

内防护之
营养生活

抗击新冠肺炎,多数人会重视“外防护”——戴口罩、酒精、消毒液、护目镜等,却忽略了最重要的“内防护”——提高自身免疫力,降低被病毒侵袭的风险。

如何提高自身免疫力?广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山给支招。

饮食原则 营养充足、均衡

想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力,最重要的就是营养的摄入要充足、均衡。有的人每天吃一大堆保健品来维持身体的免疫力,殊不知提升免疫力最好的来源是天然健康的食物。

曾青山建议,日常饮食要多样化,每天三四餐,做到摄取谷薯类250~400克、牛奶1~2

杯、蛋鱼肉豆类大约120~200克,蔬菜300~500克、水果200~350克。尽量吃多种类的食物,不要总是吃某些特定的食物,这样容易造成营养偏差。

时下正是复工期,对于上班族来说,蔬菜及水果明显摄取不足,所以,每餐一定要吃蔬菜水果。

这些食物有助于提高免疫力

1、吃多糖类食物,如香菇、木耳

人体的免疫力大多取决于遗传基因,但是饮食、睡眠、运动、情绪等因素也很重要,其中饮食更是具有相对决定性的影响力。

目前公认的能提升免疫力的食物为多糖类,研究发现大量食用真菌、植物多糖等多糖类食品有助提升机体免疫力,香菇中已证实含有一种干扰素诱导剂,能干扰病毒蛋白质的合成,提高抗病病毒免疫力。

曾青山建议,多吃菌类,如香菇、木耳、灵芝,以及银耳、竹荪等。此外,还有植物多糖类如魔芋、莼菜、萝卜等,但并不是短时间内大量吃,而要长期有规律地摄入。

2、常喝牛奶

蛋白质不仅是构成人体细胞的基本元素,同样也是构成白血球和抗体的主要成分。身体如果严重缺乏蛋白质,会使淋巴球的数量减少,造成免疫功能下降,所以一定要多摄取优质高蛋白质的食物。例如新鲜的瘦肉、鸡鸭鱼、蛋类、牛奶以及奶制品,建议一天喝两杯牛奶,维持适当的蛋白质摄取,

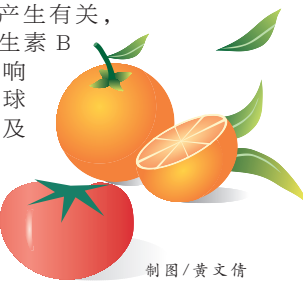
还要多喝酸奶,适当饮用含有优质乳酸菌的饮料,促进体内的微循环。

3、常吃大蒜

不要忽视每天吃两个蒜瓣。大蒜不仅抗氧化,还能提升免疫力和抗病毒,对于巨细胞病毒有抑制作用,可促进T淋巴细胞转化,增加白血球及巨噬细胞的活性。

4、全面补充微量元素,要注意补充的维生素主要有维生素C、维生素E和B族维生素

维生素C能增加白血球吞噬细菌的能力,提升血液中干扰素的含量,是有效的抗氧化物和增强免疫力的维生素。维生素E为自由基的克星,也可促进抗体产生,增强免疫细胞的作用。B族维生素与抗体、白血球的产生有关,缺乏维生素B群会影响淋巴球的数量及抗体的产生。



制图/黄文倩

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬



合理营养的饮食是指富含优质蛋白质、高维生素、高纤维素、热量含量合理的膳食。

曾青山推荐了居家饮食一日食谱(备注:以下为一人份):

7:00-8:00

喝300~400ml温开水
纯牛奶200~250ml或杂粮粥250~300ml
鸡蛋1~2个或肉包1~2个
低糖水果100g或蔬菜150克

12:00-13:00

杂粮饭(170~250克饭):米40~60克,杂粮(藜麦米、小米、燕麦等)30~40克
肉类:畜肉类40~50克、水产类60~80克、肝脏20~25克
蔬菜:叶菜150~200克,鲜菇类50克
菜谱举例:杂粮饭1~1.5碗、蒜蓉炒白菜、莴笋木耳炒香菇牛肉、香煎三文鱼

