

你做的这10件事正在破坏免疫力

面对疾病,最有效的药物是人的免疫力。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,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免疫系统的蛋白质(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,让您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

◆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

增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化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2-3次,每次在手、脸和胳膊上晒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中被称为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、咀嚼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,如果悲伤很深或无法缓解,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系统的。

■据人民网

天冷了,吃点啥有助抗寒?

近日,多地迎来新一轮寒潮。专家建议,天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不膩,具有开胃健脾、温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可

以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气、润肠补血、益肝补肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、膳食纤维、大豆异黄酮、低胆固醇,非常适合冬季进补。

张克明说,在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样就可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动,天气好时还可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑,以免损伤体内的阳气。

■据新华社

这个点儿入睡对血管最友好

近日,来自英国牛津大学的一项研究显示,成年人晚上10至11点入睡心血管病风险最低;而12点以后入睡,心血管病风险最高。

研究分析了英国生物银行88026名居民的资料。使用腕式装置收集了7天入睡与觉醒的数据。平均随访5.7年。

研究显示,入睡时间与心血管病的发生率之间存在“U”型关系,晚上10点前入睡、10点至11点、11至12点入睡和12点以后入睡,心血管病发生率分别为3.82/100人年、2.78/100人年、

3.32/100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在12点后睡觉者中最高,在10至11点入睡者中最低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后,研究显示,与晚上10至11点入睡者相比,在12点及以后入睡者心血管病风险增加了29%,10点前入睡增加了25%的风险。

此外,研究者还发现,晚上入睡时间与心血管病的关系,在女性更为显著。且较短的睡眠时间、睡眠不规律也均增加心血管病风险。

■据人民网

舌头也可用于身份识别

英国研究团队借助人工智能的最新分析发现,每个人舌头表面的乳突都有其独特性,可作为一种生物识别特征。这一研究结果有助于更好地了解舌头表面的生物构成及人类味觉等的差异性。

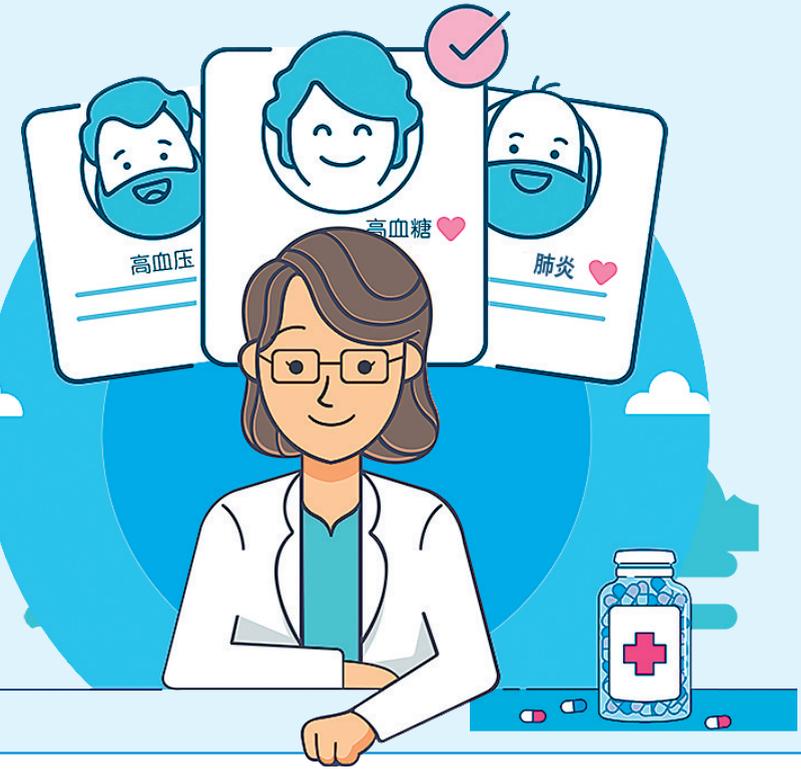
人类的舌头是一个高度复杂而精巧的器官。舌头表面有很多小的乳突(又称舌乳头),帮助舌头完成味觉、说话、吞咽等任务。比如,菌状乳突包含味蕾,而丝状乳突与舌头的纹理和触感有关。此前人们对于菌状乳突的味觉功能研究较多,但对于这两种主要乳突在个体之间的具体差异却了解较少。

来自英国爱丁堡大学和利兹大学的研究人员日前在英国《科学报告》杂志发表论文介绍,他们首先训练人工智能模型学习从不

同舌头的乳突三维显微扫描图像来分析舌头的生物特征。随后,他们采集了15个人的舌头硅树脂模型,将2000多幅不同的单个乳突的细节图像数据输入人工智能工具加以分析。

借助拓扑学分析,人工智能模型可以判断乳突类型(准确率约为85%),绘制不同类型乳突在舌头表面的位置地图。研究人员说,他们在数据分析中发现,这15个人的舌头乳突都是各不相同的,实际上仅凭单一一个乳突就可以大致判断出这来自哪个人,准确率约为50%。

研究人员称,这次的研究结果可以帮助人们更好地了解舌头的复杂结构,还可应用于分辨个人的食物偏好、为特殊需求人士开发个性化的替代食物,以及口腔癌早期诊断等。■据新华社



生物衰老或可加速进化

匈牙利生态研究中心研究人员发现,衰老可以是一种积极的自然选择,在这种情况下,衰老增强了进化能力。这项研究为不可避免的衰老过程提供了有依据的解释。相关论文发表在新一期英国《BMC进化生物学》杂志上。

既然进化是为了选择最优的生存基因,为什么身体会随着时间的推移而衰老?此前提出但未经证实的理论表明,在适当的情况下,进化可促进控制衰老的基因的增殖。此次研究的目标旨在验证这一假设。研究的基本问题是:衰老有什么意义?它有没有进化功能,或者它只是生活中痛苦而致命的“副产品”?

根据经典的解释,如果没有衰老,种群中将存在大量老龄个体,种群中的自然选择力量会越来越弱,因此进化“选择”了

衰老。但研究人员表示,如果衰老有“选择”,那么衰老就可“反选”,从而可以促进进化功能。

20世纪,人们利用不同的生物学机制,形成了几种进化理论来解释不可避免的衰老。然而,科学家后来发现有些生物体似乎根本不会衰老。此外,确实存在“负衰老”或返老还童的现象:例如,海龟的一些重要功能随着年龄的增长而改善。可见,经典的非适应性衰老理论无法解释自然界的所有衰老模式,这意味着对衰老的解释再次成为一个悬而未决的问题。

另一种适应性理论通过提出衰老的积极后果为这个问题提供解决方案。例如,在不断变化的环境中,衰老和死亡对个体更有利,因为这样可减少竞争,而竞

争会阻碍基因组成更好、适应性更强的后代的生存和繁衍。然而,只有当个体周围几乎都是近亲时,这种情况才适用。否则,在有性繁殖过程中,未衰老的个体会从老龄化群体中“窃取”更好的或更适合于环境变化的基因,显著的衰老现象就不会出现。

研究人员此次开发了计算机模型,以在受控环境下模拟生物种群和基因的长期进化过程。运行该模型后,他们发现,衰老确实可加速进化。这在不断变化的世界中是有利的,因为更快地适应环境可加速找到适合生存的特征,从而有利于后代基因的生存和传播。这意味着衰老可成为一种有利的特征,并受到自然选择的青睐。

■据人民网