

# 冬春交替孩子易患呼吸道疾病

## 专家：可通过免疫调节剂“训练免疫”



图片来源网络

冬春交替时节，儿童呼吸道感染患者人数增加。孩子感冒、发烧、连续打喷嚏等症状让家长焦虑。

为何冬春交替，儿童易患呼吸道疾病？复旦大学附属儿科医院感染科副主任医师曾教授3月11日接受采访时表示：“冬春交替时节，环境中的各种过敏原增加；春天的风速比较大、气温变化大，有利于病原体的传播。同时，孩子的免疫能力基本上要到12岁以后才能完全达到成人的水平，在此之前，孩子的免疫系统尚未发育完善，相对成年人来说，呼吸道免疫力更低，更容易感染呼吸道疾病。”

据悉，春季流行的几种呼吸道感染疾病主要包括甲型流感、

乙型流感、支原体肺炎及普通感冒等，其症状近似但有不同。曾教授解释道：“通常情况下，大多数人感染流感病毒时会出现明显的高烧，孩子可能会感到全身肌肉酸痛，且流感传染性更高。与流感相比，普通感冒一般不会引发高烧，但会出现鼻塞、流涕、打喷嚏和咳嗽等症状；而支原体肺炎患者通常表现出更明显的咳嗽，但较少出现咽痛和全身酸痛的症状。”

“不要在孩子刚刚出现发烧或者咳嗽时，就盲目使用抗菌药物或抗病毒药物。”曾教授提醒，“许多患者存在过度使用抗病毒药物的现象。如果不是病毒性感染，吃抗病毒药物不仅无效，过度使用还会令身体逐渐产生耐药性，导致再次感染时可能找不到合适的药物治疗。”她强调，患者一定要经过医生诊治并进行病原学的检测后，再结合具体的病原体对症下药，合理使用抗生素与抗病毒药物。这位专家直言，滥用抗生素或抗病毒药物会对人体的免疫系统产生负面影响，而免疫系统在孩子患病到康复的整个过程中都会起到至关重要的作用。

有什么方法能够帮助孩子提升呼吸系统的免疫力，这是民众，尤其是家长们关注的问题。曾教授介绍道，在预防感染性疾病当中，疫苗可以起到很大的作用。此外，免疫调节剂也是一种行之有效帮助“训练免疫”的手段。“服用免疫调节剂可以刺激我们的固有免疫；当未来再碰到不同种类的病原体时，所产生的免疫记忆就能更好地调动免疫系统进入应急状态。”她说。

“人体的免疫系统包含固有免疫和适应性免疫两部

分。”曾教授解释，“固有免疫是人体的第一道免疫防线，这是我们每个人与生俱来的。例如，健康的皮肤和呼吸道黏膜组织可以将病原体抵挡在身体之外，呼吸道正常的分泌物中也含有抵御病原菌的免疫物质；而在适应性免疫中，发挥作用的主要是机体的T免疫细胞和B免疫细胞。这些细胞在接触病原等刺激后，会产生抗体等免疫物质来帮助我们抵御感染。”

曾教授告诉记者，临床上，医生常建议那些易感呼吸道疾病、过敏体质或免疫力低下的儿童，在呼吸道感染性疾病的高发季节到来前，根据医生建议使用免疫调节剂约三个月，以提升其呼吸免疫力和降低感染风险。这样一来，免疫细胞经过训练和调节后，就能更从容地应对各种病原体的入侵。

与此同时，适度的体育锻炼、营养均衡的饮食、良好的睡眠习惯以及规律的生活作息都是帮助孩子增强体质的关键。“比如，在饮食中适量摄入富含维生素C、维生素D、锌等营养素的食物也是提升免疫力的重要途径。”曾教授补充道。

在采访中，曾教授直言：“过敏体质的孩子，尤其是患有哮喘的孩子，一旦出现呼吸道感染，很容易引发哮喘。尤其是在春季，飘飘的柳絮等让孩子接触过敏原的可能性增加。因此，每年春季都是哮喘患儿急性发作的高峰期。”曾教授建议，“针对已经患有哮喘的孩子，根据全球相关指南的建议，要接受规范的预防治疗。确保长期规范的激素雾化治疗是至关重要的一环。”

