

一冬不生病的秘诀

寒冷的冬季,感冒、咳嗽、气管炎、肺炎等呼吸系统疾病高发,如何有效预防,是很多人关心的问题。近日,美国“今日健康”网刊文,从饮食、运动、生活习惯等方面提醒,牢记 15 个秘诀,能助您今冬不生病。

饮食篇

喝热饮。刊登于美国《鼻科学》杂志上的一项研究指出,常喝热饮可预防感冒,还能减轻感冒引起的不适。究其原因,美国威斯康星大学综合医学系主任大卫·拉科尔教授指出,热饮散发出的气味和水蒸气能刺激唾液和其他黏液产生,从而缓解呼吸道干燥,增强抗病能力。冬日热饮宜选绿茶、红茶、柠檬水、鸡汤等,可以趁热饮比较烫时把鼻子伸到距离热饮一拳左右的地方保持呼吸,待不烫口时将其喝掉,这样做可以加强抗病毒和细菌的功效。

吃发酵食品。意大利研究发现,发酵食品中含有一种益生菌,能抑制炎症,控制细菌繁殖。发表在美国《临床营养学》杂志上的一项研究也指出,每天摄入一定量的益生菌,可使患病风险降低 27%。“冬天常吃发酵食品,可增强免疫力,预防感冒。”中国健康教育中心专家沈雁英教授告诉记者,发酵食品中尤以酸奶的防病效果最为显著。酸奶不仅能增强免疫力、产生抗菌素,还能调节肠道菌群,预防便秘和腹泻。最好购买原味酸奶,果粒酸奶往往含糖分太多。

嚼口香糖。口香糖不仅能带来清新口气,还能预防疾病。土耳其最新研究发现,含木糖醇的口香糖可以防止肺炎链球菌在人体建立根据地,还能降低鼻窦和耳朵感染病毒的风险。沈雁英提醒,木糖醇摄入过多可能会引起腹泻,因此每天不要吃太多;木糖醇还会升高血糖,糖尿病人最好慎吃。

喝绿茶。德国研究表明,绿茶中含有的茶多酚能破坏和抑制流感病毒,预防人体感染。美国研究也发现,参与实验者服用绿茶提取成分后,患流感的几率降低 23%,即使感染,病程也会缩减 36%。中国中医科学院养生专家杨力教授建议,绿茶微寒,冬日喝不宜过浓,易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮,有助降火,但胃寒者最好少喝。

吃深海鱼。研究显示,鱼肉中含有的欧米伽 3 脂肪酸,可促进人体生成抗击感染的细胞,具有一定防治呼吸系统感染的作用。沈雁英说,沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼中所含欧米伽 3 脂肪酸较多,最好保证每周吃两次。核桃、亚麻籽等也富含欧米伽 3 脂肪酸,可适当吃一些。

多吃姜。台湾研究发现,鲜姜中所含的成分可抑制附着于呼吸道细胞上的病毒,能削减其复制能力,从而预防呼吸系统疾病。杨力指出,冬日感冒多为风寒感冒,生姜性温,有解表散寒的作用,可以熬姜汤喝,也可以炒菜吃。需要提醒的是,熬姜汤时最好去皮,这样其辛温解表的效果更好。而炒菜时最好不要去皮,利于保持生姜的药性。

少喝酒。很多人觉得冬天喝点酒,身体“暖和”了就不爱感冒。而最新研究表明,大量饮酒可能触发大量细胞因子,引起炎症和发烧。沈雁英表示,饮酒后皮肤血管会发生扩张、血液循环加快,体内大量热量通过皮肤散失,不仅不能御寒,反而容易感冒。因此,酒还是少喝为妙。

生活篇

接种疫苗。美国范德堡大学预防医学系教授比尔·沙夫纳博士表示,预防流感最好的办法是接种疫苗,疫苗能激发机体产生抗体,免受病毒侵扰。沈雁英提醒,流感病毒每年都可能发生变异,最好每年都接种疫苗。一般来说,接种两周后人体才会产生抗体,所以要在流感流行前进行接种。

少摸鼻子和眼睛。2013 年刊登在《职业卫生杂志》上的一项研究发现,生活中习惯用手抠鼻子和摸眼睛的人,比没有这一习惯的人患上呼吸道感染的风险高 41%,原因在于病毒会通过鼻子和眼睛进入人体。专家提醒,最好在洗手后再碰触五官,实在忍不住,建议用手指关节代替指尖按揉,指关节处的病毒和细菌相对较少。

勤洗手。美国疾病预防控制中心指出,经常洗手可有效减少手上的细菌,预防感冒。饭前便后、从公共场所回家后以及接触钱币、鼻涕、痰液、唾液后,都要认真洗手。洗手时应使用香皂或洗手液,要用流水冲洗,食指、掌心、前臂的细菌较多,要重点清洗,洗后最好用纸巾擦手,如果用毛巾擦,则应注意定期清洁和消毒。指甲是细菌滋生的温床,要想预防感冒,勤剪指甲也很重要。

保湿。冬天天气干燥,再加上暖气或空调的影响,室内湿度往往不够。美国专家指出,当室内空气湿度低于 40%时,呼吸道过于干燥,其抗菌性也会随之减弱,一旦有灰尘、细菌等附着在上面,很容易诱发呼吸系统疾病。而且,流感病毒喜欢干燥的环境,在干燥环境中繁殖速度更快。因此,冬天时家里最好备个湿度计,湿度过低时打开加湿器或用湿拖把拖地,保持室内湿度在 40%~60%。

晒太阳。美国耶鲁大学医学院研究发现,常晒太阳有助于预防流感和感冒,这是因为晒太阳利于体内保持较高的维生素 D 水平,可减少一半感染呼吸系统疾病的风险。沈雁英建议,成人每天日晒时间以 30 分钟~1 小时为宜,上午 10 点~下午 4 点是晒太阳的最佳时间段。水产品、奶制品、蛋类、蘑菇等食物富含维生素 D,也可适当多吃一些。

运动篇

适度运动。美国阿巴拉契亚州立大学研究发现,任何运动都有预防感冒的作用。韩国研究也发现,运动能刺激肾上腺素的分泌,使感冒风险降低 27%。沈雁英表示,冬季气温较低,热身活动尤为重要,时间可延长到 10~15 分钟,如果热身不充分,容易造成肌肉拉伤和关节扭伤。杨力指出,中医讲“冬三月,此为闭藏”,运动应适量、轻微,感觉身体微微发热即可,不要运动过量、大汗淋漓,以防伤气,反倒给病毒和细菌乘虚而入的机会。走路、瑜伽、太极拳等运动更适合冬天进行。

练瑜伽。日本研究发现,练习瑜伽可以提高人的免疫功能,轻微的拉伸动作有助于预防感冒、流感、肺炎等疾病,还能缓解感冒导致的肌肉酸痛和鼻窦炎等症状。练习瑜伽时,最好穿质地柔软,上衣紧、下衣松的瑜伽服,在地上铺上瑜伽垫,动作不必苛求一定做到位,循序渐进,以免扭伤。

冥想。美国加州大学神经心理学家汉森博士表示,如果说瑜伽是“体操”,那么冥想就是极好的“脑操”。练习瑜伽的同时试着冥想,身心配合可使健康作用翻倍。美国威斯康星大学麦迪逊分校的研究人员指出,冥想能让人保持专注和平静,有助于缓解压力,预防病毒和细菌感染。

(李迪)

