

# 提高免疫力是抵抗疾病的良方

■本报记者 孙兴维

## 健康沙龙

人体免疫系统的强弱很大程度上决定了抵抗疾病的能力。本期健康沙龙邀请联勤保障部队第901医院和第940医院的相关专家,给大家谈谈如何增强机体免疫力,抵抗疾病。

**记者:**免疫力是指什么?哪些因素会导致人体免疫力下降?我们该如何提高免疫力?

**姚向荣(联勤保障部队第940医院康复医学科主任):**人体的免疫功能分为两类,一类是先天性免疫功能,另一类是获得性免疫功能。先天性免疫系统和获得性免疫系统协同为机体提供全方位的抵御能力。现代免疫学认为,提高免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应,增强免疫力是指通过一定手段来使自身免疫力加强。

**陈婷婷(联勤保障部队第901医院感控科主任):**生物机体生理规律表明,随着年龄增长,人体免疫功能不断下降,感染疾病的发病率大量增加。经常熬夜、睡眠不足、吸烟、酗酒、缺乏锻炼等坏习惯也会让身体抵抗力下降。健康生活的四大基石是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。其中,运动是增强身体活力,进而提高免疫力的重要途径。

**陈前永(联勤保障部队第901医院骨科主任):**导致人体免疫力下降的因素主要包括高强度大量运动、营养失衡、心理压力、睡眠紊乱以及不良环境。

**记者:**运动是如何促进人体免疫力,从而增强抵抗力的?

**姚向荣:**运动能提高神经的反应能力,增加心肌收缩力、提高肺活量,并且可以使免疫细胞更快地在体内循环,杀死细菌和病毒。运动还能够促进人体内环境的稳定和内分泌的调节,使人体脏器的各项功能维持在一个较高水平,从而有效提高人体自身免疫力。

**记者:**请介绍一下如何通过运动提高免疫力。

**陈前永:**运动讲科学,平时应坚持有规律的锻炼和运动。运动免疫学研究表明,强度不同、持续时间不等的运动对人体免疫力的影响是不同的。经常有规律、适量进行中等强度运动的人,能够在运动中不知不觉地提高自身免疫力,且与喜静不喜动的人相比,罹患呼吸道感染的风险也会降低。如果锻炼不系统,只是偶尔进行少量高强度运动,罹患上呼吸道感染风险就会升高。同时,长期从事高强度运动也不利于免疫力提升。

**记者:**能介绍一些适宜在室内进行的运动项目吗?

**陈前永:**适当的热身是确保运动安全性的基础,一般占运动总时间的10%-20%,通常10分钟左右,以微微出汗为目标。热身时可选择原地慢跑、原地跑、后踢腿、弓步压腿、大腿内侧拉伸、高抬腿等项目。每天进行约20分钟的有氧运动可增强心肺功能、控制体重。在室内可进行后撤弓步、开合跳、深蹲跳等对场地要求不高的运动项目。无氧运动以核心力量加抗阻运动

为主,建议每次运动20分钟,能促进基础代谢,增强免疫力。主要项目有平板支撑、反向卷腹、陆地游泳、屈臂抗阻、弓步抗阻和靠墙静蹲。运动一段时间后,应当进行牵拉放松,减轻延迟性肌肉酸痛,巩固训练效果,提升身体柔韧性。一般情况下,腰背部牵拉和下肢牵拉在5分钟左右。

**姚向荣:**因疫情处于隔离期间的官兵可开展五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀、太极拳及呼吸训练、导引等传统体育疗法,动作相对缓慢,且锻炼强度适中(心率在110-120之间)。

**记者:**运动时有哪些注意事项?

**陈前永:**建议每周锻炼3-5次,每次1小时左右,运动强度控制在最大运动心率的60%-80%(最大心率=220-年龄)。运动场地可选择家中或室内通风、空旷的场所。在室外运动时,可视人流量戴口罩,戴口罩应避免高强度无氧运动。若运动中出现不适症状应立即停止,必要时就医。运动后要避免着凉,建议洗温水浴,不吃辛辣食物,不喝太凉的饮料,特别是碳酸饮料。