16:00-16:30

坚果类20~30克或低糖水果100~150克

18:30-19:30

杂粮饭(150~225g饭):米40~60克,杂粮(藜麦米、小米、燕麦等)20~30克
肉类:禽肉类50~60克,豆腐100~120克
蔬菜:叶菜150~200克,海带50克
菜谱举例:杂粮饭1~1.5碗、瑶柱焖冬瓜、冬菇蒸鸡腿肉、海带虾皮豆腐汤

制图/黄文倩

休息原则

充足的睡眠
适量运动
乐观情绪

在科学营养的饮食之外,曾青山提醒,保持充足的睡眠、适量运动、保持乐观情绪对于提高免疫力均有益处。

1、睡眠充足抵抗力好

科学研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。人进入睡眠状态后,各种有益于增强免疫功能的作用过程便随即开始。

所以,每日的睡眠最好保持至少8小时,因为长期睡眠不足会给机体造成损害,包括思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下。

2、坚持进行有氧运动

在饮食、睡眠之外,运动也是构筑良好抵抗力的重要组成部分。研究显示,如果人每天运动30到45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。而运动的类别则以中轻度有氧运动为佳,而且要经常进行,这样不仅能提高免疫力,还能缓和情绪,缓解压力。

建议中年人周末出门郊游,老年人则可选择在早晨或饭后进行散步和打太极拳。而对于精力充沛的年轻人,可以选择游泳或骑脚踏车。

3、要保持乐观的情绪

免疫力与人的情绪其实关系密切,已经有研究发现,敌视、悲痛、失落、忧愁等消极情绪都能导致人体免疫力下降,而开朗活泼的性格、愉快的情绪则会提高人体免疫力。因此,人只有在内心平衡愉悦的状态下,免疫力才是最强的。

德叔
214
医古系列

止咳不化痰
化痰不止咳?

香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰

彻夜难眠夜尿频频 皆因假火扰乱心神

文/羊城晚报记者 陈映平
通讯员 沈中

广东省名中医张忠德

医案 李婆婆,73岁,失眠10年+

73岁的李婆婆睡不好觉十多年了,偶尔彻夜难眠的时候就会吃点安眠药帮助睡觉。但是两年前开始李婆婆的失眠越发严重,经常彻夜难眠,服用安定也很难入睡,即使好不容易睡着了,也总要起来小便,每晚折腾5~6次,弄得整个人无精打采,面色

青青黄黄,饮食稍微不注意就会拉肚子,出汗也特别多。李婆婆女儿看着老妈身体大不如以前,于是买了不少补品给她吃,但是李婆婆吃了补品后开始出现胃胀,反酸,有时候还觉得胃烧灼感,在女儿陪伴下李婆婆来找德叔看病。

德叔解谜 脾肾不足,假火燃起,动了心神

德叔认为,李婆婆是脾肾阳气不足,假火朝上跑,扰动心神引起的。中医认为,到了晚上阳气乖乖地待在体内不妄动,人才能睡得着觉。李婆婆年纪大了,肾阳逐渐亏虚,肾阳是人体一身阳气的根本,久而久之,脾阳气也渐渐不足,阳气是人体爱岗敬业的好员工,虽然受损不足了,但仍然想着努力工作,到了本该它休息的时候,它却仍

然不肯回去,继续飘在外面,就会引起失眠。治疗时,德叔认为李婆婆在潜阳安神的基础上,更应该补足阳气。

经过两个多月的治疗李婆婆的睡眠明显改善,大便也基本成形了,偶尔李婆婆饮食不慎,吃了寒凉食物,失眠、大便烂、夜尿多等再发时,仍以温阳安神为法,每次服用3~5服中药后都可以改善。

预防保健 日常调护加按揉穴位助眠

睡眠好的关键在于要养成规律的睡眠习惯,德叔建议李婆婆每天要定时上床休息,避免嘈杂的声音和强光刺激,如果躺着一直睡不着,就不要强迫自己一定要马上入睡,可以适当转移注意力,如看看电视、报纸,听一听舒缓的音乐,等有困意了再去睡觉。即使前一天晚上没有睡好觉,白天也不

