

出現這 5 種情況 該重視免疫力問題了

一、免疫力是如何丟失的

很多人都是在生病了以後才想着吃什麼提高免疫力,但免疫力的增強靠的是日常一點一滴的累積。

免疫力是如何丟失的

1.在不健康飲食中丟失

高鹽飲食:會傷害免疫系統,削弱抗菌反應。愛吃甜食:可影響白細胞的殺菌能力。總忘記喝水:喝水可有助於人體排出毒素,喝水不足也會影響免疫力。

2.在熬夜中慢慢丟失

增強免疫力是睡眠的重要功能之一,睡眠機體免疫因子多在睡覺時形成。長時間熬夜會導致免疫力降低,出現疲勞、精神不振,感冒、過敏也會不期而至。

睡眠不足嚴重影響免疫系統 T 細胞功能,妨礙 B 細胞產生抗體。與正常睡眠相比,每晚只睡 4 小時的人體液免疫依賴 B 細胞產生的抗體會減少 50%。

睡眠不足不僅導致免疫功能下降,還會導致條件性致病菌感染機會增加。良好健康的睡眠是提高免疫功能的保證,有利於抗擊病毒感染。

3.在心情煩躁中丟失

負面情緒會引起一系列身體上的變化,還可

能會致癌,不良的心理因素和負面情緒會導致人體免疫監視作用減弱。

免疫力下降致內分泌失調,讓腫瘤細胞有機會擺脫抑制,使腫瘤發生概率成倍增長。

壓抑等消極情緒導致淋巴細胞功能減退,免疫力低下,容易發生癌瘤。特別是女性,情緒對免疫力及內分泌功能影響更大,導致月經不調,易感冒,易犯甲狀腺結節、乳腺增生、子宮肌瘤等疾病。

4.在久坐中慢慢丟失

久坐可導致身體素質的全面下降,研究發現,久坐的人患腸癌的風險會增加約 44%!

久坐會影響血液循環,血液循環不暢又直接導致腸道的蠕動速度變慢,以及有毒代謝產物向下運送和排出身體的時間變長,長年累月便會增加患腸炎、甚至是腸癌的風險。

動起來,剛開始運動幾分鐘,免疫功能就可以出現良好的變化,雖然維持時間相對較短。

每天 20 分鐘~40 分鐘的規律運動可以全

面調動人體的免疫力,並可以在較長時間內維持良好的免疫狀態。

5.隨着年齡增長丟失

進入老年期以後,機體的免疫系統逐漸衰老。特別是患有糖尿病、慢性支

氣管炎等慢性疾病,容易被病原體侵犯,減低免疫力。

二、出現這 5 種情況 該重視免疫力問題

1.傷口恢復慢,易發炎

不小心被劃傷後,普通人體內的免疫力會迅速反應,促進凝血,白細胞聚集對抗人體外的病菌,避免出現炎症。

但是免疫力比較差的人,就可能出現傷口癒

合比較慢,兩三天還是沒有結痂,並且還會出現發炎、潰爛等表現。

2.容易莫名地出虛汗

和他人相比,不管是什麼天氣都容易出虛汗的人,或許免疫力也比較差。而且這類人還可能在睡覺時很容易出虛汗,總是睡覺不踏實。

這種莫名出汗的情況,多半也和免疫力差有關。

3.容易腹瀉,腸胃不適

人體腸胃黏膜也是免疫系統的一道防線。免疫力比較差的時候很可能讓病菌有機會進入人體。

例如,同樣是出去吃飯,飯菜可能確實不太衛生,有人吃完沒事,但是有人上吐下瀉,也說明免疫力可能比較弱。

4.頻繁生病,反復不斷

隔三差五就感冒、發燒、咽喉不適,並且在生病後可能斷斷續續很久都沒有康復,也能說明自身免疫力可能比較差。

5.無精打採,總覺得累

人體免疫系統不夠健全也可能帶來慢性疲勞的問題。

有的人很容易覺得渾身無力,疲憊,稍微活動活動就沒有力氣了。這也是免疫力比較弱的一個表現。



正確吃粽子的方式

很多人都有這樣的印象,就是粽子不好消化。但把這個鍋算到糯米頭上可就實在無辜了些。

糯米的營養成分和大米一樣都是澱粉,澱粉從結構上來說主要分為直鏈澱粉和支鏈澱粉兩種。糯米中的支鏈澱粉佔到 80% 以上,就比其他種類的米更黏一些。黏乎乎的糯米如若製作成糯米粥等食物,對人體來說是易消化的,因為糯米中的支鏈澱粉更容易水解糊化,更容易吸收,人體的血糖反應也更加明顯。因此,其實糯米本身是好消化的,但糖尿病患者需謹慎。

既然糯米好消化,那為什麼很多人吃完粽子以後還覺得脹得慌呢?



