

# 疫情当前，如何提高自身免疫力

□ 王立祥

7月30日上午，南京市通报本轮新冠肺炎疫情为同一个传播链——德尔塔毒株，其具有病毒传播力强、更加适应人体、复制快、体内载量高，病人转阴速度慢、治疗时间长、容易出现重症的新特点。

面对这一外来新冠变异病毒，再次引发了人们的不安。疫苗在减缓传播、降低病死率上有一定保护作用，但目前尚不能达到克敌“清零”或根除疫病的目标。如何在遵循通常防控策略的同时，调动人类自身免疫系统的机能，发挥个体自主生命健康之力，可谓是“克疫”之本。

个体自主生命健康免疫力是指个人机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性，调动一些特殊细胞将入侵之敌，统统吞噬和消灭，应对流行病还人们内外环境稳定和谐健康的免疫之力。个体免疫力要从自主生理免

疫力、自主心理免疫力、自主伦理免疫力这“三力”上获取。

## 自主生理免疫力

如何在当下，调整好机体器官的生物功能、免疫机能、生活技能，可谓是培植自主生理免疫力，藉以维系人体这一有机体生命活动的“根力”。我们所熟知的不同阶段、不同事件、不同人群接种的各种疫苗理应在在其能力范畴，在与流行病的斗争中发挥了重大作用。但不容忽略的是，个体的生理健康主要与自己做出的健康选择有关系，科学已经有力地印证了个体的生理健康离不开健康生活方式的说法。

世界卫生组织发布的一组数据表明：一个人的健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医

疗条件，7%取决于气候影响。让我们保证充足的睡眠、适当的运动、规律的饮食，播下生理免疫力的种子，构筑应对新冠流行病个人免疫力的“防护林”。

## 自主心理免疫力

如何在当下，调整好对客观物质世界的认识过程、情感过程、意志过程，可谓是培养自主心理免疫力，藉以维系人体大脑对客观现实的主观反应的“心力”。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。

世界卫生组织指出，当人产生了负面情绪时，七成以上的人就会以攻击自己身体器官的方式消化这些情绪。资料表明，长期反复的紧张恐惧会使身体发生变化，如紧张类

激素分泌增加，引起心跳加速、血压血糖升高、血管收缩、失眠、内脏器官黏膜血液供应减少，持续时间久了，可能造成心律失常、高血压、糖尿病、胃肠道炎症和免疫力下降等病变。

在防御流行病的时刻，让我们通过放松训练、正念训练、认知训练来缓解心理压力，保持良好的心态，适时滋养心理免疫力生长的土壤，构筑起应对新冠流行病个人免疫力的“防护墙”。

## 自主伦理免疫力

如何在当下，调整好人与人、人与社会、人与自然关系中的天理、地理、人理道德准则，可谓是培养自主伦理免疫力，藉以维系人伦道德之理的“仁力”。在世界卫生组织宣布新冠肺炎疫情列为“国际关

注的突发公共卫生事件”之时，我们应该推崇“从我做起”“我为人人、人人为我”“一方有难、八方支援”的社会风尚，在应对新冠流行病的控制传染源上、切断传播途径上、保护易感人群上做足增强伦理免疫力之功课。

伦理免疫力蕴含于社会保障、国家政策和生态环境等诸多因素中，需有益于伦理健康的政治、经济、文化等伦理道德力量支撑方能达成；通过个体、家庭、社会三者结合，融汇物质文明、精神文明、身心文明，开启天地人三位一体的“立体伦理免疫力”时代，让我们撤下伦理免疫力的养料，构筑起应对新冠流行病个人免疫力的“防护墙”。