要补太多的觉,中午稍微午睡30分钟即可,以免影响晚上睡眠。

平时可以经常按揉安眠穴、涌泉穴、太溪穴。操作方法:用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中;每个穴位按揉150~200次,每日1次。长期坚持可以起到温肾平肝安神的作用,可以很好地帮助睡眠。

德叔养生药膳房 甘枣饮

材料:浮小麦30克,天冬10克,炙甘草10克,红枣去核2~4枚。
功效:养心安神,补脾和中。
烹制方法:将各物洗净,放入锅

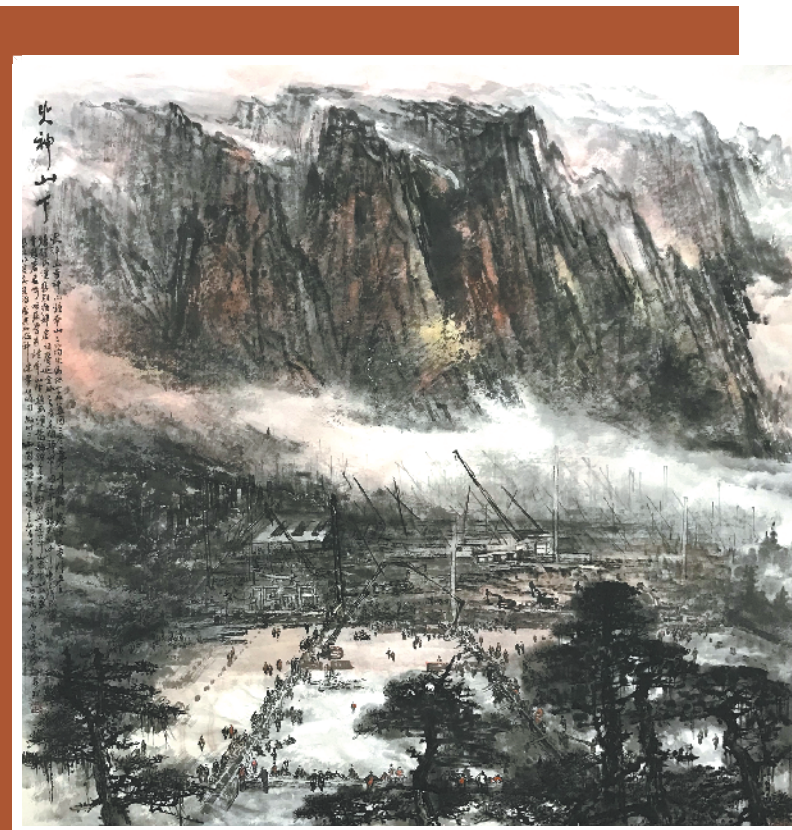
中,加适量清水,煎煮约30分钟即可。此为1人量。



香雪制药

中,加适量清水,煎煮约30分钟即可。此为1人量。

E-mail:hdzp@ycwb.com



火神山下(国画)

□胡江

壮气高冠木棉树

□胡 徽

窗前有株木棉树,整个冬天直愣愣杵在土里,旗杆一般,有三四大高;粗细不一的树枝上下交错向外排开,长长短短参差不齐;棕黑的树皮干裂纵横,布满凹凸泡肿的瘤刺;树身光秃没有叶子,如一把凌乱的伞骨,兀自撑在风中,任寒霜侵袭褶皱深陷,与周边大榕树糖胶树芒果树的青枝绿叶格格不入,颇有些许孤寂落寞。

岭南的冬季虽短,但二月份时节寒气依存,草木尚未萌发新芽,陈旧的绿叶牵拉着身子,稀稀拉拉落向地面。木棉树单薄的枝干上,有小小的花蕾暗暗生长,不经意间绽放枝头;一朵,刺目、桀骜、肆意;两朵,耀眼、不羁、并峙;三朵,绚烂、狂妄、炽热……橘红、橙红、殷红,星星点点、繁密紧密、挨挨挤挤,挂满枝头、悬在高处,立于空中;这是属于它的时刻,宛如舞台的主角,蓦然登场便红艳了岭南的早春。放眼望去,高楼旁、道路边、巷口里、山野上,朵朵木棉花依次盛开,宛若一袭红裙的少女

