2023年12月18日 星期一
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 陆晓霞 秦刚 校审 罗文宇

流感病毒肆虐 免疫力可以速成?

最近支原体、甲流病毒、新冠病毒等肆虐,身边生病的孩子特别多。孩子生病,最糟心、最辛苦的还是家长。很多家长也会想:孩子的免疫力可以快速提高吗?有没有速成的办法呢?吃点什么可以提高孩子的免疫力呢?

免疫力=抵抗力?

提到免疫力,很多人都会想到抵抗力,甚至将免疫力与抵抗力画等号,认为"免疫力越强,抵抗力就越强"。其实,免疫力和抵抗力并不是完全一样。我们人体的免疫系统,主要由免疫器官(如皮肤及黏膜、骨髓、脾脏等)、免疫细胞(如淋巴细胞、中性粒细胞等)、免疫分子(如溶酶菌、免疫球蛋白等)等组成,共同维护我们的身体健康。

一方面,免疫力可以抵御外界有害病毒细菌等威胁。当身体受到外界"侵扰",如病毒、细菌等,由免疫力组成的"保护屏障"就会及时出手,识别、消灭、处理它们,为我们的健康保驾护航。可以说,免疫力承担着为我们机体抵抗外来侵袭,维护体内环境稳定性的重要作用。

另一方面,免疫力也可以清除体内有害细胞和物质。当体内出现各种各样的"坏分子",像是衰老、损伤、死亡、变性的细胞,免疫力就可以发挥对内免疫监视作用,一旦发现,就开始将这些有害的细胞、物质等清除。而我们通常说的"抵抗力",大多指的是我们抵抗某些病原体入侵以及清除已入侵病原体从而避免导致疾病——如感冒、腹泻等等的能力,是指免疫防御的功能。所以,"抵抗力"是我们免疫力的重要组成部分,但不是全部。

免疫力是否越强越好

免疫力差、免疫力弱的时候,容易出现疲劳、反复感冒、伤口易感染、容易腹泻、易受到传染病攻击、睡眠不佳等情况,也更容易生病。很多人就会认为免疫力越强越好,也会想尽各种方法增强免疫力,比如吃很多提高免疫力的保健食品等。不过,免疫力并非越强越好!因为免疫力越强,不代表抵抗力越好。

日常生活中,我们每天都会和各种物质打交道,我们的免疫系统都能自如地应对。但如果机体的免疫系统过强,错误地将外界无害的物质判断成危害性物质,就会对其进行攻击,从而引发过敏反应,常见的过敏表现有皮疹、反复喘鸣、鼻炎、打喷嚏、呕吐、腹泻等症状。严重时,免疫细胞甚至会错误地攻击自身正常组织和器官,引发自身免疫性疾病。比如系统性红斑狼疮,它是一种典型的自身免疫性病,多见于15~40岁女性,儿童亦有发病,被称为世界三大疑难病症之一,特点是慢性病、反复发作、无法根治。大部分狼疮病人会出现面部的皮疹、红斑,比较典型的皮疹分布于脸颊鼻梁两侧,形似展翅的蝴蝶,因此被称为"蝶形红斑",是狼疮的特征性表现之一。这种病不易根治,需长期治疗,且患者长期遭受折磨,被医学界称为"不死癌症"。

除此之外,风湿热、干燥综合征、类风湿关节炎、桥本甲状腺炎、自身免疫性脑炎、皮肌炎等也都是常见的自身免疫性疾病。

免疫力可以速成吗?

因为最近生病的孩子很多,很多家长就会想:孩子的抵抗力可以快速提高吗?有没有速成的办法呢?

