

营养与健康  
YING YANG YU JIAN KANG

在和病毒、细菌等致病因素斗争的过程中,机体的免疫力发挥着至关重要的作用。人体免疫力的高低受多种因素的影响,其中营养因素起着十分重要的作用,是维持人体正常免疫功能和健康的物质基础。简单概括,通过合理营养可以改善人体的免疫状况,增强对疾病的抵抗能力,对预防疾病的发生、发展都有着重要意义。

## 合理饮食 增强免疫力

张倩薇 李鸣

免疫力,是指人体防御特定病原体、免除罹患疾病的能力,是人体识别和排除“异己”的生理反应。

## 1. 免疫力强弱表现

◎免疫力低下易生病。免疫系统不能正常发挥保护作用,在此情况下,极易招致细菌、病毒、真菌等

感染。

◎免疫力并非越强越好。如果机体抵抗力反应过强,则可能出现过敏、自身免疫性疾病等。

◎正常、稳定的免疫力最好。免疫力处于稳定平衡状态并不意味着不会生病,而是当有害物质或病原体入侵,身体能及时并精准清除。这一过程其实常在人体内发生。

## 2. 多因素影响免疫力

个体免疫系统的功能强弱,取决于遗传基因,受饮食、睡眠、运动、情绪、个人卫生等因素的影响。此外,人体免疫系统正常发挥作用,还需要有足够的物质支撑,充足的能量供给,通过饮食摄取足量且比例恰当的营养物质,才能维持免疫系统的正常运作。科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力。营养不良会导致机体免疫系统功能受损,对病原体的抵抗力下降,从而增加感染发生和发展的风险。

## 3. 增强免疫力应该怎么吃

## ◎合理饮食

合理膳食是机体保持良好免疫力的物质基础。在整个生命过程中,饮食提供能量和营养素来满足免疫系统需求。能量、三大宏量营养素、微量营养素不足都会损害免疫系统,导致免疫功能低下。维持免疫力须依靠合理膳食和多种营养素的联

合作用。

## ◎蛋白质摄入量适量, 优选优质蛋白

蛋白质的质和量都会影响免疫功能。优质蛋白含有的各种氨基酸种类和比值更接近人体内的蛋白质氨基酸组成,易于被人体消化吸收。优选乳类、肉类、鱼类蛋白质和大豆蛋白质。

## ◎维生素摄入量适量

维生素在人体的免疫功能方面发挥着重要作用。维生素A、C、D、E都有一定免疫强化功能。动物肝脏、肉类、蛋类、奶类富含维生素A;维生素C在多种新鲜蔬菜水果中的含量都很高;可通过晒太阳和补剂补充维生素D;维生素E的饮食来源主要是植物油和坚果。

## ◎矿物质摄入量适量

铁和锌有助于维持正常免疫系统,主要存在于动物血制品、肝脏、禽畜肉、鱼虾等。

(作者张倩薇系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)

科技前沿  
KE JI QIAN YAN

## 科学家培育出健康“双父基因”小鼠

据英国《每日电讯报》网站近日报道,科学家们称,他们已通过利用雄性细胞制造卵子,培育出有两个“父亲”的小鼠。这项研究有可能给人类生殖领域带来根本性的变化。

这项技术将为两名男性生育与双方都有血缘关系的孩子铺平道路,还可以治疗女性的一种不孕症。

然而,科学家们称,在考虑将其应用于人体之前,还需要进行更多的研究,并需考虑到伦理问题。

日本大阪大学的林胜彦教授在英国弗朗西斯·克里克研究所举行的人类基因组编辑国际峰会上展示了他的研究成果——但该研究成果尚未发表。这项研究包括使用一只雄性小

鼠的皮肤细胞制造干细胞,然后移除Y染色体并复制X染色体,令其变成卵子。

在600次植入尝试中,只有七只幼崽出生。但这些幼崽很健康,并有了自己的后代。

这已不是科学家第一次进行这样的尝试,但此前有试验培育出的幼崽并不健康,并在短时间内死亡。

林胜彦教授在峰会上称,他正在研究针对不孕的相关治疗方法。

他相信其研究成果有可能在十年内应用于人类。

他在接受英国广播公司记者采访时说:“如果人们想要这种技术,如果社会接受这样的技术,那么是的,我就努力去。”(据参考消息网)