**记者:**除了适量运动,还有什么方法可以增强免疫力呢?

**李茂星(联勤保障部队第940医院临床药学科主任):**提高免疫力的方法很多,除了我们平时说的加强身体锻炼,规范作息时间,保持充足睡眠外,也可以在中医理论指导下进食一些药膳。药物和食物相配,采用传统的饮食烹调技术和现代的加工方法,制成既有保健、治疗作用,又美味可口的特殊饮食。

**陈婷婷:**提高免疫力还要养成良好的生活和饮食习惯。不良饮食习惯不仅可能导致血糖、血脂、尿酸等代谢异常,也会因营养素摄入不平衡引起营养代谢性疾病,从而降低人体免疫力。过度节食易造成营养不良;暴饮暴食会造成营养过剩;营养搭配不合理会使人体缺乏部分营养素。

**记者:**平时加班一族,如何科学地吃出免疫力?

**陈婷婷:**平时加班熬夜人员由于生活、工作条件限制,容易饮食、睡眠不规律。因此,常加班熬夜人员要注意补充营养、劳逸结合。上班前可食用鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物;饮水时少量多次;下班后既要及时补充营养,又要避免暴饮暴食。在饮食无法均衡时,可服用复合维生素矿物质补充剂,但不建议大剂量补充某一种营养素。

**记者:**哪些食物有助于补充关键营养素?

**陈前永:**牛奶、鸡蛋、豆类及豆制品、家禽、鱼虾等食物可补充优质蛋白;新鲜蔬菜、水果、瘦肉等食物能增加维生素、叶酸、电解质等的摄取;坚果类、海产品、谷物等有利于补充微量元素;坚果类、亚麻油、葵花籽油等可补充必需脂肪酸;碳水化合物是每天工作、训练和生活最重要的能量来源,米饭、面条、馒头、包子、水饺是补充碳水化合物的首选。需要提醒的是,疫情期间集体活动和体育锻炼受限,大家切不可因担心体重增加而刻意减少脂肪和碳水化合物摄入,否则会导致营养不均衡,甚至营养不良。

# 为「工作倦怠」注入「心」动力

■空军特色医学中心航空心理研究室

刘娟

随着抗疫工作的进行,奋战在抗疫一线的战友,特别是医护人员、一线管理者、科研工作者、新闻工作者以及坚守在基层的官兵等,可能因长期高强度工作,使得情绪和精神处于疲劳状态。明明知道有很多事情要做,但又提不起兴致,结果工作效率下降,这种现象称为“工作倦怠”。

“工作倦怠”是一种与工作情境有关的身心疲惫状态。如果工作者的自身能量和个人资源被过度利用,得不到相应补偿,情感会被耗竭,达到极限时就容易出现倦怠情绪。战友要理性看待疫情期间的“工作倦怠”,寻找积极的应对策略。

**允许自己示弱,接受不完美和失败。**当感到工作压力大时,请及时与领导沟通,根据自己的能力完成工作。允许自己在悲伤、难过、感动时哭泣,坚定地告诉自己“感觉身心疲惫是正常的,自然的,疫情过后一切都将恢复。”不要自我贬低,不要对自己价值产生怀疑,更不要贬低他人。经常进行自我肯定和自我激励,比如“我又完成了一天的工作,我觉得自己挺棒的。”“我学会了照顾自己,我觉得自己挺棒的。”还可以和同事们相互点赞、表扬,保持对生活的希望和期待。

**识别枯竭感。**腰酸背痛、头脑涨是身体的警示;心慌烦躁、容易发脾气是心理的警示。如果不能停下工作,建议在工作间隙休息一下。比如在吃饭时找一个独立的空间,给自己10分钟,在这10分钟里,用自己的方式享受放松。可以听一段自己喜欢的音乐;也可以练习想象放松,闭眼构建一个想象出来的或者曾经经历过、能给自己带来愉悦的场景。在工作中要对自己的工作有充分的心理预期,提前做好计划,合理排班,尽量避免临时安排工作。维护好工作边界,信任领导和同事,不过度自责。

**清晰梳理和面对不良情绪。**在工作中出现倦怠等不良情绪后,尝试把不良情绪具体化。练习表达情绪,先把自己担心的事情一条条写出来,再把这件事情导致的不佳情绪写出来。针对这些事情,在心里预想自己认为可能出现的最好结果,和家人诉说或和自己诉说。不良情绪被标记后,破坏力会下降很多,内心的烦恼也会变得更容易接受。