（作者系解放军总医院第三医学中心原急诊科主任、教授）

# 远离运动损伤，打羽毛球也要讲科学

□ 田天宁



视觉中国供图

## 击球时瞬间肌肉收缩，损伤肩关节

打羽毛球是一项很普及的运动，深受男女老少的喜爱。英国知名科学杂志《柳叶刀》刊发的一篇涉及120万人的研究，分析了不同的运动对精神和身体健康的影响程度，结果打羽毛球等挥拍运动被誉为“性价比最高”的运动。但在运动中错误的姿势或者热身准备不足，会导致关节、肌肉等损伤。一般而言，羽毛球运动的损伤，绝大部分属于软组织损伤，主要涉及肌肉、筋膜、肌腱、腱鞘、关节囊与韧带等，运动时千万要注意，不要让“最高性价比”的运动浪得虚名。

### 击球时瞬间肌肉收缩，损伤肩关节

扣杀球时应将力量集中在腕关节，击球瞬间肌肉收缩，其他时间肌肉应放松。如果击球时将力量集中在肩关节且肌肉始终保持紧张，就很容易使肩关节受伤。

### 反手击球时，损伤肘关节

肘关节损伤也是比较常见的情况，比如“网球肘”是所有球拍运动中常见的伤。打羽毛球时，屈腕、旋前臂的动作较多，如反手击球，肘关节在130—180度时，伸肌群的合力最集中，而外侧韧带也拉得最紧。此时如果用最大的力去做投掷动作，就可能发生损伤。因此，要加强保护肘关节和预防网球肘的发生是十分必要的。

在打羽毛球前要充分活动各关节，最好挥几分钟空拍；打球时要逐渐加力，特别是冬季天冷时；握拍要放松；击球时肘部不要过直；逐步增加力量练习，可佩戴护肘。

## 打球时腰部过屈、过伸，损伤腰肌

羽毛球运动的技术特点，要求腰部处

衡或两腿靠拢不够，使小腿突然外展、外旋或小腿固定，大腿突然内收、内旋，即有可能造成膝内侧韧带损伤，甚至内侧半月板损伤；如果屈曲的膝关节、小腿突然内收、内旋或小腿固定、大腿突然外展、外旋，则会引起膝外侧韧带损伤，甚至外侧半月板损伤。

如果股四头肌的力量强，运动中承受负荷的能力就强，出现劳损的可能性就会小。平时要多采用静力半蹲或负重静力半蹲来增加该部位的力量。做加强力量的练习时，膝关节屈的角度可由小到大出现膝痛的角度开始，慢慢增加到不超过90度，每次练习时间可由5分钟开始慢慢加大到半小时以上，练习时，以出现股四头肌轻微的抖动为止。运动时佩戴护膝，可有效预防膝关节损伤。

### 接球时脚尖着地，损伤踝关节

踝关节也是羽毛球运动中极易受伤的部位。由于羽毛球落点变化大，打球者需要脚下不停移动，很多人冲到网前跨步接球时，因速度太快而习惯用脚尖着地，这样的做法很容易使踝关节局部负荷过重。加上肌肉力量不足，导致踝关节韧带扭伤。姿势长期错误，还会造成踝关节创伤性滑膜炎。正确的着地方法：前跨步时脚跟外后侧最先着地，依次向前直至整个脚掌落地。落地时应尽量将脚步放轻，避免突然、猛烈地着地。最好能在木制地板的场馆里打球，运动鞋的鞋底要有一定厚度和弹性，以降低造成踝、膝等关节损伤的几率。据调查，羽毛球运动踝关节损伤的原因多达七种，而其中所占比例最大的两个是局部负荷过重和场地不良。

总之，运动前充分热身，运动时规范动作，希望羽毛球运动能让你体验更加快乐、健康的生活。



# 警惕静脉曲张这个“美腿杀手”

□ 科普时报记者 项 铭

目前我国有1.2亿静脉曲张疾病患者，其中女性患者高达8000万。静脉曲张疾病是名副其实的“美腿杀手”，不仅会影响腿部的美观和健康，还会让患者逐渐出现水肿、溃疡等下肢症状，随着病情进展可进一步出现皮肤损害、静脉性溃疡等严重并发症。所以出现早期症状时就一定要引起重视。