崇尚科学 反对邪教  
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO  
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 兴文县借“3·15”国际消费者权益日开展反邪教主题宣传活动

本报讯 为进一步增强群众远离邪教和抵制邪教意识,提高识别邪教能力,在“3·15”国际消费者权益日到来之际,宜宾市兴文县反邪教协会联合县市场监管局、县行政执法局、县市场消费者协会等相关单位(单位),组织工作人员和志愿者走进农贸市场、大型超市、商店门市大力

开展“崇尚科学 抵制邪教”主题警示教育宣传活动。

活动中,工作人员和志愿者向群众发放了印有“崇尚科学 抵制邪教”标语的围裙、手提袋等

日用品,《消费者权益保护法》和反邪教倡议书等宣传资料,耐心向群众讲解了相关法律法规以及邪教的种类、特征、本质和危害、邪教与宗教的区别、防范邪教的措施方法等知识,营造了法治反邪、依法治邪的浓厚氛围。

此次活动发放反邪教宣传资料(用品)、法律法规手册等资料400余份,悬挂横幅8条,接受群众咨询近40人次,有效增强了群众自觉抵制邪教的意识和能力。(省反邪教协会供稿)

科普进行时  
KE PU JIN XING SHI

青光眼是世界上最主要的致盲性眼病之一,如不及时治疗,致盲率高。青光眼“早发现、早治疗”,让光明不再偷偷“溜”走。相较于近视、白内障,大家对于青光眼这个疾病还是陌生了些,很多青光眼患者对这个病也有很多疑惑。今天我们就来一起认识下青光眼。

## 关于青光眼的困惑,你有吗?

青光眼,是眼睛内的房水(眼睛的营养液)生成过多或循环流通受阻,房水在眼内堆积过多,导致眼睛内的压力升高,即眼压升高,视神经受到压迫、损坏,进而导致视力下降的一种疾病。

眼压是青光眼最重要的危险因素。控制眼压到安全范围是青光眼治疗有效的指标。

青光眼一旦引起视神经和视功能的损害,一般是不可逆的,但是通过积极的治疗,可以控制病情,维持视功能。早期发现、及早干预、定期随访,可以将青光眼的危害尽可能降到最低。青光眼可防、可控、不可怕,但不管不顾可能导致不可逆盲。

青光眼可以通过药物、激光、手术治疗。其中,眼科激光有很多种。多数情况下,青光眼门诊口语化的“打激光”指的是“激光周边虹膜切开/成型”。这是一种应用

于前房角狭窄、前房角关闭或闭角型青光眼的激光治疗。人的眼球中,由于虹膜(瞳孔周围的棕色样组织)发育异常、过厚,或是瞳孔散大,让虹膜“挤在一起”等原因,阻碍了房水从前房角的流出,眼压就会升高。通俗一点讲,房水需要从前房角排出去,而前房角狭窄/关闭或者闭角型青光眼的患眼,房水从前房角排出不同程度受阻。这种情况下,通过“打激光”在虹膜上制造一个小小的切口,让房水能够通过切口流向前房角,达到平衡房水流动,缓解虹膜膨隆的目的。

青光眼门诊另一种常见激光治疗,是应用于开角型青光眼的“激光小梁成形”。开角型青光眼的患眼中小梁网滤过能力(排水能力)下降,导致眼压升高,此时,激光小梁成形可以使小梁网滤过

增强,促进房水排出,达到降低眼压的目的。

总之,合适、及时的激光治疗可以帮助病人减少降压药物的使用,延缓甚至避免进行青光眼手术,让患者以较小的付出获得较大的收益。

有些患者用药后眼压恢复正常了,就擅自停药了,这是不可取的。因为眼压的正常值不等于安全眼压或者目标眼压,目标眼压是医生根据每个患者具体青光眼类型、病

情设定的,在随访中还要根据病情的变化进行调整。总而言之,目标眼压是个性的,不是降到21毫米汞柱以下就“万事大吉”了。此外,眼压“恢复”正常有可能是降压药物的功劳,停了药,眼压还是会重新高起来的,并且眼压“大起大落”叠加高血压,加重了青光眼的神经损害。很多时候,视功能就是在患者一次次的自以为“安全”的停药后变差的。

(杨扬帆 李铁擎)