来源：中国新闻网

## 春季如何提高身体免疫力？

春季，百草回芽、百病丛生，想要预防疾病，提高身体免疫力至关重要。

大家可常吃以下食物：

### 1.卷心菜

一项研究发现，只要在吃饭的时候多吃点卷心菜，就能够提升4倍免疫力。

因为，卷心菜中有一种热稳定性蛋白，具有刺激免疫球蛋白生成的作用。

### 2.裙带菜

一项发表在BMC上的文章显示，裙带菜可以使免疫T细胞的复制潜力增强2倍。

而免疫T细胞对防御病毒、癌细胞都非常重要。

### 3.柑橘类水果

橙子、橘子、柠檬等柑橘类水果富含维生素C，具有抗氧化作用，有助于避免自由基造成的免疫损伤。

此外，柑橘类水果中还含有丰富的胡萝卜素（可在体内转化为维A）、叶酸、钾、硒等维生素和矿物质，它们对蛋白质抗体的合成至关重要。

来源：养生中国



图片来源网络

## 老人睡觉哪个姿势好？



图片来源网络

不少老年人存在睡眠问题，或入睡困难，或辗转反侧，或半夜易醒，或醒后不解乏……不妨关注一下睡觉姿势。

### 躺着睡

随着年龄增长，老人脊柱多发生退行性变化，躺着睡可增加脊柱承受的压力，长此以往易导致颈椎、腰椎疼痛等不适，而且此姿势会压迫到胸腹内脏，增加呼吸困难，不建议老人趴姿入睡。

### 坐着睡

有些老人喜欢在沙发、椅子上读书看报、玩手机、看电视

等，有时坐着就睡着了，过度仰头、低头，不仅导致颈椎压力过大，还易阻塞呼吸道，造成脑部缺氧，醒来后有跌倒的隐患。如果老人感觉到困倦，建议尽快躺下，尽量避免坐着睡。

### 仰着睡

标准的仰卧姿势有助于保持头部血液循环以及脊柱的生理曲度，适合有脑供血不足、肺气肿、高血压、腰椎间盘突出症、颈椎病、下肢静脉曲张等疾病的老人。但仰卧位会导致舌头因重力作用坠入咽喉部，常引起睡觉打鼾，不适合患有睡眠呼吸暂停综合征的老人。

### 侧着睡

患有冠心病、肝胆疾病以及消化不良的老人宜选择右侧卧位，可减少对心脏、肝胆的压力，有助于胃排空；患有反流性食管炎、胃溃疡等病症的老人宜选择左侧卧位，有助于减轻疾病症状；患有睡眠呼吸暂停综合征的老人也适宜侧卧。侧卧睡觉时，可在膝盖间垫一软枕，以缓解对髋关节和脚部的压力。

对于一般老人来说，仰卧与侧卧交替是最佳的睡姿。需要注意的是，没有最好的睡姿，只有最适合自己的睡姿。如果睡觉不安稳，试试换个姿势。

来源：健康时报

## 「多喝水」并非人人适用

日常生活中人们经常会听到“多喝水”，但多喝水对有些人并不适合。天津市第二人民医院营养师贺登花说，《中国居民膳食指南（2022）》推荐，在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时，健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升（平均约8杯）。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

“喝水讲究‘水平衡’，即机体水入量和水出量的平衡状态，入量大于出量则体液易滞留在体内，增加水肿风险，入量小于出量则水分不足，轻可出现口渴、食欲减低，重可出现脱水、器官功能受损等。水的出量主要途径是尿液排出。皮肤汗液流出或蒸发、呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入水的出量。”贺登花说。

“正常状态下，人体可以通过饮水或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的入量。对于一些特殊情况，8杯水可能并不能满足机体需要，我们应根据自己的身体情况来调整饮水量。”贺登花说。

出汗较多：如高强度训练的运动员、重体力工作者，以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时，需要适当增加饮水量。

身体不适：如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分，或高尿酸血症、尿路结石等需要根据具体情况适当增加补水量。

特殊生理阶段：为了满足胎儿及产后母乳的需求，孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等，则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。

来源：天津日报

## 预防肝炎，从良好生活习惯开始

肝脏是人体最大的消化腺，具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病，可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性较强，包括甲、乙、丙、丁、戊五种亚型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎，不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多，主要包括：病毒感染，如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发；用药不当，肝脏是药物代谢的主要场所，如果用药不当或体质敏感，可能造成肝脏损伤；过量饮酒，长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转；肥胖因素，肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常；自身免疫因素，自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝炎。

肝炎不仅会损伤肝脏，还可能累及其他脏器，诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经，疾病发生时一般没有明显症状，较容易被忽视。如果患肝炎后

未及时治疗，可能使病情加重，引发肝纤维化或肝硬化，严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状，提示肝脏可能已经受损，应及时就医治疗：食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心感等消化道症状；皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱，皮肤、巩膜、尿液黄染（发黄），肝掌（大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点），蜘蛛痣（形态似蜘蛛，痣旁有放射状排列的毛细血管扩张，常出现在面部、肩部、颈部）等皮肤症状；长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。预防病毒性肝炎要注意这些方面：接种疫苗，接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防，目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径，避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等，剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用，使用医疗器械时严格进行消毒处理等。

此外，易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染，在生活工作中要做好防护，避免接触肝炎病毒。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此，预防非病毒性肝炎，还要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊，根据医生建议服用药物，不要随意用药或调整药量，以免引发药物性肝炎。如需联合用药，应遵医嘱，并定期检查肝功能。

