

补点锌 多倾诉 晒太阳 打疫苗 8招提升免疫力

有的人,别人得啥病他得啥病;而有的人,似乎从来都不得病,这与免疫力高低有很大关系。近日,英国《新科学家》杂志报道称,影响免疫力的因素多种多样,包括性别、年龄、基因等。当然,这些都是不可控的,那有没有通过我们自己的努力能改变的呢?答案是肯定的。

1.饮食:多吃果蔬和锌

近几十年的研究表明,饮食是增强免疫力的关键,最佳方法就是摄入丰富的果蔬,它们不仅包含维生素,还有大量有益健康的植物素,对于保持体重的恒定也很关键。《美国营养协会期刊》的文章指出,体重经常波动的减肥者最容易患感冒。

研究表明,锌可以预防感冒。如果在感冒出现症状的24小时内补充锌,感冒天数会缩短。含锌丰富的食物包括:猪肝、瘦肉、鱼、紫菜、牡蛎、黄豆、绿豆、蚕豆、花生、核桃等。其中,牡蛎含锌量最高,每百克约含锌100毫克。维生素C不能预防感冒,但能缓解症状。

2.细菌:培养体内好细菌

人体的内脏聚集着大量的细菌,它们除了促进食物的消化,还对免疫力起着积极的影响。研究表明,这些内脏细菌不仅与有害微生物争夺营养和空间,还会释放化学物质,协助免疫系统消灭有害微生物。有的人一得病就喜欢服用抗生素,结果人体内有利的细菌也连带受到损

害,导致腹泻等。因此,非但不要“伤害”内脏细菌,还要努力“培养”它们。每天喝一些含有益生菌的酸奶,吃一些酸奶酪,能增加肠道内“好”细菌的数量,降低感冒的“中招”几率。

3.减压:广交朋友多倾诉

短期压力对免疫系统有一定好处,但持续压力大就起反作用了,因为压力对免疫系统的伤害是“短暂但深刻的”。美国俄亥俄州立大学的研究人员发现,如果给压力大的人接种流感疫苗,他们身体内的抗体和T细胞反应并不积极,且患病后病

情恢复较慢,症状也比较严重。美国匹兹堡大学布鲁斯·罗宾博士表示,人们要学会如何应对随时而来的压力,生活中做到乐观、积极、保持幽默感,最重要的是广交朋友,多倾诉,因为孤独是免疫力最大的杀手。

4.睡眠:至少睡足8小时

缺乏睡眠就会增加感染几率。美国《内科学文献》刊载的研究指出,每天睡眠不足7小时,患感冒的风险增加3倍。华盛顿大学神经生物学家马科·欧珀表示,人们在接种疫苗前一定要保证睡眠充足,否则影响效果。他建议,成人每晚最少睡8小时20分钟。睡眠质量也十分重要,环境要温度适宜、黑暗、安静。

5.阳光:能防自身免疫病

有时候,人体的免疫细胞会出现“误攻击”,即“自身免疫性疾病”,如1型糖尿病、多发性硬化、系统性红斑狼疮等。这些都与缺乏维生素D有关。维生素D可以规范免疫系统的行为,降低自身免疫性疾病的风险。研究发现,世界上光照不足的国家都是自身免疫性疾病多发的国家。虽然奶制品和鱼肉含有维生素D,但最好的办法是晒太阳。

6.运动:少而频繁受益多

运动能迅速提升免疫力。《英国运动医学学期刊》指出,每周运动5次以上的人,感冒持续的天数能缩短一半。英国拉夫伯勒大学免疫学家麦克·格里森表示,运动能提高心脏泵血功能,使得血管壁上的免疫细胞通过循环在全身发挥作用。不过,运动太多也会影响免疫力。格里森建议,运动要“少而频繁”,每次不超过两小时,多参加跑步、游泳等有氧运动。

7.老人:一定要打疫苗

免疫力随着年龄的增加而减弱。衰老不可避免,但并不意味着人们束手无策。每年除了接种常规的流感疫苗外,老年人还可接种肺炎、脑膜炎、白喉、破伤风、百日咳等疫苗。在内在条件不足的情况下,尽量增强额外防护。

8.幼儿:坚持母乳喂养

宝宝在子宫内就已经分享了妈妈的抗体。降生后,宝宝通过母乳继续获得妈妈的抗体。母乳里含有大量增强免疫力的物质,如乳铁蛋白以及阻止细菌与细胞接触的糖分,所以母乳喂养能有效降低宝宝的感染几率。

由于现在的孩子多处于过于清洁的环境中,过敏性疾病逐年上升。伦敦大学医学院免疫学家艾恩·阿克巴建议,“让孩子做回孩子”,允许他们玩泥巴。接触足够的细菌,才能让他们的免疫系统不那么脆弱。(据《生命时报》)

患者复查肿瘤消失 专家提醒抗肿瘤没有神药

近日,郑州市的肿瘤患者任晓玲(化名)在上海一家医院复查后发现,她的肿瘤竟然消失了。任晓玲既吃惊又疑惑:“上海医保新药枫苓合剂,我吃了1个疗程,去医院检查,3厘米的肿瘤没了。我真不敢相信。”这是误诊?还是她碰到了神药?