糯米個頭不大,但是質地特別緻密,包粽子的時候總是不斷壓緊,你隨便幾口嚥下去的兩個大粽子,可能就差不多是三碗米飯的重量了,想一想,變成三碗米飯這麼大的量,是不是吃撐就容易理解了。而這麼緻密的結構,也讓消化液難以分解,也就不容易消化了。

另外,大多數時候,我們粽子並不是蒸完了就趁熱吃,冷卻之後由於澱粉老化回生,粽子的口感韌性增強,這時往往就不易消化。而

且,現在市面上常見的粽子里,還有更多其他高油脂的成分,比如蛋黃、肥肉,那粽子消化的難度就又增加了。

怎樣吃才健康呢?替換主食,控好熱量

首先,推薦大家選擇“少油、低熱量的粽子”,降低給身體帶來的負擔。粽子能量高,吃粽子務必要“限量”,建議用粽子代替一部分主食(減少同餐主食的攝入量)。

吃熱的易消化

粽子中的糯米放涼之後會增加消化難度,所以,對於腸胃虛弱、經常消化不良的人來說,最好吃新鮮製作的熱粽子,避免吃冷粽子。老人、小孩等消化功能較弱的人,要少吃粽子。如果是冷藏後二次加熱,一定記得熱透了再吃!

吃粽子時“搭個伴”

糯米在胃中長時間停留,會一直刺激胃酸分泌,還可能導致慢性胃炎的發生。為促進消化,減輕腸胃負擔,大家可以在吃粽子時可以喝點茶水,或合理搭配蔬菜、水果。

粽子作為時令小食,只是偶爾吃,大家選擇自己喜歡的口味就可以了,偶爾吃吃,開心最重要。而對於本身有基礎疾病的患者而言,一定要合理評估自己的身體狀況,吃粽子一定要適可而止,並注意合理搭配。

為什麼嗑瓜子停不下來?四川大學華西醫院心理衛生中心徐佳軍醫生 2023 年在其醫院公眾號發文表示,這就要提到心理層面的“獎賞”機制。

人總是希望自己付出後就能立即有回報或得到表揚,當這種回報如期而至,就會成爲一種“獎賞”,從而激勵自己繼續付出。但是,如果回報沒有像預期一

樣出現或者延遲出現,那麼這種幸福感則沒有那麼強烈,也可能達不到激勵的作用。嗑瓜子就屬於非常典型的“付出後就有及時回報”,嗑瓜子這個動作就是“付出”,而嗑開每一顆瓜子,都能立馬吃到一顆瓜子仁,這就是“即時回報”,這種符合自己預期的情況立即變成了現實,也就成了“獎賞”,鼓勵自己繼續重複這個動作。

“嗑瓜子效應”在生活中不勝枚舉,比如很多人沉迷於遊戲,其中一個重要的心理層面的原因就是遊戲中表現好立馬就會得到加分獎勵;還有刷短視頻,明明就只準備看一會兒就睡了,但是大數據給你推的東西都是你喜歡的,不需要付出多大的努力就能輕易得到滿足,所以一看短視頻就停不下來。

這些食物也容易吃上癮!

1、辛辣食物

很多人吃飯“無辣不歡”,每天的飯菜里面要是沒有點辣的東西,都覺得寡

淡。這不僅僅是有辣椒的食物很美味,還跟另外一種讓人會開心的物質——內啡肽,有很大的關係。

辣椒里富含辣椒素,當辣椒素和神經接觸時,會讓我們的大腦以爲身體受到了傷害,產生了痛苦。爲了消除這種痛苦,大腦就會釋放出內啡肽,一邊平衡辣椒帶來的“痛苦”,一邊還能與啡啡受體結合,在體內製造類似於快樂、幸福的感受。這也是爲啥大家吃火鍋辣到哈氣,但就是停不下筷子的原因。

2、油炸食物

尤其是薯片,就是很容易“上癮”的一種油炸食品。單獨來看,薄薄的一片薯片熱量也還好,關鍵問題在於,很少有人吃了一片薯片就打住的,只要一伸手,不經意間一盒都吃完了。再加上薯片入口的聲音也很有迷惑性,只要旁邊的人在吃薯片,都可能讓你加入他們。

3、甜食

吃甜食會快樂,也是因爲甜食會讓多巴胺分泌,比如冰淇淋、蛋糕、糖果等。糖的攝入和神經活動之間是互相影響的,比如當心情不好的時候吃甜食會緩解這種情緒,即使緩解只是暫時的,但身體會記住這種反應,在下次再出現這種情況時,第一反應就會尋求“糖”的幫助,從而對糖產生了依賴。

為什麼一嗑瓜子、吃薯片就停不下來?

