工作,所以要学会善待压力,适度减压。

提高睡眠质量:高质量的睡眠可促进身体多产生一些睡眠因子,促进白细胞增多,加强肝脏的解毒能力,消灭侵入身体的细菌和病毒。

合理使用益生菌:益生菌有助于提高身体免疫力,例如肠道双歧杆菌,能促进身体产生多种抗体,加强免疫力,同时还可消除外来的致病微生物。

补充维生素矿物质:维生素和矿物质会影响免疫细胞的数量和活力,平时要多吃新鲜蔬菜水果等。 据央视新闻

不寒凉不生湿 “正气果”让你不上火

最近正大量上市的黄皮被称为“正气果”,因为它不寒凉、不生湿、不上火,有理气消滞、散结止痛作用。

黄皮蜂蜜生姜水。材料:鲜黄皮200克,蜂蜜、生姜汁。做法:鲜黄皮连皮压碎,用开水冲泡,放凉后加入蜂蜜和生姜汁即可。

健脾正气果汤。材料:鲜黄皮果,食盐。做法:黄皮用盐水浸泡20分钟搓洗干净,控干水分;放蒸锅里大火蒸10分钟左右,看到黄皮微微爆开,关火晾凉,挤出果核,放入玻璃瓶,一层黄皮果一层盐,密封存放半个月左右,可以泡水喝,或者当零食吃。适合痰饮咳嗽者。 据养生中国

凉席非小事 体质定“凉”方 医生提醒:选不对小心变“伤席”



图据AI生成

通讯员 郑莎

连日来,全国多地热浪翻滚,凉席成了刚需。然而,若是不顾自身体质盲目贪凉,这张“纳凉宝”很可能变成损害健康的“伤席”。

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)中医内科主任、省基层名中医周文军主任中医师,最近就接诊了一位因贪凉而遭罪的张大爷——老人家图凉快选了张

玉石席,没睡两天就腰背酸痛、关节发僵,甚至腹泻。

“凉席选择大有讲究,核心在于辨清体质。中医讲求‘因人制宜’,不同体质的人对‘凉’的需求和耐受度截然不同。”周文军解释,阴虚内热体质的人,常感五心烦热、口干咽燥、易盗汗,这类人群最适合散热性好、触感清凉但不过分冰硬的材质,比如藤席或经过特殊处理的竹炭席、冰丝席。

湿热体质的人往往偏胖、易出黏汗、口气重、大便易黏

滞,需要吸湿排汗能力极强的凉席,如优质竹席或亚麻席。

阳虚或气虚体质的人怕冷畏风、手脚不温、容易疲倦乏力,建议选择温润、透气且有一定保温性的材质更稳妥,比如传统的草席或柔软的藤麻混编席就很好,既能适度散热,又不会过度消耗阳气。

对于腰背、关节不好的朋友,可以选择柔软一些、有一定弹性的凉席,如草席、藤席或者冰丝凉席、乳胶席,让身体得到更好支撑。

除了体质这个核心要素,周文军分享了几个通用的选席和护理要点:一看材质是否天然、无异味;二摸触感是否舒适,避免毛刺或过硬;三是试躺是否贴合身体曲线。新席使用前务必用温水擦拭并在阴凉处晾干,日常使用中也要勤擦拭、多通风,保持清洁干燥,避免螨虫滋生和霉变。

周文军强调:“凉席非小事,体质定‘凉’方。”选对一张适合自己体质的凉席,是安然度夏的一剂健康“凉”方。

改善打呼噜 从多方面入手

控制体重:体重控制是首要措施,减轻体重可以有效控制颈部脂肪堆积,改善呼吸道通畅度。

戒烟戒酒:长期吸烟会刺激咽喉部黏膜,诱发睡眠呼吸暂停;饮酒会影响上气道神经肌肉张力和中枢调节功能。

规律作息:良好作息习惯有助于减少睡眠结构紊乱,从而减轻打呼噜症状。

尽量侧睡:可以减少上气道软组织后坠,增加呼吸道通畅度。

以上方法无法改善打呼噜症状,建议咨询睡眠或心理方面的专业医生。

据 CCTV 生活圈