**抓住成长契机。**面对疫情期间出现的工作倦怠,不要担忧,要认识到这也是自己成长过程中的体验。当因压力大出现倦怠情绪时,可以暗示自己“我积累了应对危机的经验,我以后会做得更好。”及时梳理工作中遇到的具体问题和困难,并就自己无法解决的问题与大家共商对策,寻找解决方案,从而提高自我效能感。同时,给自己一个思考的时间,静下心来进一步思考自我价值和生命的意义,为自己设立明确的奋斗目标,并向着这个目标努力。

**减压助眠增强“心”动力。**压力大是“工作倦怠”的诱因,出现倦怠情绪后容易造成失眠。坚持运动对释放压力、改善入睡困难有好处。做操、打太极、瑜伽,哪怕弯弯腰、踢踢腿都是运动。长期处于工作状态时,要找到适合自己的运动方式并坚持下去,这样能帮助自己发泄情绪、减轻压力。但不建议在睡前2-3小时内锻炼,以免让身体疲劳或兴奋。平时累积太多压力会让人过于紧张、过度疲劳,让中枢神经兴奋,从而难以入睡。入睡困难时,也不要因无法入睡而着急,越着急越会让身体保持清醒。建议每天睡前进行自我放松训练,尝试一种适合自己的放松方法,比如肌肉放松、想象放松,还可以通过揉耳朵、转眼睛或闭上眼睛慢慢滚动眼球来放松,为睡眠做准备。

## 乍暖还寒需春捂

■王琼 高群

## 健康讲座

春季万物复苏,气温渐渐升高,不少官兵脱掉了厚厚的衣服,换上春装。陆军特色医学中心中医科主任杨国汉和陆军某部军医张德全提醒大家,减衣要循序渐进,春捂很有必要。

春捂是指春季气温刚转暖时,不过早脱掉厚衣服,使身体产热散热的调节与环境温度处于相对平衡的状态,以减少疾病的发生。

春季毛孔会由相对闭锁的状态慢慢舒张,而春风较大,从中医角度讲,风为百病之长,侵入人体内部,常常有春寒冻人的感觉。所以,春捂的意义更多是防止风寒。此外,春天气温变化较大,过早脱掉厚衣服,一旦气温下降,难以适应,会降低身体抵抗力。病菌乘机袭击机体,容易引发各种呼吸系统疾病及春季传染病。头、下肢、手、咽喉等部位也容易在一冷一热的气温变化中受寒,从而引起感冒、气管炎等疾病。如果官兵在训练时穿着单薄,膝盖部位长时间受寒,还会造成膝关节炎、肌膜炎等疾病,使膝关节退化。

**春捂还要记得入室不减衣。**春季气温日渐回暖,但随着室内停暖,部分地区房间内回暖程度不及室外,尤其是背阴房屋。官兵在室外训练后,身体会产生大量热量,回房间后要擦干热汗,或更换汗湿的内衣物,及时回暖。做到有汗不脱衣,休息要保暖,可以避免受凉感冒。

**春捂要看天气。**一般情况下,立春后最短要捂15天左右。春季早晚气温较低,可适当“捂”一会儿。一般而言,气温15℃是一个临界温度,当气温低于15℃时要继续“捂”;当气温高于15℃时,则可以考虑减一点衣服。如果“捂”着的时候不出现口干咽燥、冒汗等,即便气温达到或高于15℃,也不



## 健康小贴士

## 开窗通风有讲究

■言睿 张滔

前段时间,小李因感冒住进了连队卫生室,就要不要开窗通风与卫生员起了争执。因为自己感冒,小李总是把门窗关得紧紧的,可每次卫生员都会来开窗通风。小李认为天气还冷,开窗会加重感冒。但卫生员说,如果室内空气不流通,反而对健康不利。

其实开窗通风也有讲究。如果通风不良,呼出的气体会长时间滞留室内。再加上春天气温回暖,湿度提高,室内的各种细菌会大量繁殖。长时间门窗紧闭,空气流通不好,不仅容易患上呼吸道感染,还会降低身体抵抗力。开窗通风可以使人获得较多的“空气维生素”——空气负离子,既能保持室内空气的新鲜度和相对湿度,也能破坏致病因子的生长环境。基层连队人员居住相对集中,开窗通风应注意以下细节。