那些無效的療法,為何會讓人會覺得有效?(下)

如果你通過某些途徑得知,這種新藥的口感是苦的,而你吃的所謂藥物卻是甜的,你就會意識到,你其實吃的不是真藥而是安慰劑了,所以這就要求所有參加試驗的人員,均不知道自己所服的藥物是否爲真,那就必須讓藥物與安慰劑在外觀及口感上沒有差別。

這便是盲法試驗。更複雜的還在於,在科學史上,有很多持不同觀點的科學家在進行相同的實驗時,居然能得出完全相反的結果,這是因爲任何實驗的設計者對實驗結果的解讀都趨向於受到自己期望的影響。

換到我們的問題上來,如果醫生本人特別相信某種新藥的治療作用,那麼他在清楚哪一組病人是吃了真藥的前提下,就更傾向於得出該藥有效的結論,這被稱之爲實驗者報告效應。

爲了屏蔽掉這種效應對實際藥效的影響,就必須讓醫生不偏不倚地記錄、分析結果,怎樣才能讓醫生居中評判呢?當然是不讓他對任何一組治療抱有預期心理了,要做到這一點,只需讓醫生也不知道哪一組病人吃的是真藥就可以了。

這便是雙盲。直到試驗結束,保密的盲底才交由中立的權威機構揭盲,最終才能得出是否有效的結論來。

只有經過這樣的隨機分組,以明確的療

效指標進行雙盲對照試驗得出的結論,才可能是可靠的。

所以說“可能”,是因爲還要考慮到一些特殊原因導致的結果異常,只有當這一結果被不同的機構重複試驗,結果仍無異議時,結論才真正是可靠的。

理解了這一療效判定的方法,也就明白了爲什麼在療效證據意義上孤證不立,因爲表面上看起來好像是一個治愈的病例,其可能的原因太多了,除了上述兩條原因,還有可能是誤診呢!

我們不妨將誤診作爲第三條可能的原因。

在一些現代都市聊齋里,時常有一些被診斷爲癌症,但被某個神醫治好的案例,這其中有一些病例在因其他疾病死後進行了屍體解剖,結果推翻了先前的診斷,病人得的根本就不是癌症,而是對人體危害不大的良性腫瘤。

大凡傳出過這類神迹的江湖郎中,倘若將診斷確切的同類型的病人多送給他們診治,就會暴露出他們的那一套療法根本就無法重複的真相了,幸而治愈的個案,要么是誤診的,要

么是自愈的。

很多人對癌症也能自愈這一現象感到奇怪,其實癌症的自發性消滅早就引起了現代醫學的注意,一直有相關報道和專著討論,只是這



類疾病自愈的概率很低,人們還無法掌握其規律。

這就是現代醫學“笨”的一面,機制不明就是不明,絕不會貪天功於己有,也正是因爲現代醫學的謙虛,讓另類醫學總是有空子可鑽,畢竟對於具體的病人來說,冰冷的統計數據和無情科學規律遠沒有所謂的親眼所見親耳所聽的神迹更有說服力。

尤其是,人在絕境下的求生欲,會使原本就殘存有限的理性頃刻間就灰飛煙滅。

療效判定問題,一直是現代中國醫學科學的最核心的問題,理解了上述的科學方法,就明白爲什麼盛極一時的西醫放血療法會逐漸退出歷史舞臺了。

當然,其實早在這個隨機雙盲對照的方法出現之前,很多古代醫學的治療方式已經受到

質疑和批判了,比如 1928 年余雲岫曾在《我國醫學革命之破壞與建設》一文中,分析爲什麼古代醫學會被認爲能治病,他提出了四條原因:

- 第一,貪天之功;
- 第二,利用人類本能所發現之事實;
- 第三,精神上之慰藉;
- 第四,傳語之過量。

這其中的第一、第三即本文所提及的疾病的自限性和安慰劑效應,第二條指的是有些憑經驗發現的藥物可能是有效的,類似的例子比如中藥麻黃和西藥阿司匹林,這些藥物在發揮作用的時候,人們並不確切知道背後的科學原理。第四傳語之過量,可以理解爲吹牛皮,夸大事實,他對此解釋到:

凡病家及與病家有關係之人,對於某醫有信仰者、有好感者,則其批評之言,往往有溢實過量之譽;

有不信任者、有惡感者,則必有溢實過量之毀。

人有過量譽余者,亦必有過量毀余者,余固不以爲喜怒,然則此可以證明世人之論事,無論愛憎,鮮有不過量者。凡所說某醫如何神話,本來如何高強……類多虛譽粉飾之辭。

沒有循證醫學這一方法論和批判利器,余雲岫批評古代醫學的不靠譜,一個重要的理由就是古代醫學的理論本身不靠譜,大家想想看,一個錯誤的理論,又有有多大可能會產生正確的治病防病的方法呢?