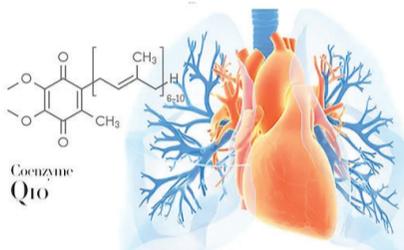


改善免疫力

会吃很重要



辅酶Q10  
心脏活力[发动机]



改善免疫力,将其维持在最佳状态,如同为人体构建了一道抵御病原体的城墙,是目前维护健康最有效的办法。

但是,砌墙也有讲究,如果方法不得当,就算不被病原体感染,自己也会把身体搞得一塌糊涂。所以,一些误区一定要了解清楚,不然可能适得其反。

改善身体免疫力,会吃很重要

然而说起吃,人们往往第一时间想到的是吃药物或保健品,那么吃这些真的可以改善免疫力吗?

首先,用中药需注意“四不行”,乱吃不行、心急不行、过量不行、一方多用不行。

中药药性千差万别,建议根据个人体质,在正规中医师和中药师的指导下服用,否则不仅无法改善免疫力,反而可能导致疾病发生。

此外,中药起效时间往往比较慢,有些要长期坚持服用,这就更需要有专业的中医师把关。

面对保健品,更要保持理智

以下这些常见的保健品,可能对部分人群有益,但需要在专业人士的指导下合理使用。

牛奶和牛初乳:其含有优质蛋白质,尤其是大量免疫分子和生长因子,如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、类胰岛素生长因子、表皮生长因子等,经科学实验证实具有免疫调节、抑制多种病菌生理活性的作用。

益生菌:可以通过刺激肠道内的免疫功能,将过低或过高的免疫活化状态调节至正常,同



时还有促进肠胃消化吸收、预防各种疾病的作用。

维生素:在人体感染时,白细胞内的维生素C水平急剧下降,补充维生素C可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力,提高杀菌能力,对于缺乏维生素C的特定人群可以起到提高免疫力的作用。

蛋白粉:白细胞是人体的免疫细胞,它与抗体的合成都需要蛋白质。只有蛋白质充足,当碰到体外异蛋白入侵(如细菌和病毒)时,身体才会有充分资源来启动免疫系统,制造抗体和白细胞进行对抗。

辅酶Q10:是生物体内广泛存在的脂溶性醌类化合物,具有抗氧化、清除自由基的功能,能预防血管壁脂质过氧化,保护心脏;是细胞呼吸和细胞代谢的激活剂,也是重要的免疫增强剂。

虽然市面上有各种各样号称能“提高免疫力”的保健品,但没有先天性免疫缺陷的人是没有必要通过各种营养品来“提高”免疫力的。虽然有些市售保健品宣称可以“提高”免疫力,有的用个案有效替代群体有效,但对于特定人群或个人是否真的能“提高”免疫力,目前还没有统一结论,可能只是图个心理安慰罢了。

来源:人民网

体虚少吃水果 尤其是三类人

多数水果性质寒凉,也就是中医学所讲的生冷。

如果胃火旺,脾胃健壮,适量吃水果及其他生冷食物如凉拌菜是没问题的。但对于那些胃火不足、脾胃虚寒的人来讲,生冷食物既难以消化吸收,又会损伤阳气,增加寒气。那多吃水果就不仅无益,反而有害。

哪些人不适合吃水果呢?

脾胃虚弱的人:吃水果后出现腹胀、胃

痛或腹胀、腹泻等症状,不宜多食水果。脾胃虚弱,消化吸收不了寒凉水果,身体利用不上。

阳虚怕冷的人:一年四季手脚都是凉的,恶寒喜暖,也不喜欢喝水,喝也只能喝热水,平时还常大便稀溏。

贫血孱弱的人:面色黄白,缺少血色,看上去身体很瘦弱,舌淡唇淡,平时应多吃补血的食物。

来源:新浪网

立夏后日渐炎热  
三道养生粥  
助你适应季节转换

“入夏了,要注重养心。”浙江省国医名师、省中医院潘智敏教授分享中医视角下的立夏调养之道。中医理论认为,夏属火,主心,且春夏养阳,入夏后要注重养心保健。

立夏之际,虽然白昼日渐炎热,但早晚依旧凉爽,稍不留神还是容易受凉,特别是对温差感知较弱的老人与孩子。

清晨和夜晚,一件薄外套足以抵御轻寒;夜间,一床薄被便是最佳的睡眠伴侣。即使是在日间,也不可贪图过分凉快而猛吹空调或风扇,否则易招来热感冒。

饮食调养上,立夏时节宜清淡,避免油腻和辛辣,减少含糖饮料摄入,以养护脾胃,避免湿邪的侵扰。

《千金方》所言:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”意在告诉人们,适当增加辛辣食物,有助养肺。

同时,养心的食物如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆、苹果、核桃等,都是夏季养心的佳品。此外,梨、藕、百合、芥菜等清补食物,也能达到养心的效果。

随着此节气的到来,天气渐热,人们容易心躁不安。

“戒怒戒躁,要尽量保持神清气和。”潘智敏强调,特别是对老年人而言,心情舒畅不仅有助于改善血管功能,还能协调人体各脏器,维持正常状态,对于提高免疫力和预防多种疾病都有非常重要的意义。

此时,多参与一些令人心情愉悦的活动,如赏荷、登高远眺等,都能帮助人们调摄情志。特别是对于高血压患者,适度户外活动对于预防和治疗疾病尤为关键。

养生食谱

立夏后,肠道功能较弱的人群容易没有胃口,潘智敏推荐了几道材料和做法都十分简单的节气食谱,它们不仅味道鲜美,还能帮助调理身体,适应季节转换。

荷叶粥:1张鲜荷叶洗净,剪成数片,加水适量煮沸,捞去荷叶,入50克粳米煮沸后,以文火煮数沸即成。适宜大便稀溏或有口干者,也适用头昏脑胀、胸闷、小便黄者。

山药粥:20克山药研成细末,备用;用水500毫升,把50克粳米放入煎沸,把山药粉扬入,不断搅拌,以文火再煮数沸即可。温服。适合多数人群,尤其对于需要调理脾胃、肾脏功能的人群特别友好。

山楂粥:12克山楂在适量水中煮20分钟,取出山楂,10枚红枣和50克粳米同煮20-30分钟即可。温服。夏令消化不良或食油腻食物后食欲不振者服之,能助消化、增食欲。

戴虹红