静默地站立,散发出无尽的魅力,吸引所有的目光。

摘一朵花,捧一盏明灯,掬一星火光。泛红的花瓣光泽明丽,嫩黄的花蕊细密排列,墨绿的花柄结实紧致;由花柄伸出五片花叶,叶尖自然向外张开,叶身侧面相互环抱,形成萼杯状;杯中满满的花蕊,松针般竖立,纤细的身材顶端缀着羞涩的蕊,散发淡淡的木质清香。花朵厚实沉重,花瓣硬硬脆脆,花香幽然素雅,似有君子之气。

触摸树身,突起的瘤刺穿破树皮向外戳出,稀稀疏疏遍布主干,为树木穿上一层防护的鳞片;粗粝的表皮块块片片不规则地紧依树干,火烧烟熏般乌青;漆黑的树干与枝头的红艳形成强烈的反差,黑的深沉,红的惹眼。整个冬天,木棉树都在沉默,在周围的绿色中独自凋零,寂然静默,积蓄能量,只为早春释放那一树的火红。

走在岭南的大街小巷,随处可见高大的木棉树安然地站立在你的身旁,默默陪伴你度过日日夜夜。有近年栽种的英

俊如少年,有多年生长的刚健似壮汉,有百年孕育的苍劲若长者,它们承接日光风雨,历经岁月变迁,毅然守护一方天地。岭南种植木棉树的历史记载最早见于晋葛洪辑抄的《西京杂记》卷一:“汉积草池中有珊瑚树,高一丈二尺,一木三柯,上有四百六十二条。是南越王赵佗所献,号为烽火树。至夜,光景常欲燃。”因此卷为历史笔记小说集所记难以确信,且长安城冬日冰天雪地,这种生长在热带亚热带的树木恐难以存活。我在秦地数年,未见有木棉生长,后移居岭南方初识木棉。又据南宋方信孺著《南海百咏》记载:“为踏青避暑之胜地。……列植木棉、刺桐诸木,花数殷艳,十里相望如火。”这大概是岭南种植木棉的最早的明确记载。

也许只有在岭南,木棉树才找到适合自己生长的土壤,尽情释放积郁的激情。穿越历史的时光隧道,无数的文人被贬岭南、大量的士人避乱岭南,成批的移民选择岭南,韩愈、刘禹锡、苏轼、秦观……当他们受

尽磨难、抱定必死的心、抵达岭南这块蛮荒之地时,却惊喜地发现这里物产丰富别有天地。他们在这片沃土上得以安息生养,扎根发芽,绽放出生命中最灿烂的时刻。

木棉花盛开半月有余,无败落枯萎状态,决然从树枝上坠落毫不留恋,无论跌入路边、草地、泥坑、山崖,其身数日不变形、其色长久不减退、其神持续不萎靡,英雄般道别尘世。清人陈恭尹在《木棉花歌》中写道:“浓须大面好英雄,壮气高冠何落落。”木棉花葩刚毅坚挺,恰似君子的风骨;花血色红艳浓烈,仿佛志士的鲜血;敦实的树根、健硕的躯干、庞大的枝杈、顶天立地的姿态、犹如英雄般挺立,众人须仰视而望;木棉树因此被称为“英雄树”。

