

呼吸道疾病横行，
自身免疫力就是最好的“防护服”——

这10件事 会破坏免疫力



呼吸道疾病横行，自身免疫力就是最好的“防护服”。盘点10件破坏免疫力的事，快来自查，看看您有没有做过。

睡眠不足

睡眠不足会让您更容易感染病毒或病菌，而且一旦感染，您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够多的抗感染细胞和抗体，因为只有睡眠时，身体才会释放某些有助于增强免疫功能的蛋白质(细胞因子)。

焦虑

只要有焦虑的想法，就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害，使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹及其他病毒。

缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D，此外，维生素D还有助于增强免疫功能。鸡蛋、多脂鱼、牛奶、谷物等食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天，通常每周在阳光下晒2—3次，每次露出手、脸、胳膊晒5—15分钟就足够了。在冬天，需要的时间更长一些。

蔬菜和水果吃得太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞：新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及健

康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维，有助于降低体内脂肪比例，从而增强免疫反应。

高脂食物吃得太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选择不加糖的低脂奶制品，以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白，或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外，肥胖似乎更容易患流感和其他感染，如肺炎。

很少户外活动

阳光可以激发免疫系统被称为T细胞的免疫细胞，帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处，比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质，呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

吸烟

香烟、嚼烟烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会，而且，除尼古丁外，电子烟液体中的其他化学物

质也会抑制免疫反应。

过量饮酒

只要过量饮酒一次，就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力，从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒，如果饮酒，女性应尽量控制在每天一杯，男性应控制在每天两杯。

悲伤

有证据表明，悲伤，尤其是持续很长时间的悲伤，会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月，如果悲伤无法缓解，不良影响则可能会持续更长时间。

缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病，这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动，这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫功能的。 ■据人民网

一项新研究称：

儿童接触电子屏幕 利弊不应一概而论

澳大利亚一项新研究称，只要不达到极端水平，较长时间接触电子屏幕可能不会对儿童的行为或心理健康产生太多不利影响，关键在于使用方式和所展示内容等，因此，对电子屏幕对儿童的影响不应一概而论。

许多父母或许都犹豫不决，是否应该让孩子拥有智能手机、自主使用社交网络，是否应该限制高中生玩电子游戏的时间。澳大利亚天主教大学的研究人员近期在英国《自然·人类行为》杂志发表的一项研究认为，对儿童接触电子屏幕的利弊不应一概而论，对于相关结论应更加审慎。

研究人员对过往2451项研究进行了综合分析，这些研究涉及约190万名参与者。结果发现，接触电子屏幕对儿童的影响程度都只是“低度至中度”。

该研究认为，一般来说，电视

和电子游戏等的使用与学习能力下降密切相关；另一方面，使用叙述性数字图书以及涉及触屏或使用增强现实技术的教育程序，则与学习能力提高有关。

此外，研究人员发现，屏幕的使用与健康有“微弱负相关”，例如观看不健康食品的数字广告与不健康的消费行为相关，而看电视则与青少年睡眠过少有关。

虽然世界卫生组织和许多政府机构都建议，应限制儿童和青少年接触电子屏幕的时间。但这项研究认为，电子屏幕的使用是一个复杂的问题，是否对行为和健康产生影响不仅与使用时长或设备类型有关，还与内容以及接触环境有关，而目前的许多建议则简化了这种复杂关系。该研究呼吁不要把重点放在减少使用屏幕时间上，而应更多关注屏幕使用方式。

■据新华网

一项新试验表明：

维D补充剂不能预防儿童骨折

多个国际团队联合在儿童中开展了迄今最大的维生素D补充剂随机对照试验。研究结果显示，维生素D补充剂并不能增加维生素D缺乏儿童的骨骼强度或预防骨折。这一最新发现挑战了人们此前普遍认为的维生素D有助骨骼健康的看法，相关论文发表于最新一期《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》杂志。

大约1/3的儿童18岁前至少会骨折一次，这是一个重大的全球健康问题，儿童骨折可能导致终身残疾和生活质量低下。近年来，人们对维生素D在促进骨矿化中的作用、维生素D补充剂提高骨强度的潜力越来越感兴趣，但旨在测试维生素D补充剂能否预防儿童骨折的临床试验此前尚未开展。

来自玛丽女王大学、哈佛大学以及蒙古国的科学家合作开展了一项临床试验，以确定补充维生素D是否会降低儿童骨折风险或增加骨骼强度。

在3年时间内，居住在蒙古国的8851名6—13岁的儿童每周口服一定剂量的维生素D补充剂。95.5%的参与者实验之初存在维生素D缺乏症。研究结果显示，补充剂在将这些儿童的维生素D水平提高到正常范围方面非常有效。但对1438名参与者使用定量超声测量后，研究团队发现，维生素D补充剂对儿童的骨折风险或骨强度没有影响。

