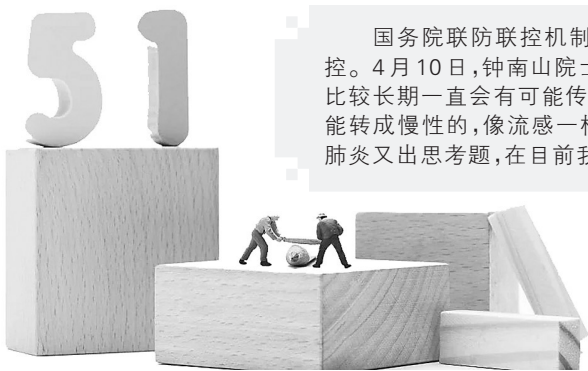


五一如何安心出游? 先看看这三道免疫力“思考题”



国务院联防联控机制会议指出,“五一”假期即将来临,各地要加强引导,周密妥善安排,做好群众出行、旅游等方面疫情防控。4月10日,钟南山院士与韩国防疫专家在线交流中韩防控经验时表示,新冠肺炎这个病是不可能铲除得一干二净的,将来会比较长期一直会有可能传播,没有造成大规模暴发就行。中国工程院副院长、呼吸与危重症医学专家王辰也表示,新冠肺炎有可能转成慢性的,像流感一样长期在人间存在,对此我们要做好准备。假期来临,宅家好几个月的人们也开始拟定出游计划,新冠肺炎又出思考题,在目前我国“外防输入,内防反弹”的战疫新形式下,如何安心出游,做好与新冠病毒共处?

保持距离佩戴口罩

为防疫加份“物理”免疫力

五一出游,尽量避免前往人员密集的公共场所,保持人与人之间的安全距离,不扎堆、不凑热闹。

处于人员密集的汽车站、火车站、地铁站、机场、超市、餐馆、公共交

通工具,以及社区与单位进出口等场所的工作人员,建议在中、低风险地区戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩,在高风险地区戴医用外科口罩或符合KN95/N95及以上级别的防

护口罩。

保持洗手的良好习惯,饭前、饭后、触摸公共物品后,均需要洗手。学会标准洗手法,保护自己和家人的健康。在外游玩后要记得洗手。

饮食调理

为身体增强“内生”免疫力

中国疾控中心研究员赵文华在联防联控机制发布会上说,获得人体健康必需营养素,可提高人体免疫力,抵抗新冠肺炎。

赵文华表示,民以食为天,获得人体健康必需营养素,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水,保证营养能够使人体免疫细胞处于最佳状态。

“如蛋白质,是细胞更新修复等所必需的,免疫细胞和抗体由蛋白质构成,维生素、矿物质对免疫功能必不可少。”赵文华说,如果营养跟不

上,不仅容易被感染,而且感染后不易恢复。营养素对健康而言,是预防、治疗康复疾病的重要手段,对新冠肺炎的预防、治疗和康复来说更是如此。

北京协和医院临床营养科副主任/主任医师陈伟表示,我们的人体就像一个三层防御墙,能够对抗外界侵袭。第一层是皮肤,还有身体表面的黏膜,通过它们来对抗外界大约90%以上的病毒和细菌侵袭。如果这些病毒不幸进入体内,身体就启动第二层防御墙,通过黏膜分泌粘液以

及吞噬细胞,把外界来的这些病毒、病菌大多都杀灭。

这两种免疫我们称为非特异性免疫,对所有的外界病毒都会产生同样影响。而有个别病毒在进入机体体内甚至细胞内时,人体还会启动第三层防御墙,就是由细胞内的物质来产生抗体,通过抗体把这种病毒去除。这三层防线决定了我们机体绝大多数的免疫功能。

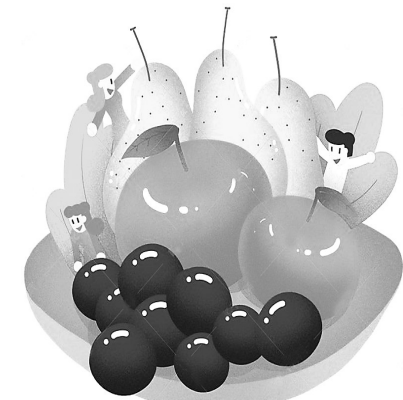
这三层防御墙的强弱和饮食息息相关。因为黏膜分泌的粘液,以及细胞产生的抗体都是蛋白质。这些蛋白质是构成机体抵抗力的基础,而蛋白质从哪来?必须靠吃饭才能来。人体必须靠吃,把营养吃进去,吃出抵抗力。怎样吃才能提高自身免疫功能呢?