木棉花开,钢筋水泥的城市焕发春日的色彩,坚硬板结的道路孕育温暖的柔情,古旧灰暗的巷口饱含蓬勃的生机,寂寥单调的山野变幻妖娆的风姿,澄净空旷的天空燃烧烈烈的火焰。

母亲

□黄志忠

清晨
母亲起得更早了
因为耳背
电视机的声音调得很低
生怕没听清疫情变化
满脸皱纹
填满惊讶

傍晚
母亲盯得更紧了
因为眼疾
眼睛眯得很吃力
生怕没有第一眼看到
从工作一线归来的儿女
浑身上下
充满忐忑

习惯晨练的母亲
没下楼遛弯了
喜欢热闹的母亲
没找街坊唠嗑了
她不太懂得这疫情是啥东西
把那么多好人整趴了
她不太明白是什么原因
把这病毒给整出来了

只见她
端坐床前
嘴里念念有词
像是在祷告
太平天下

然后
从橱柜里
翻出一个纸包
说把这点养老的钱
捐给国家

长亭怨·灭冠疫

□超然

新冠毒、肆虐荆楚。狙疫封城,举国筹谋。八方援援,九州同慨灭瘟疫。医者无私。军警民、齐倾力。渡风同舟,党坚强、优越制度。

世上,问何时何处,可见眼前一幕。物流似箭,人如注、涌向鄂都。望神州、扛鼎逆行,更可贵、人人我无。唯愿人康健,再咏《天问》醒世。

口罩「疫」事

□张一文

2020年的春节来得太早,2020年的寒假拖得太长,一度让人“斗室萧萧日晏眠”。马尔克斯说过:“生命中真正重要的不是你遭遇了什么,而是你记住了哪些事,又是如何铭记的。”在时代的宏大叙事之外,升斗小民如我,难以忘记的,或许是与口罩有关的“美丽与哀愁”。

首先是“口罩前”的喜。在“全民口罩”之前,坦白地说,我们都是欢天喜地的。因为春节来得快,因为寒假放得早,因为2020,是“爱您爱您”的谐音,决胜全面小康,非常吉祥的年份啊!

今年1月,第一个星期就是

考试周。考试一结束,校园顿时安静了下来。在静谧的校园改卷登分做试卷分析,轻车熟路,三下五除二就交了差。大家领了绩效奖金,分了年货,高高兴兴回家等过年,真觉得“岁月静好,红尘无忧”。

我带了家眷,回家乡与父母一起过年。归途顺风一路,还不知N95口罩为何物。尽管陆续从手机上看到来自武汉的消息,但是,总觉得离我们太远。百度了一下,家乡离武汉约586公里。千里之外,故事在城外。

其次是“口罩中”的愁。在家,等过天的日子像极了“人闲无趣,必有近忧”。回家后,疫情风声一

日紧似一日,街上“口罩一族”日渐增多。直到1月23日武汉“封城”,局势骤然紧绷。故事已经不仅仅在城外了。

这天,我去附近药店给母亲买降血压的常备药,进店一看,不得了,都在抢购口罩。我不以为然,父老乡亲真可爱,难道“非典”又重来?再说,现在是物阜民丰的新时代,还会短缺口罩不成?更何况,不是还有京东淘宝拼多多嘛,什么东西买不到?正在寻思,手机接到信息,家人叫我顺便买些口罩。我也没当一回事,买了一个,我家就五个人,父母、我和老婆孩子,每人两个,应该够用。事后肠

子都悔青了。因为过了几天再去买口罩时,口罩价钱已经连拉了不知多少个涨停板,而且有摇号限购之势。

回到故乡,原本想抓住年前的最后几天,见见发小,叙叙离愁,但是大环境已经不允许了。年,也在“肺炎”的警报中,一掠而过,郁郁而终。

接下来,口罩越来越紧俏,疫情管理越来越网格化。2月上旬,我们终于不能随便进出自己的生活小区了。这种全新的体验,经年不遇。

最后说说“口罩后”的思。写到这里,疫情还没有完全结束。不

过总有一天要结束,要与口罩说再见。从口罩前的喜,到口罩中的愁,再到口罩后的思,所谓的“美丽与哀愁”,如过山车一般的感受,无法不让人铭心刻骨。

山不转水转,身不动心动。尽管我们被严格要求居家抗“疫”,行动不能天马行空,但是,行动停摆,思想不能抛锚,我们的阅读与思考不受限制。身居斗室,心忧天下,为国而愁,思考了很多问题。

“当年忠贞为国驱”,多年以后,当我们再回忆这段“疫”事时,也许会有居家抗“疫”为国分忧的豪情,又或许只剩下云淡风轻的感觉。