

## 守好免疫力,老人安度疫情期

当前,正值新冠病毒疫情防控的关键时期,认识病毒、做好预防,对免疫力相对较弱的老年朋友来说,尤为重要。

新冠病毒暂时没有药物和疫苗可以预防。感染后,疾病具有自限性,主要依靠患者自身免疫力抗击病毒,免疫力强的人通常症状轻微或无明显症状,临床上以对症支持治疗为主。多数患者预后良好,老人和有慢性基础病者预后较差。从现有病例情况来看,多数患者预后良好,但老人由于免疫力较低,常伴有基础病,感染后更可能进展为重症,乃至死亡。研究表明,死亡病例中,50岁以上占比高达93.7%,70岁以上占比50.8%,合并基础病者病死率更高。

近日,中国—世界卫生组织联合专家组发布考察结果:“虽然病例数下降了,但人群依然普遍易感,疫情可能有反弹风险。”为此,老年朋友应该提前做好充分准备,全面提高自身免疫力,时刻准备新冠病毒和其他病毒、细菌的袭击。健康第一责任人不是别人,正是我们自己。

老人如何提高免疫力?以下三点建议可供参考:

**合理膳食,充足营养。**营养均衡的膳食是老人健康的基石,对提高免疫力有重要作用。与提高免疫力直接相关的营养素有:①蛋白质,它是人体皮肤、黏膜和脏器的重要组成部分,也是维持细胞免疫(白细胞、淋巴细胞等)和体

液免疫(抗体、干扰素、免疫球蛋白等)的基本成分,老人可通过奶、蛋、瘦肉、大豆及其制品来补充优质蛋白质。②维生素A、C、E、β-胡萝卜素以及锌、硒、铜等抗氧化营养素,可清除体内自由基,减轻脏器氧化损伤。老人尽量做到食物多样、荤素搭配、多吃新鲜果蔬,满足平衡膳食要求。

**补充益生菌,增强免疫力。**益生菌是活的微生物,主要为双歧杆菌和乳酸杆菌,当足量摄入时对机体有益。益生菌可通过刺激免疫系统,增强免疫力,且能黏附定植于肠道内,增强其屏障功能,减少病原菌入侵,抑制腐败菌生长,改善肠道菌群。研究表明,双歧杆菌四联活菌治疗能有效改善老年肺炎患者肺功能,增强细胞免疫功能,减轻炎症。

**生活规律,睡眠充足。**疫情时期,老年朋友仍要和以前一样,生活规律有序,该吃饭就吃饭,该睡觉就睡觉,平安健康地过好每一天。要知道,生活规律、睡眠充足是维持免疫力的基本措施。长时间看手机、吸烟喝酒、饮食随便应付、熬更守夜等不良生活习惯,积累下去就是疾病。

新冠病毒与人体免疫力是一场“生死之战”,在疫情攻坚关键时刻,特别是老年人不能有半点松懈,要认真地采取防疫措施和健康生活方式,全面增强免疫力,打赢这场没有硝烟的战争。(生命时报)



高胆固醇血症主要分为两类:一类是原发性高胆固醇血症,包括家族性高甘油三酯血症、原因不明的原发性高脂蛋白血症;另一类是继发性高胆固醇血症,包括糖尿病高脂血症、药物性高脂血症等。若家中有高胆固醇血症患者,其他直系亲属也应重视,建议做到以下几点。

**1、积极运动。**既可增强心肺功能,改善胰岛素抵抗和葡萄糖耐量,还能降低血浆三酰甘油和胆固醇水平,升高“好”胆固醇水平。运动形式可选择中速步行、慢跑、游泳、跳绳、做健身操、骑自行车等有氧活动。

**2、戒烟。**吸烟会升高血浆胆固醇和三酰甘油水平,降低“好”胆固醇水平。停止吸烟1年,血浆中“好”胆固醇可上升至不吸烟者的水平,冠心病的危险程度可降低50%,甚至接近于不吸烟者。

**3、饮食有节。**饮食结构会直接影响血脂水平,血浆胆固醇水平易受饮食中胆固醇摄入量的影响,进食大量饱和脂肪酸可增加胆固醇的合成。通常,肉、蛋及乳制品等食物,特别是蛋黄和动物内脏中的胆固醇和饱和脂肪酸含量较多,应限量进食。食用油应以植物油为主,每人每天用量以25~30克为宜。(人民网)

## 高胆固醇也可能遗传



慢性病防治

## 春季烦躁易怒

医生:适当的情绪宣泄有必要

春季肝火旺盛,加之疫情的影响,一些朋友可能容易出现心情烦躁、焦虑、易怒等不良情绪。那么如何舒缓不良情绪、保持心情舒畅呢?

