

# 提醒

“宅”在家里成为这个春节不少人的选择,不过在专家们看来,疫情来临时更要科学运动。

“疫情并不影响运动,只是不能在密闭、狭小的空间运动。”大连市第二人民医院呼吸病学专家张忠鲁说,“到空旷的马路、广场、海边等地锻炼没有问题,在家里运动更没有问题。”

张忠鲁说,科学运动可以调节情绪、放松心情,减少焦虑、压力带来的影响,增强人的体力、耐力和抵抗力,有百利而无一

面对来势汹汹的新型冠状病毒肺炎,在很多预防建议中,都提到要保持健康生活习惯、提高免疫力。那么,该如何提高免疫力?新华网采访了北京市营养源营养学专家蒋峰,针对免疫功能营养补充给大家提出几点建议和注意事项。

个人的免疫系统强弱很大程度上决定了抵抗疾病能力的好坏。蒋峰告诉记者,细胞需要利用营养素进行新陈代谢,免疫系统的工作必然需要靠营养来保证。不断给人体补充必要的基础性营养和调节性营养,相当于给免疫系统这个“军队”补充足够的军粮,免疫系统“吃饱穿暖”才能更好地对抗外敌。

### 营养讲求系统性 要注意平衡

既然营养对人体免疫如此重要,那么营养补充需要注意什么呢?

蒋峰说,吃得好不等于营养好。“营养讲求系统性,食物种类要齐全,数量要充足,比例要适当,供需要平衡。”

害。他表示,没必要因新型冠状病毒感染的肺炎而过度恐慌,更不必连运动都不敢了,冬季本来就是呼吸系统疾病的高发期,这种情况下更需要科学运动。

“长期、规律、合理的健身运动能够增强和提高全身免疫力。”原大连市体育科学研究所所长马振国说,“现在呼吸系统的免疫力尤其重要,影响因素包括呼吸器官的

微循环、黏膜上皮细胞的结构、表面分泌的物质等,其中这些分泌物对细菌、病毒起到屏障和杀灭作用,科学运动能强化这种作用。”

对呼吸系统免疫力有提高作用的运动项目,马振国列出了俯卧撑、平板支撑等水平运动。他说,这些运动在家里即可进行,即使在床上打几个滚也能有运动的效果;

室外运动也不是不可以,但要避开人群。

已退休两年多的马振国自己一般每周健身四到五次,时间控制在一小时以内,近期以俯卧撑等水平运动为主,地点不限,方式比较灵活,但他认为效果很好。

“健身运动达到效果需要一定的量和强度。”马振国说,“心跳增快,呼吸加深、加快并持续三五分钟,就一定有健身作用。”

张忠鲁说,近距离密切接触和环境间接污染一定要避免,外出运动时要注意这一点,同时管住自己的手最重要,要尽量减少手与公共物品的接触,接触之后一定要洗手,洗手之前避免触摸自己的嘴、鼻子等,可以常备湿巾擦手。

“通风很重要。”张忠鲁说,“家里也可以运动,但一定要注意通风。”据新华社电

# 运动要科学 抗击疫情 营养要补好

目前这个阶段,尤其在春节期间,大多数人的食物充足性上没有问题,但是往往会出现种类单一——肉类、精加工油炸类食物、坚果类摄入过多、比例不当——新鲜水果、蔬菜、菌类、豆制品摄入不足、供需失衡——吃得太多、动得太少。这些情况对免疫功能起不到帮助作用,反而有可能会因为其它问题影响免疫系统正常工作。

蒋峰强调,营养补充不是一蹴而就。“营养与药物不同,如果把身体比作房子,人生病相当于房子着火,药物的作用更接

近于消防队,起着灭火的作用;而营养更像施工队,起着房屋重建、装修的作用。所以药物很多时候有着立竿见影的作用,而营养是一个循序渐进的过程,不能用吃药的心态来进行营养补充。”他说。

### 与机体免疫密切相关的营养素

蛋白质、维生素都是大家耳熟能详的营养素,但是这些营养素都有哪些作用呢?