国内外临幊上将静脉曲张疾病分为C0-C7七个等级，最轻的C0级一般表现为下肢酸胀、无力、易抽筋等，常出现这些

症状的人就一定要警惕了。随着病情进展，双腿还可能出现毛细血管扩张、蜘蛛网状静脉丛等表现，这时候就一定要尽早就医和诊断治疗。

7月22日，我国发布的首份《2021静脉曲张互联网健康洞察报告》显示，近年来静脉曲张患者呈现明显上升和年轻化的趋势。超过半数的静脉曲张患者存在家族史，而公司职员、服务人员、医务工作者等由于工作属性的缘故，长时间的久坐久坐或诱发静脉曲张疾病的发生，是静脉曲

张口服药消费的主要群体。

符合下肢慢性静脉疾病症状和体征的患者都需要进行药物治疗，如静脉活性药物。在静脉曲张的早期阶段（C1级），遵循医嘱坚持使用静脉活性药物（如柑橘黄酮片）即可完全消除大隐静脉中的短暂性返流，减轻下肢酸胀疼痛等症状，防止病情持续恶化。

患上静脉曲张，除了长期、科学用药还要做到两个避免：一是避免久坐久站，从事需要长时间久坐久站职业的人，日常

可穿弹力袜，保持一个姿势半小时左右需舒展筋骨，促进血液循环；休息时可适当将双腿抬高，加速血液回流。二是高温会促进血管扩张，要避免热水浴和热水泡脚。

预防静脉曲张，在生活中也要注意以下几点。适当锻炼，避免一次运动过猛，需循序渐进；维持体重，防止肥胖，减轻下肢压力；改变不良生活习惯，少食辛辣刺激食物，控制烟酒；修正不良坐姿，少翘二郎腿、盘腿；避免长时间穿着高跟鞋、紧身裤。

# 多雨+高温，当心自己成“湿”人

□ 吴义春

进入7月，降雨频发，雨后的蒸腾作用更是让人感到湿热难耐。高温和湿气的双重夹击，让人胸闷气短、喘不上气。有些人会出现乏力、头重如裹、口臭、手掌心易出汗等症状。门诊患者中，舌头胖大或者舌上有厚苔的比例明显增多，这些都是说明体内有湿气。湿气被称为“万恶之邪”“万病之源”，在致病的风、寒、暑、湿、燥、火“六淫邪气”中，最怕湿邪。而湿邪从不孤军奋战，总是与其他邪气狼狈为奸，如湿与寒在一起，称为湿寒；与热在一起，称为湿热；与风在一起，称为风湿；与暑在一起，则称为暑湿。

人体湿气过重时，会对身体健康产生严重影响。据统计，有超过60多种疾病与湿气有关，如肥胖、水肿、腹胀、湿疹、皮炎、痤疮、泌尿系统感染、女性白带增多等，严重的可引起顽固性肥胖。尤其是今年夏天高温且多雨，气候潮湿，易受湿邪危害。因此，去除湿气刻不容缓。

### 五大信号预示体内湿气重

俗话说“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面”。如何判断体内是否有湿气，以下五大信号告诉你。

舌苔厚腻。如果舌苔厚或舌体胖大，且舌头边缘还伴有明显的齿痕，那就证明体内的湿气已经很重了，甚至已经造成脾虚了，应及时调理身体。特别是如果还伴有关节疼痛、面部晦暗且发黄，早晨起床时眼皮浮肿或眼袋明显，更需引起注意。

大便不成形。正常大便是软硬适中且呈条状，如果大便像熟过度的香蕉一样外形柔软、黏腻，不成形，粘在马桶上不易被冲走，则说明体内有湿气，消化吸收功能异常。

食欲差。到了该吃饭时没有饥饿感，吃一点就感觉胃里胀的，还伴随有隐隐的恶心感。这也是脾胃功能弱、体内湿气过重的表现之一，这种现象易在夏季出现。

小腿肚酸痛。早上起床后突然感觉小腿肚酸痛且沉，同时近期还存在体重增加或虚胖现象，也是体内湿气重造成的。

精神状态差。湿气重的人常常会有胸闷的感觉，长呼一口气后才舒服，而且常感身体疲乏，懒得活动，头昏脑涨、易困倦、记忆力减退。

### 改善生活习惯去除湿气

从中医理论讲，“湿气”分为内湿和

外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气，导致脾气虚损、水湿不化停聚体内而成；外湿为湿邪，由外侵犯人体而成。从地域差异来区分的话，南方多属外湿，北方多属内湿。