**充足睡眠** 想要良好稳定的情绪,应保持有规律的生活起居,劳逸结合,不要熬夜,保证充足的睡眠。经常熬夜作息时间紊乱,肝脏不能正常休息和排毒,也会加重肝脏负担。睡眠不足、睡眠质量不好,容易造成肝火上升。

**适当运动** 运动也是消除焦虑、缓解压力的一种方式。春天适合踏青赏柳、登山赏花,但目前防疫工作仍然继续,大家可以在家进行一些有氧操的锻炼,以顺应生机勃勃的春季升发之象。最近气温回暖,如果自己所在的小区没有疫情的话,可以戴好口罩,在小区里适当散散步。

**少食辛辣** 春季调理肝火旺盛,可以多食新鲜的蔬菜水果,少食辛辣、海鲜、过腻过酸、煎炸食品以及羊肉、肥肉等,以免“火上浇油”。此外,还应注意补充水分,可以适当吃一些偏甜的食物,因为甜食和缓,容易让人开心,从而缓和易怒的情绪。(新浪网)

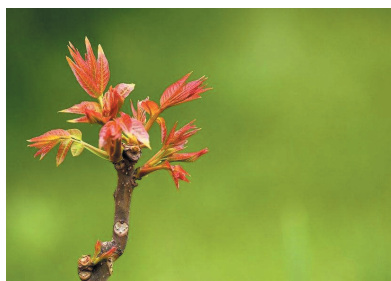
## 女人多吃“养生菜”,排毒养颜,补气补血

随着年龄的增长女性的身体状况是每况愈下的,很可能会出现气血不足、水分流失、体内的毒素不能及时的排出等困扰,这也是很多女性选择保养的原因。与其花大价钱保养不如多看看这些蔬菜,不仅好吃易得还能达到养生的效果。

**1、丝瓜** 丝瓜中含有很多的营养元素,可以达到抗氧化、抗衰老的功效长期的食用还能起到美白的作用,丝瓜中的维生素还能促进细胞的代谢,保证身体达到平衡的状态,同时丝瓜的热量是非常低的,经常的食用丝瓜也不会担心会长胖,对于女性保养是不错的选择。

**2、甜根菜** 甜根菜也叫红菜头,是来自地中海沿岸的一种蔬菜,近年来很多地区都有种植,这也是一种对女性很好的蔬菜,是天然补血站,而且老少皆宜。甜根菜中含有较高的铁元素和叶酸,对于补气

血可以达到不错的效果。经常食用还可以促进体内毒素的排出,长期坚持可以减少黑色素的沉积减少色斑的形成。



**3、香椿芽** 香椿芽中含有的维生素e可以很好的起到延缓衰老的作用,香椿芽中特有的香椿素还可以起到开胃健脾的功效。此外,香椿中还有天然的抗菌消炎的功效,对于很多的致病菌都有很好的抑制作用,长期的食用一来可以对身体的健康起到一定的保障还能对皮肤起到不错的滋养功效。

**4、红枣** 老话说一日吃三枣,一辈子不显老。小小的一颗红枣功效可不少。红枣最为人们熟知的特点就是可以补气血,对于气血不足、痛经、经期不调等是可以起到调理的功效的。其实红枣中还含有很高的维生素,长期的食用可以起到养颜祛斑、使皮肤白嫩细致、减少皱纹的生成。(搜狐网)

公益宣传

## 统筹推进五位一体总体布局

经济建设、政治建设、文化建设  
社会建设、生态文明建设

