

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。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。美国阿拉巴马州立大学研究发现，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。

练习瑜伽。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)