湿气这么容易产生，如何才能预防呢？

勤运动。运动不仅可以缓解压力，还可以加速湿气排出体外。如跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动，有助于活化气血循环，增加水分代谢。

饮食清淡适量。肠胃系统关系到营养及水分代谢，保护肠胃最好的方式就是适量、清淡、均衡饮食。肥甘厚味等油腻食物不易消化，容易造成肠胃闷胀；甜食、油炸品会让身体产生过氧化物，加重发炎反应；生冷食物、冰品或凉性蔬果，会让肠胃消化吸收功能停滞。日常可多用淮山药、茯苓、薏米煲汤健脾祛湿。

避开潮湿环境。经常在潮湿、阴冷的环境中，容易导致湿气入侵体内。日常生活不要直接睡地板，地板湿气重，容易入侵体内，造成四肢酸痛；不要穿潮湿未

干的衣服，不要盖潮湿的被子；洗完澡后要充分擦干身体，吹干头发；如果房间内的湿气很重，建议多开窗透气。如果外界湿气也很重，可以借助风扇、空调开启除湿模式，保持空气对流。

### 中医“祛湿”有讲究

在湿气的治疗上，中医拥有几千年的治疗经验，湿气滞在胃肠，如易拉肚子、胃凉的寒湿，可用附子理中丸；湿气饱和于心脏，如心衰水肿不能平卧，此为脚气冲心，可用鸡鸣散；湿气黏滞在关节，部分人以关节疼痛为主，舌苔黄腻，可用加减木防己汤；若湿热下注，下肢关节红肿，多为痛风发作，可用化湿热的方法。

治疗湿气的方法可谓多种多样，合而言之，主要包括两种策略：一是先祛湿化痰，运用辛散苦燥药物，去除痰湿的治法；二是后益气健脾，由于湿气产生的根本原因在于脾胃的运化功能不足，因此去除多余的湿气之后，还得养脾胃，运用甘温或甘平药物益气健脾。

避开潮湿环境。经常在潮湿、阴冷的环境中，容易导致湿气入侵体内。日常生活不要直接睡地板，地板湿气重，容易入侵体内，造成四肢酸痛；不要穿潮湿未

# 喝绿茶，利于中风患者康复

茶叶具有多种保健功效，其中尤以绿茶效果为佳。近期，日本大阪大学医学研究生院的一项研究显示，中风和心肌梗塞患者饮用绿茶，能大幅度降低死亡风险，改善预后，促进康复，延长寿命。

研究小组以年龄40—79岁的46213人为研究对象，其中，中风生还者478例，心肌梗塞生还者1214名，既往无中风及心肌梗塞者44521人。研究人员采取调查问卷的方式，对受试对象的生活方式、饮食以及病史等，进行了平均18.5年的追踪调查。分析和研究了绿茶饮用量与死亡风险之间的关系。

结果表明，在中风生还者中，绿茶饮用量与全因死亡风险之间呈反向关系，与不饮绿茶者相比，每周饮用绿茶1—6杯者，全因死亡风险降低27%；每天饮用1—2杯者，全因死亡风险降低35%；每天饮用3—4杯者，全因死亡风险降低44%；每天饮用5—6杯者，全因死亡风险降低48%；每天饮用7杯以上者，全因死亡风险降低62%，即饮用越多，全因死亡风险越低。

研究还发现，绿茶的饮用在心肌梗塞生还者中，也有与中风生还者相同的反向关系，说明绿茶对心血管疾病生还者的心脏和神经均有很好的保护作用。

（以上作者均为四川省成都市第二人民医院副主任医师宁蔚夏）