专家建议复查

由于不敢相信检查结果,任晓玲找到枫苓咨询中心的主任求证。

该中心主任表示,枫苓合剂抑瘤总有效率可达93.2%,一般服用1个疗程,肿瘤会得到有效控制,服用2个疗程~3个疗程,逐渐杀灭肿瘤。有的患者对药物敏感,吸收利用率高,服用1个疗程,肿瘤就会缩小。但像任晓玲服用1个疗程肿瘤完全消失的情况,很意外。他建议患者进一步复查。

该中心主任提醒,抗肿瘤没有神药,肿瘤是一大顽疾,国际医学界一直把它视为慢性病,进行综合治疗,过度手术、化疗不可取,更不能相信吹嘘能根治肿瘤的药。

枫苓合剂不是神药是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手术、放化疗的抗肿瘤新药,该药得到了国家科技部的大力扶持,全国7年临床使用表明,它可治疗胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤。因其疗效突出,已被列入上海市医保用药(医保编号Z0131200010020)。

相关链接:

为了让河南患者也能用到此药,分别在郑州、安阳、洛阳指定药房销售并成立枫苓专家咨询服务处。鹤壁肿瘤患者可就近去安阳咨询。地址:安阳市彰德路春草大药房(海鑫购物广场南侧)。

专家预约热线:0372-5065712



“三步安神疗法” 治抑郁症不易复发

患者问:我家里有人患了抑郁症,是因为一些事情受了打击而得病,已经很长时间了,病情总是反复发作,能不能进行心理治疗?

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:我院门诊经常接到这样的求助电话,从电话里能感受到这些已经陷入极度痛苦的抑郁症患者及其家人,都在积极寻求治疗的方法,但又不愿意到医院看医生采用药物治疗,只是把希望寄托在心理治疗或别人的开导上,其实这是一个误区。与抑郁症的高发生率形成鲜明对比的是,抑郁症患者从未就医者高达62.9%。

目前,社会上对抑郁症存在两方面误区,一是把抑郁症说成是现代病;二是过分强调心理因素致病并夸大心理治疗的效果。结果,许多患者因担心周围人歧视,未能及时就医。

据统计,在现有抑郁患者中,只有不到10%的人接受了药物治疗。我们建议抑郁患者采用心理治疗和药物治疗相结合的方法进行治疗。

爱民医院特邀济南空军医院中医专家陈主任亲诊,采用中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗,从根本上治愈失眠、抑郁、强迫、焦虑症等各种精神疾病,短期即可康复且不易复发。

“三步安神疗法”临床验证疗效十分显著,深受患者及家属好评。

专家热线:0392-3961120

治疗膝关节病 民间有奇方

在大兴安岭地区,很多人都知道治愈奇人刘仁松,他一生秉承中医创新,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、韧带软化、半月板损伤等引起的关节疼痛,上下楼接不上劲儿,下蹲困难,只需用地道的“活血风毒膏”贴敷,实现一夜就能翻身,连续用药一个月就能爬山、散步。根本不用吃药打针做手术,不管病情有多重,病史有多久,都能立竿见影。

王先生左腿关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节进行性变、骨质增生、滑膜炎、痛苦之中,突然发现了“活血风毒膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜已能走五六里路,这令全家都感到十分惊喜!

研制人提醒:活血风毒膏效果独特,被批准为骨科OTC药品(国药准字Z20026551),不以暂时止痛掩盖患者,而以彻底解除自由运动来检验效果,对比使用前后CT磁共振更能说明问题,尤其适用久治不愈的顽固患者,不怕病情重,越重越管用,买4盒送1盒,买10盒送4盒。

骨病专线:0392-3619967 | 市内送货、郊区邮寄 | 地址:老区人民医院斜对面保生堂药房(长风路与朝霞街交叉口西南角)

男性细胞再生素(外用)
+ 营养粉胶囊(口服)
买3套送1套

征服采用埃及原装进口金壁虎提取液A型玛卡茵和新添加黄金蚁,能充分供应阴茎细胞营养,深入诱导阴茎细胞再生。

征服荣获奖项:
·联合国卫生组织性爱与健康机构推荐产品·被评为2006年风靡世界男性品牌·中华性保健研究促进会推荐产品

经销地址:
新区淮河路与兴鹤大街交叉口药圣堂大药房
山城区春雷路北段五完小路口南药圣堂大药房
老区朝霞街中段汽车公司对面信保隆专卖店
征服专线:18639219175