先来了解一下什么是免疫。免疫是身体免疫系统通过淋巴细胞、巨噬细胞等免疫细胞和抗体、细胞因子等免疫分子,以免疫应答对外源微生物和外源性抗原产生反应,从而保证自身稳定的能力。它既包括了对细菌、病毒、支原体等病原体的抵抗力,也包括了对内免疫监视,消除衰老变异细胞的能力。当一个人身体各器官功能强、营养状态好、身心压力小的时候,才能达到最佳的抵抗力,这些都不是可以速成的。比如:身体各器官功能,是需要慢慢成长的,孩子们可不是一两天可以长好的;营养状态也在于平时日积月累的饮食生活习惯,身心压力这个跟长期的生活习惯也有很大影响。所以,免疫力并不能在短期内速成。

吃什么能提高免疫力

市场上很多提高免疫力的产品,很多产品也都会说自己能提高和增强免疫力,比如最常说的就是维生素C。其实,想要自己的免疫系统增强,需要的不是某一种营养,某一种食物,而是系统的、均衡的营养。免疫系统由一整套复杂、严密的系统的组成的,比如呼吸系统、皮肤、淋巴系统等等,要维持免疫系统的良好运行,是需要各种各样的营养的,不仅需要维生素C,还需要其他的营养。

大家千万不要以为仅仅只吃一种营养素就能提高免疫力了,它还需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、水分、矿物质等营养,免疫系统需要的是多种多样、均衡的营养,并不仅仅是一种营养素,也不仅仅是一种食物。医生的建议还是按照膳食宝塔的推荐,吃多样化的食物,尽量做到营养均衡。

如何让免疫系统更健康

对于普通大众来说,如何让我们的免疫系统更加健康?建议做到几点:

1.保证充足睡眠。尽量不要熬夜。

2.健康饮食。按照膳食宝塔推荐,食物多样,保证各种营养素均衡摄入。

3.戒烟戒酒,远离二手烟;尽量不要喝酒,如果要喝,不要贪杯。

4.保证身心和谐,学会排解负面情绪,保持乐观心态。

5.适度运动。每天主动运动6000步,或者中等强度运动30分钟。

6.换季注意冷暖调换,适当增减衣物。

7.勤洗手,戴口罩,做好个人防护。

据科普中国

孩子细菌性腹泻咋办,家长记得这样做

元旦节和春节即将到来,相信不少家长们都准备带娃与亲朋相聚,或是外出旅行,不管去哪儿,安全健康都是第一位。冬季本身就易出现一些呼吸道、肠道等问题,带娃出门更要注意。美食当前,家长们要考虑到宝宝肠胃的消化和吸收能力,防止因暴饮暴食出现细菌性腹泻。对于外出旅行的宝宝,要注意不同地方温度、水土、饮食等差异,保护好肠道健康。

外出游玩首先要预防的便是细菌性腹泻。比如不卫生饮食中的细菌,加之饮食和作息的变化,会引起肠道菌群失调,肠道自有的益生菌短时间内急速减少,造成肠道免疫力下降,而且此时天气寒冷,也是腹泻易发季节,多重因素,使得腹泻成为了冬季"旅游病"的头名。

其次,要预防"吃"出来的病。欢聚之时,难免大鱼大肉,甚至会出现暴饮暴食的现象,这也是引发腹泻的一个重要原因。婴幼儿自身肠胃适应能力和抵抗力较弱,加上季节性因素,容易因饮食变化引起肠功能紊乱,进而引发细菌性腹泻。

想要健康过节,预防胜于治疗。注意饮食卫生,家长需要注意外出就餐的卫生,如饭前要洗手,选择卫生有保障的餐馆;饮食要节制,肠胃超负荷运转会引起肠胃不适、腹泻或便秘等不适;多吃点蔬菜水果,富含膳食纤维、多种维生素和矿物质,可解油腻,维持胃肠正常蠕动,防止便秘;适当的运动,可以促进身体代谢和肠道蠕动,还可以提高抵抗力;充足的睡眠,假期的时候也尽量不要打破作息规律。