**把握最佳开窗时机。**大气环境中昼夜有两个污染高峰和两个相对清洁时段。污染高峰一般出现在日出前和傍晚时分。开窗时间段以上午9-11点,下午2-4点为佳。这两个时间点气温升高,大气扩散条件较好,污染物浓度较低,适合开窗通风换气。

**正确掌握开窗时间。**开窗次数并非越多越好,每天可在早、中、晚分别开窗通风1次,每次15-20分钟,基本可维持室内空气新鲜。结合部队一日生活制度,建议官兵在早上出早操期间、中午开饭和下午体能训练时开窗通风。雾霾天尽量少开窗,如果需要开窗透气,应当等太阳出来后,适当开一条缝隙,并控制开窗时间。

**开窗时注意保暖。**建议大家在开窗前披一件外套,或暂时到其他房间休息。一般情况下,开窗时室内温度维持在16℃-22℃,湿度保持在40%-60%,会使人感觉舒适。

感冒期间身体抵抗力较弱,如果房间内空气不流通,很可能将细菌传染给其他战友。若有官兵感冒,更要经常通风,让空气中的病菌随着流动的空气排出户外。在开窗通风时要避免对流风,不可让风直接吹到身上,以防身体受凉,加重感冒。此外,如果气候条件较差,可以开门关窗,保持房间内的空气流通。



近日,武警广西总队玉林支队在训练间隙开展丰富多彩的心理行为训练,调节训练氛围,缓解官兵的训练压力。图为特战队员齐心协力穿越“电网”。 余海洋摄

## 口罩下的护肤攻略

■空军军医大学特色医学中心皮肤科主治医师 晋亮

## 巡诊日记

最近在网络问诊时,有人咨询说,长时间戴口罩后感觉面部皮肤变差,还长了不少痘痘。戴口罩是防止病毒传播的重要措施之一,但如果佩戴口罩时间过长,也会带来皮肤问题。

口罩对皮肤有压迫性,尤其是N95口罩。鼻梁的金属压条和四周的口罩边缘都会对皮肤产生压迫。长时间的压迫和摩擦会引起机械损伤,甚至使皮肤破溃糜烂。遇到这种情况,最好的办法就是解除压迫。选择口罩时,要选择大小合适和边缘宽一些的口罩,以减轻局部压力。佩戴口罩时间超过30分钟后,可以稍微调整口罩位置。在安全的情况下也可以摘掉口

罩,让面部皮肤休息一下,注意戴口罩时不要接触口罩外侧。如果一天内大部分时间都需佩戴口罩和护目镜等防护装备,建议在鼻梁及面颊等被压迫部位使用水胶体敷料保护皮肤、分散压力。若压痕发红,取下口罩后可以在脸部喷成分简单的喷雾,舒缓镇静皮肤,然后涂抹适合敏感肌肤的保湿霜,修复受伤皮肤。若已经出现皮肤破损的情况,要外用抗生素软膏预防感染。建议通过网络咨询问诊服务,咨询专业的皮肤科医生。

长时间佩戴口罩,面部皮肤的水分不能及时蒸发,就会滞留在皮肤表面,鼻息的哈气也会增加局部湿度。这样封闭潮湿的环境容易引起皮肤最外层的角质层肿胀,使细胞间的脂质减少,破坏皮肤防护屏障。摘下口罩后反而会出现透皮水分丢失加剧的情

况,使面部皮肤出现干燥、脱屑、皲裂等症状。建议大家佩戴口罩前,在面部涂一层薄薄的保湿乳,给皮肤一个预保护;摘下口罩后,喷舒缓喷雾,涂抹安全的保湿霜。有条件的话,也可以使用安全的保湿面膜。

面部长期佩戴口罩还可能引起痤疮样损害,本身有痘痘的人更需注意。长时间佩戴口罩对皮肤产生的封闭环境和局部压迫会使毛孔开口堵塞,加重原有痤疮。建议每天用温水洗脸2次,选择弱酸性无皂基的洗面奶,油性肤质的人可以选择控油洗面奶。平时在生活习惯上也需注意,少吃甜食和油腻食物,少喝牛奶,不要熬夜。若痤疮样损害较为严重,可以根据皮损情况酌情使用抗生素类或者维A酸类药物,严重的还需要口服这两类药物,具体情况应咨询专业的皮肤科医生。