据蒋峰介绍,蛋白质是构建身体最主要的原材料,可以说没有蛋白质就没有生命。蛋白摄入不足,直接影响机体自我修

复与免疫力,老年人、节食、素食、重体力劳动者易缺乏。可以通过增加肉、蛋、奶摄入或补充蛋白粉改善。

维生素种类繁多,其中A、C、E虽然作用机理不同,但是如出现缺乏会降低免疫系统、呼吸系统的抵抗能力。蒋峰提醒,不喜食水果、蔬菜者、肠胃消化吸收功能不佳者易缺乏,可以通过调整饮食结构或补充复合维生素片改善。

植物中含有丰富的植物功能化学成分——多糖类、皂甙类、香菇、灰树花等菌中含真菌多糖,人参、柴胡等植物种富含各种皂甙,这些成分都是对免疫有帮助作用的,香菇多糖、灰树花多糖还被制成注射液用来提升人体免疫力。对于免疫功能明确较低的可通过食补或遵医嘱进行干预。

蒋峰强调,免疫营养补充虽然很重要,但放松心情、充足休息、有氧运动都是保障免疫系统必不可少的要素。

据《新华网》

# 防控疫情,如何科学地「宅」在家?

“在家待着,就是对社会的贡献”  
看小明如何科学地“宅”在家

## 1. 为什么最好在家待着



公共场所及人群密集处,会增加与患病人群接触机会,加大交叉感染风险。

## 2. 病毒流行时,我该怎么办

饮食要卫生,正规渠道买生鲜,不吃活禽野味,食物煮熟煮透吃,生熟食要分开,处理生熟食间要洗手。



## 3. 餐具卫生注意啥?



每人单独碗筷,使用公筷分餐制,餐具消毒要注意,开水浸泡30分钟。

## 4. 不出门,邀请亲朋好友打麻将消磨时间?



病毒主要是通过近距离飞沫传播,还可能通过接触传播,邀请亲朋好友打麻将,大大增加了感染风险。

## 5. 生鲜市场买菜,我该注意啥?



出门戴口罩,到正规农贸市场购物,避免接触生野生动物,不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。

## 6. 返回工作所在地,一定要居家隔离吗?



从疫情高发区回来,或者患者有密切接触者,需居家隔离一至两周,确认无发病,才可判定未被感染。

## 7. 在家待着要注意身体哪些变化?



居家隔离这些要注意:发热、乏力、肌肉酸痛、咳嗽、气促。其他早期症状包括畏寒、身体疼痛、咽喉痛、头痛、腹泻、恶心呕吐和流鼻涕。根据病情及时就诊。

## 8. 轻症发热病例居家隔离?



病人应安置在通风良好的单人房间,看护人数要限制,拒绝一切探访。家庭全员戴口罩,进入隔离间与病人有任何直接接触需戴手套。

## 9. 隔离时自我心理疏导很重要?



积极的心态可以增强免疫力。相反,身体在应激状态下可能会诱发炎症反应,长久可导致免疫应答能力下降。



## 中国疾控中心提示:

# 新型冠状病毒感染的肺炎 私家车预防 临时指南

## 新型冠状病毒感染的肺炎 公众预防指南之十 (私家车预防篇)

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于疾病流行期间公众个人防护指导。



## 1 私家车日常如何预防?

一般情况下,私家车无需消毒处理,处于空旷场所时,做好通风换气。冬天开窗通风时,需注意车内外温差大而引起感冒。处于地下停车场等密闭环境,建议关闭车窗,打开空调内循环方式进行通风。

### 空旷场所



### 通风换气

### 密闭环境



### 空调内循环

司乘人员进入公共场所返回车辆后,建议先用手消毒剂进行手卫生。有亲友(身体健康状况不明)搭乘后,及时开窗通风,并对车内相关物体表面进行消毒,可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。



含氯消毒剂  
二氧化氯



碘伏  
过氧化氢消毒剂  
含氯消毒剂

## 2 私家车搭乘可疑症状时应采取何种预防措施?

可疑症状者(可疑症状包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等)搭乘私家车时应佩戴口罩,尽量与同车人员保持距离,不要开启空调内循环,适度开窗通风。

可疑症状者下车后,迅速开窗通风,并对其接触物品表面(车门把手、方向盘、车窗、风挡玻璃、座椅等)进行消毒。



## 3 私家车搭乘新型冠状病毒感染的患者后,该采取何种消毒措施?

患者下车后,应及时做好私家车的终末消毒。私家车终末消毒的范围包括:物体表面(座椅、方向盘、车窗、车把手等)、空调系统和呕吐物等,消毒剂建议选择过氧乙酸和二氧化氯等,消毒处理时发动汽车,并打开空调内循环。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或有资质的第三方操作,没有消毒处理前,车辆不建议使用。其他同乘者为密切接触者,应接受14天医学观察。