最后,可以在旅行前接种疫苗,众所周知,接种疫苗是预防控制传染病的最经济有效的手段之一,主要由细菌引起且具有传染性的细菌性腹泻也能通过接种疫苗预防。国内唯一上市的rbs/wc疫苗具有良好的抗原性,是预防肠道感染的黏膜免疫佐剂,对于产毒性大肠杆菌(ETEC)、ETEC混合沙门氏菌以及其他多种细菌的感染的保护率高达82%,可以有效预防多重细菌感染。目前,rbs/wc疫苗已经广泛应用于预防2岁以上儿童、青少年和有接触或者有传播危险的,可有效预防肠毒性大肠杆菌等细菌性腹泻。

医生提醒,出门在外存在太多不确定因素,家长一定要时刻留心观察孩子的身体状况,小心预防细菌性腹泻的情况。另外,也不要忘记疫情防控,避免过度聚集,外出旅游尽量就近,戴好口罩和防疫用品。

据全民健康网

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信号

♦重庆晚风娱乐管理有限公司遗失公章一枚(印章编号:5001087036400)声明作废。
♦渝中区洪坤食品经营部遗失食品经营许可证正副本,编号:JY15001030106029声明作废
♦经营者唐跃玉遗失食品经营许可证副本,编号JY15001060190101声明作废
♦马传清遗失中铁资地产集团重庆有限公司开具的西咸城二期B3-0704交金收据,收据号0012401,金额10000元,声明作废
♦遗失沙坪坝区小家家烤肉餐馆公章、财务章及李家兰私章各壹枚声明作废
♦遗失渝北区邓洪建餐饮店食品经营许可证副本(编号:JY25001121168666),声明作废。
♦遗失张永涛食品经营许可证副本JY15001011101718作废
♦遗失许廷菊疫病证号512229194911214214X11作废
♦重庆创鼎装饰工程有限公司遗失公章一枚,声明作废
♦重庆金马工程咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废
♦遗失渝南区包当家包子店食品经营许可证正副本JY25001521025205作废
♦重庆宣品弘瀚科技有限公司大学城分公司遗失食品经

竞争性比选公告
1、项目名称:2024年办公家具零星采购供应商
2、项目地点:北碚区同熙路91号附1号
3、采购单位:重庆北部公共交通有限公司
4、资金来源:企业自筹
5、投标人资质:营业执照经营范围涵盖办公家具制作、销售等相关资质。
6、文件领取等详情请致电023-68862521(公示期为5个工作日。报名截止时间为2023年12月22日下午17:00)
地址:北部公交园区中心(重庆北碚同熙路91号附1号)

重庆巴莱公共交通站场管理有限公司2024年年度工程建设设计服务单位入围项目(第2次)中选结果公示:第一候选人:重庆渝宏建筑规划设计有限公司(90.01%)、第二候选人:重庆交通大学工程设计研究院有限公司(94.01%)、第三候选人:岳城市规划市政设计院有限公司(94.38%)。我中选人为重庆渝宏建筑规划设计有限公司(91500106203594806R)、重庆交通大学工程设计研究院有限公司(91500108736579973XH)。

重庆西站地通道照明维修项目结果公示:第一候选人:重庆名建建设工程有限公司(77752.68元)。第二候选人:重庆市广顶建筑工程有限责任公司。第三候选人:重庆川林建筑装饰工程有限公司。拟中选人为重庆名建建设工程有限公司、工商注册号:91500101MA5UC0GG35

曾凡春遗失重庆公运出租公司渝A7765T安全维稳履约责任金壹万元收据一张,票号01073209,声明作废。
胡家义遗失重庆公运出租公司渝A7765T安全维稳履约责任金捌仟元收据一张,票号0133847,声明作废。

营许可证副本(许可证编号JY15001060194986)声明作废
♦陈炽恩(身份证:350622198303022060)遗失南洋红星美地花公司开具的帷美L&D质保金收据,金额6万,声明作废。