保持健康的一日3餐

疫情期间,很多人是宅在家里的。因此特别提醒大家宅家的时候一定要有更多的计划,比如说要保持生活规律,要保持一个正常睡眠,不能熬夜,要保持我们健康的一日三餐,这里面强调一点,想保住抵抗力,必须吃三餐,不能去减餐,不能够说一天我就吃一顿饭。因为很多人在这个时候反倒生活不规律,所以早、中、晚餐都要吃。

每天要保证4大类食物

每天要保证四大类食物。这四大类食物要包含我们的谷薯类,也就是粮食类;蔬菜水果类;好东西类,也就是优质蛋白质食物类;第四个是油脂类,每天要吃到至少四大类食物。



每天要保证12种以上食物

就是你每天吃的食物,这四大类中至少要有12种食物以上,就认为你的营养是一个能够帮你提高抵抗力的水平。

一周至少要吃25种以上食物

也就是说你这个礼拜至少吃到25种以上的食物,就认为是营养比较均衡,能够增强抵抗力的一个饮食。

简而言之,我们每天粮食类也就是谷薯类至少吃三两以上的粮食,不超过一斤左右的主食,这在一天中就是3-10两的主食。当然这是指的细粮或者是粗粮,大米、白面等等这样的食材,再配合一部分的谷薯类,就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材,就是我们所说的粮食类。

第二类就是蔬菜水果类,每天应该吃到一斤到两斤,能够达到满足你营养的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上我们所要的膳食纤维。

第三个就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃到2两到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了你增强体质,增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点点油脂做保护,每天2-3勺油。

如果您遵循了这样的四点建议,



就能达到既能够满足一日三餐的营养需求,又能够增强抵抗力的通用性原则,不论是在老年人、成年人、儿童,都是基本适用的。当然不同人群可能有各自不同的特点,我们在这样基本原则之下再进行调整。

另外,大家一定要在饮食中减少对自己抵抗力的损伤,包含吃太多的不洁净食物、容易闹肚子的食物。第二个大家一定要注意生熟分开,餐具分开,最好借机进行分餐制,减少因为食物不洁净给我们抵抗力带来新的负担。以上就是在疫情期间,我们几乎所有的人都应该也可以遵循的原则,来满足身体的抵抗力。

情绪调理

为身体增强“心理”免疫力

紧张、恐慌、失眠是新冠肺炎疫情发生以来突出的心理健康问题,而未来病毒与我们可能会长期共存,为此,心理危机干预和疏导工作的重要性日益凸显。一个好的心理状态,对于工作、生活乃至身体情况都会产生积极的正向能量。

北京回龙观医院党委书记、主任医师杨甫德表示,面对疫情引起的过度心理反应,可以从积极调节情绪、避免过度关注、保持社会联系、规律生活作息、学会适当求助这5个方面应对。在积极调节情绪上,要认识到每个人在经历重大负性事件后都会有一些焦虑、担心等负性情绪。这些大多都是正常的反应,要接纳并允许自己有这些情绪。有意识地稳定自己的状态,可以做一些深呼吸放松、音乐放松、冥想等训练。在避免过度关注上,适度地有节制地关注疫情信息,既不懈怠忽视,也不草木皆兵,这样有助于心态的稳定。在保持社会联系上,可以通过电话、视频等方式和自己的亲人、朋友、同事保持联系,接受其他人的支持,而且还要帮助支持其他人,体验投入感,提升幸福感。当遇到心理困境时,可以找信任的家人、朋友诉说,或者找到一个隐私的地方,大哭一场,让自己的情绪得以缓解。必要时可拨打心理援助热线或寻求心理医生帮助。用这3招来缓解紧张焦虑等不良情绪。

腹式呼吸法

找一个舒适的姿势坐好,两只手放在腹部,注意先缓慢地呼气,感觉肺部有足够的空间进行深呼吸。用鼻子缓慢地进行吸气,直到无法再吸入为止,停留3-5秒。再用嘴巴缓慢地把气体呼出,在呼气时心中暗示所有的烦恼压力随着污浊的废气都被呼出了,身体在慢慢地变轻松。

同时在吸气时感觉腹部的逐渐隆起,呼气时感觉腹部的逐渐放松,尽可能保证呼吸的平缓 and 稳定。以上动作重复3-5次就可以体会到放松的效果。

蝴蝶拍技术

让自己坐在一个安全的地方,双手交叉在胸前,轻抱自己对侧的肩膀,双手交替轻拍自己的肩膀,左右各拍一次为一轮,用自己感觉舒服的力度去拍,以时钟的秒“滴答滴答”为轻拍的速度和节奏,一般8-12轮为一组。尽量保持慢慢、平稳的呼吸,面带微笑,默念“我现在是安全的”,感受自己和周围环境的联结。过程中允许自己的头脑中自然浮现的各种感受、想法、情境以及身体的各种感觉,让其自然而然地发生。拍完一组后停下来,做一次深呼吸,感受当下的体验和安全感。可以重复上述过程2-3组。

稳定化技术

这种方法也叫安全屋技术。找一个舒适的姿势坐好,闭上眼睛。想象在内心构筑一个只属于自己的、不受任何外来人打扰的地方,一定强调是只属于自己使用和支配的一个安全的环境,可以是熟悉的床、一处小院、一间小屋等。借用自己的视、听、嗅、味、触等多个感觉通道去回忆那张床、那处小院、那个安全的小屋。回忆的过程,我们就试着已经在感受那种休息、放松的感觉了。在这个过程中,可以在内心引导自己进行暗示:“我在那个地方是特别舒服的、安全的,而且这个地方是有边界的,放松的”,让身体充分放松。最后把注意力集中在呼吸上,深深地吸气,缓缓地呼气,持续3分钟左右,睁开眼睛,起身时动作要缓慢、轻柔。

据人民网