但研究人员表示，不应忽视摄入足够的维生素D对预防软骨病的重要性。 ■据人民网

或造成局部电烧伤

电击闹钟需谨慎使用

2024年全国硕士研究生招生考试将于2023年12月23日至25日举行。为了备考，陕西省西安市一名学生将购买的电击闹钟戴在腿上，以提醒自己按时起床。谁知，人是被叫醒了，但大腿被电击闹钟电破皮了。

那么，什么是电击闹钟？它对身体有害吗？相关专家进行了解答。

“电击闹钟一般是指电击手表闹钟，它又被称为智能脉冲手表。与普通闹钟通过声音唤醒用户不同，电击闹钟通过释放微小脉冲电流刺激人体，从而达到唤醒的目的。”中国石油大学理学院副教授周广刚说。

“电击闹钟一般分3个阶段进行唤醒。”周广刚介绍，首先手表通过轻微震动尝试唤醒。如果手表系统发现震动无法成功唤醒用户，就会开始第二阶段——通过刺耳的声音唤醒。如果此时用户依旧决定“再睡5分钟”，那么电击就来了。

电击手表的电击强度一般可

调节。受到低强度电击，用户感觉和被静电电一下差不多，但如果电击强度很高，可能会让用户有非常强烈的痛感。

那么，电击闹钟对身体有害吗？

不同厂家生产的电击闹钟，在参数上有些许差异。电击闹钟的输出电压通常在16伏至150伏之间，最大输出电流一般为10毫安左右。而人体的安全电流约为10毫安，允许通过的最大电流为36毫安，超过36毫安有致死风险。消费者在购买电击闹钟前，要仔细查看它的电流参数。

“若电击闹钟设计电流低于人体致死电流，一般就不会有致命危险。不过，长时间被电流刺激会产生热电效应，可能导致局部电烧伤。”周广刚补充道，长期频繁接触微弱电流，也可能改变人体正常的电位差，影响心肌正常的电生理过程，或使人头晕、呕吐。另外，心血管疾病患者、皮肤过敏或身体不适者不宜佩戴电击闹钟。

■据人民网

白内障是全球排名首位的致盲性眼病，专家呼吁：

白内障早治 让“视”界更清晰

近日，首都医科大学眼科科学院副院长、北京同仁医院白内障中心原主任、北京华夏民众眼科医院首席专家朱思泉，北京华夏民众眼科医院业务副院长、屈光性白内障中心主任郭晓文从专业角度为公众科普了“白内障早治 让‘视’界更清晰”的相关话题。

据悉，白内障是全球排名第一位的致盲性眼病，其分为初发期、膨胀期、成熟期、过熟期。

郭晓文用生动形象的实验呈现蛋白质变性过程，他表示：“白内障的变性过程就像蛋白熟透的过程，从透明变成白色。白内障不是一下子发病的，而是经过长时间的累积，年龄的增长、代谢异常、外伤、辐射等多种原因引发的。”

朱思泉补充道：“白内障的发生与多种疾病有关，营养不良、糖尿病、高血压、心血管疾病和遗传等因素都可能增加白内障发生的风险。”

朱思泉介绍，老花眼和白内障是两种不同的疾病。老花眼是看近不清楚，看远清楚；白内障是看远看近都不清楚，这是由于晶体混浊导致的。“眼前有遮挡物、强光下看不清等症状，出现任何一种都要警惕患上白内障。”郭晓文补充道。

此外，朱思泉还强调，要警惕白内障的并发症带来继发性青光眼，这种致盲性眼病不可逆转，要引起高度重视。

对于白内障是否要“熟透”再做手术？朱思泉说，在临床工作中，很

多老年人到了看不见的时候再去就诊，贻误了最佳手术治疗时间。面对“熟透”的硬核白内障，手术时需要加大“能量”，难度加大，恢复也会变慢。

专家们共同呼吁，不要等白内障“熟透”再来手术，发现视物不清应提早进行眼健康检查，要做自己眼健康的第一责任人。

朱思泉表示，目前白内障手术已经从原来的复明手术升级为屈光性白内障手术，术后视觉效果也从之前的“看得见”变成“看得清、看得好”。对于同时有白内障、老花眼、近视、散光等眼部疾病问题，而且对面部有较高要求的患者来说，可以采用屈光性白内障治疗方式，一次手术可以解决多种眼部疾病。 ■据新华网