商品房交付公告
尊敬的组辉铂宸中央项目一期业主:
位于重庆市渝北区两路街道汉渝路55号旭辉铂宸中央项目一期(中央公园B01项目B09-1-1地块1-01~05#楼)之商品房现已达到合同约定交付条件,并定于2023年12月22~24日集中交付,房屋交付手续办理地点为:重庆市渝北区两路街道汉渝路55号旭辉铂宸中央一期园区内(详见现场指引)
请您按上述时间、地点,如期前往办理房屋交付人住手续。
咨询电话:15111817613
特此公告!
重庆卓平房地产开发有限公司
2023年12月15日

重庆市江津区规划和自然资源局关于近资·德感智慧共享食品产业园项目停车位布局位置调整方案公示的公告
位于德感工业园的近资·德感智慧共享食品产业园项目已经竣工。现因需要,建设单位重庆近资房地产开发有限公司申请,拟对该项目停车位布局位置进行调整。该事项现将由重庆市江津区规划和自然资源局对相关情况进行公示,公示时间为2023年12月21日至2023年12月27日。重庆市江津区规划和自然资源局将于2023年12月21日至2023年12月27日,在江津区规划展览馆大厅尊享、项目所在地及重庆市江津区人民政府网站,对该车位拟调整相关情况进行公示,告知听证权利,具体内容请登陆重庆市江津区人民政府网站(http://www.jiang.jn.gov.cn/),到江津区规划展览馆或该项目所在地现场察看,欢迎相关利害关系人以及广大市民提出宝贵意见。
联系人:刘女士 联系电话:47698212
公告单位:重庆市江津区规划和自然资源局
2023年12月18日

德天丰都县以下专业合作社公章声明作废
丰都县青印农资专业合作社公章5002302000760
丰都县林夫天麻种植专业合作社公章5002307008352
丰都县礼政蔬菜种植专业合作社公章5002307008116
丰都县互帮种植专业合作社公章5002307007191
丰都县大石坪核桃种植专业合作社5002307004082
丰都县茶园柳叶技术服务专业合作社公章5002302000304
丰都县冷玉山农资专业合作社公章5002302000314
丰都县应川农产品专业合作社公章5002302006994

交房公告
尊敬的中建·清能悦和城业主:
中建·清能悦和城A区住宅1-10#幢楼经竣工验收,已符合交付条件。请以上物业的业主于2023年12月24日至25日至重庆市巴南区中建清能悦和城A114#楼商铺办理交房手续,届时请各位业主携带购房合同、身份证、已缴房款收据/发票等原件办理交房手续,具体资料详见(交房通知书),按时时请按(交房通知书)要求带齐全部资料并缴纳相关费用。
特别提示:如无法定事由不及时办理交房手续,如需进上述交房期截止日后未办理收房的,将视为我司已履行合同约定的交房义务,即视同房屋已交付,相应风险由您承担。
请您及时在通知时间内办理交房手续,如需进一步咨询详情,请及时与物业服务中心工作人员联系。服务热线:【023-66277400】
请您按以上时间、地点如期前往办理房屋交付手续。特此公告!
重庆清能悦和置业有限公司
2023年12月18日

南岸区住房和城乡建设委员会关于开展春季房交会税收优惠补贴申报工作的通知
各相关购房人:
南岸区已于2023年11月启动2023年春季房交会购房优惠补贴申报工作,截止目前仍有部分购房业主未提交申报资料,现就具体事项再次通知如下:
请在2023年重庆市春季房交会(2023年3月23至3月26日)和2023年南岸区房交会期间(2023年5月18日至6月18日)购买南岸区新建商品房、二手房(包含住宅、商业及车位),并于2023年6月30日前完税的购房人,将身份证复印件、购房完税证明复印件、联系方式、购房人银行卡复印件及开户行信息等纸质资料于12月31日前报送至南岸区住房城乡建委。若逾期未提交相关申报资料,视为放弃享受优惠补贴政策。
申报材料报送方式为:1.新建商品房申报材料报送至南岸区住房城乡建委404办公室,详细地址:南岸区长电一支路13号,联系电话:62988256;2.二手房申报材料报送至南岸区社会房屋租赁服务中心,详细地址:南岸区海棠溪国瑞中心6-10;联系电话:62989021。
南岸区住房和城乡建设委员会 2023年12月12日