限酒。酒精会影响肝脏代谢，进而使肝细胞发生病变，形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。保证三餐营养均衡，少吃高油高脂肪食物。平时可适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物，如鱼、豆腐、鸡肉、菠菜等。

少熬夜。中医认为，人卧则血归于肝。当睡眠充足时，流经肝脏的血液循环丰富，肝

细胞的修复能力加快，有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降，不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息，早睡早起，避免过度劳累。

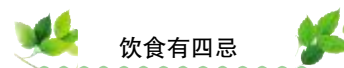
疏解情绪。中医认为肝主疏泄，指肝脏具有疏畅气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能，导致肝气郁结。因此，要保持平和的心态，及时疏解不良情绪。

定期检查肝功能可及时发现早期肝脏病变，增加疾病治愈率。尤其是年龄在40岁以上、曾感染过病毒性肝炎、有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群，更应定期进行肝脏相关检查。建议每年检查1次肝功能，已有慢性肝病的人群每3个月至6个月复查1次。

木子

## 健康知识

初春时节，天气乍暖还寒，很容易引起身体不适。要想更好地抵御“倒春寒”，家长可以从饮食入手，帮助孩子增强抵抗力。



### 饮食有四忌

#### 1.忌燥热刺激食物。

春季空气干燥，不宜吃过于燥热的食物，如炸鸡、烤鸡翅、薯条、薯片等。肺喜润恶燥，如果这段时间给孩子吃较多燥热刺激的食物，容易生内燥，伤津伤肺。而孩子肺津受损，容易咳嗽，引发呼吸系统疾病。

#### 2.忌生冷凉食。

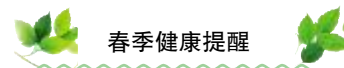
初春时节，孩子的饮食应以温热为宜。过凉的食物，容易损伤幼儿脾胃，影响其消化吸收。

#### 3.忌油腻食物。

油腻食物容易产生饱腹感，影响食欲且不易消化。过多摄入会诱发肠道不适问题。此外，孩子长期进食油腻难消化的食物，容易引起积食、大便秘结等问题。

#### 4.忌不健康零食。

家里的零食，如瓜子、开心果、饼干、巧克力、糖果、蜜饯等，这些都是高热、高盐、高糖的食物，吃多了容易消化不良甚至积食。家长应尽量让孩子吃一些新鲜水果、奶酪、原味坚果等，限制孩子零食的摄入量。



### 春季健康提醒

#### 1.饮食清淡，时令尝鲜。

春季饮食应以清淡、温补为主，宜吃新鲜上市的蔬菜水果，如春笋、菠菜、韭菜、樱桃、草莓等。同时，家长要为孩子合理安排每餐中的主副食配比，饮食中应注意谷、菜、果、肉合理搭配。

此外，春季是过敏高发季节，过敏体质的人群应避免食用容易引起过敏的食物，如海鲜、花生、芒果等。

#### 2.亲近自然，享受阳光。

春暖花开的季节，正是孩子们亲近大自然的好时机。家长可以选择一些绿色植被丰富、空气质量好的地方，让孩子尽情地呼吸新鲜空气，享受阳光。家长还可以教孩子识别花草树木，让他们更加热爱大自然。

#### 3.规律作息，充足睡眠。

春季是孩子生长发育的黄金时期。此时，人体的阳气逐渐旺盛，新陈代谢也更快。增强孩子的抵抗力，要保证睡眠质量，多进行户外运动。一方面，家长可以引导孩子养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，让孩子体内的生长激素充分释放。另一方面，孩子要多进行户外运动。户外运动时，建议孩子多喝温水。

需要提醒的是，对于孩子而言，乳制品和白开水是最佳饮品选择，尽量不要用鲜榨果汁代替新鲜水果，不可过多饮用含糖饮料。

木子

## 绿豆芽生蚝汤



图片来源网络

材料：绿豆芽300克、新鲜生蚝8只、生姜及胡椒粉适量（2-3人量）。

烹调方法：绿豆芽洗净备用，生蚝去壳后放入清水中清洗干净，将生蚝放入清水中，大火烧开后捞起备用。锅中放入生姜丝和大葱翻炒出香味后加入清水1000毫升，大火烧开后将绿豆芽和生蚝一起放入锅中，煮5分钟，加入盐和胡椒粉调味即可。

汤品点评：春天是万物生长的季节，此时适合吃些升发的食物，有助于顺应春生之气而升发体内阳气，宜少酸多甘，甘味入脾，能保护脾胃不受过旺的肝气损伤。

绿豆芽性味甘凉，味道清淡爽口，含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，帮助身体从冬藏转向春生的同时，也正好能清一清冬天积累下来的内热。

冬春季是吃生蚝的好时机，此时的生蚝肉质最为肥美，生蚝中的矿物质含量丰富，其中锌的含量非常突出，对儿童或成人的心血管、智力及生殖功能方面有一定作用。

来源：广州日报