公告
我局办理的古某英涉嫌非法吸收公众存款一案,该案主要犯罪嫌疑人古某英已被我局采取刑事强制措施。为全面收集证据,严厉打击涉众型经济犯罪,现以公告的方式通知借款给古某英的群众于2024年1月15日前到我局报案,逾期不报,视为集资参与人自动放弃对自身合法权益的主张。来时需带上本人身份证、借款凭证、付款凭证(银行流水)等原件和复印件。
警方提示:拒绝高利诱惑,远离非法集资,保护好自己的钱袋子。
特此公告
联系人:张警官 陈警官
联系电话:023-47535018 19802779846
重庆市江津区公安局
2023年12月18日

公告
我局办理的钟某琴涉嫌非法吸收公众存款一案,该案主要犯罪嫌疑人钟某琴已被我局采取刑事强制措施。为全面收集证据,严厉打击涉众型经济犯罪,现以公告的方式通知借款给钟某琴的群众于2024年1月15日前到我局报案,逾期不报,视为集资参与人自动放弃对自身合法权益的主张。来时需带上本人身份证、借款凭证、付款凭证(银行流水)等原件和复印件。
警方提示:拒绝高利诱惑,远离非法集资,保护好自己的钱袋子。
特此公告
联系人:张警官 陈警官
联系电话:023-47535018 19802779846
重庆市江津区公安局
2023年12月18日

双碑隧道右洞(西永至双碑)道路封闭施工公告
因双碑隧道右洞(西永至双碑)存在渗水及混凝土掉块情况,需尽快进行整治。为确保施工路段交通安全,决定对双碑隧道右洞(西永至双碑)进行分时段应急封闭施工,现将有关公告如下:
一、施工范围:双碑隧道右洞(西永至双碑)。
二、施工时间:2023年12月25日-29日,晚22:00-次日05:00。
三、主要影响路线绕行方案:
(一)G93成渝环线高速:1、土主互通至西山立交方向:封闭G93成渝环线高速赖家桥立交双碑隧道入口,大学城至双碑车辆经G93成渝环线高速通过大学城隧道绕行。2、西山立交至土主互通方向:封闭G93成渝环线高速赖家桥立交双碑隧道入口,大学城至双碑车辆经G93成渝环线高速土主互通和科学大道回龙坝立交通过土主隧道绕行。
(二)西双大道:1、西永方向:西双大道赖家桥立交封闭双碑隧道入口,大学城至双碑车辆从赖家桥立交西永方向进入G93成渝环线高速,通过大学城隧道绕行。2、土主方向:西双大道赖家桥立交封闭双碑隧道入口,大学城至双碑车辆从赖家桥立交土主方向进入G93成渝环线高速,经G93成渝环线高速土主互通科学大道回龙坝立交通过土主隧道绕行。
(三)三圣宫立交:三圣宫立交往双碑隧道方向车辆,沿一纵线或G93成渝环线高速,通过土主隧道或大学城隧道绕行。
四、因隧道封闭施工给讲线居民及过往车辆通行带来的不便之处,敬请谅解。
重庆市城投路桥管理有限公司
2023年12月15日

中国体育彩票排列3 第23337开奖公告
本期开奖号码:8 4 6

中国体育彩票排列5 第23337期开奖公告
本期开奖号码:8 4 6 5 4

中国体育彩票7星彩 第23145期开奖公告
本期开奖号码:5 1 6 2 4 4+8

重庆市体育彩票管理中心 2023年12月17日