## 谨防消费类骗局

3月15日是国际消费者权益日,近段时间网络上的消费类骗局日益增多,今天我们就来介绍一下此类骗局的常见手法,以及它们的防范方法。

## ◎常见诈骗手法

## 骗局一:网购预付式消费诈骗

目前网购、团购多采用预付式消费,是由消费者与经营者进行事先约定,消费者预先支付资金作为预付款项,取得经营者授予的会员资格后,消费者再以会员身份取得商品或接受服务的一种新型消费模式。

这种消费模式因消费者需预先支付对价,且往往付款数额较高,消

费行为被长期“捆绑”,容易被骗子“钻空子”,而消费者因此承担较高的合同履行风险和权益保障风险。

## 骗局二:刷网评信誉诈骗

犯罪分子以开网店需快速刷新交易量、网上好评、信誉为由,招募网络兼职刷单,承诺在交易后返还购物费用并额外提成,要求受害人在指定的网店高价购买商品或缴纳定金的方式骗取受害人钱款。

## 骗局三:二维码掉包

扫二维码同样会中招,用户信息和密码都可能被窃取。其背后的原因就是有些二维码是通过二维码生成器生成,不法分子利用非法方式把病毒粘贴进二维码,当客户扫描那个特定二维码

时,其个人信息都被截取并发送到不法分子手中。所以大家千万不要为了贪小便宜,而中了二维码病毒的圈套。

## ◎防范方法

## 1. 不要随意点击不明链接

商家为了吸引顾客会推出返利优惠的活动,诈骗分子瞄准这一机会,冒充商家向消费者发送假冒返利链接。所以,大家千万要核实对方身份,不要轻易点击这些链接,当心被引诱进行刷单、推销等,不要为了一点蝇头小利而失去更多的金钱。

## 2. 账号密码要及时更换

不要设置“低级密码”,账户名

和密码不要相同。此外,密码长度不要短于8个字母,要混合大小写字母、数字或符号,不要选择连续的文字或数字做为密码,如:12345、112233、aabbcc等。总之,尽量使用复杂的组合。诺贝尔物理学奖获得者费曼曾推算过,要解开一个6位的保险柜密码锁,理论上需要至少8000次尝试。

## 3. 购物尽量使用第三方支付平台交易

不少消费者在与商家沟通后,商家便要求将货款直接打到个人账户上,而消费者一旦将款打过去再想要求退款就很难了。在此提醒消费者购物要通过第三方支付,这样款项前期是打到第三方支付平台上的,消费者收到货后,满意了再确认付款,不满意可以申请退款。除此之外还可以选择货到付款,见到货后满意再付钱。(熊猫反诈)

卫生与健康  
WEI SHENG YU JIAN KANG

## 老人剩牙不可随意拔

有些老人想要把剩余不多的牙齿拔除,以便装一副假牙。专家对此并不赞成。如果老人剩下的牙齿是健康的,不可随意拔掉;即使是龋坏严重的“烂牙根”,如果能够修

复,也要尽量保留。保留健康牙齿有利于假牙在口腔里的固定。如果把残牙拔掉,不但妨碍咀嚼功能,还可造成牙周病变及下颌关节疾病。

(综合)

## 孩子便秘多喝水没用

宝宝便秘与喝水少的关系并不大。这是因为,水进入人体后,排出的速度很快,绝大部分在小肠就被吸收了,并不能和粪便一起到达结肠,对大便的软化作用非常小。想要让宝宝的便便松软,需要摄入充足的纤维

素。燕麦、红薯、豆类、菠菜、芥蓝、小白菜、西蓝花、蘑菇、猕猴桃、火龙果、西梅、草莓等含有丰富的纤维素,可促进肠道蠕动,从而软化大便。此外,益生菌不是预防和解决宝宝肠道问题的“万能药”,不要滥用。(鄂宝)

## 罗姆开发出业界超薄金属板分流电阻器

全球知名半导体制造商罗姆(ROHM)面向车载和工业设备中的大功率应用,开发出12W级额定功率的业界超薄金属板分流电阻器“PSR350”。此外,ROHM针对已在15W级额定功率产品中达到业界超高级别的“PSR330”和“PSR100”,还计划推出0.2mΩ的产品,以进一步增强“PSR系列”的产品阵容。

在工业设备的功率模块中,早已出现了内置分流电阻器的产品。近年来,在xEV的主驱逆变器中,为了减小外壳尺寸,在模块两侧配置散热机构的薄型功率模块逐渐增加,在其中内置分流电阻器的需求也日益高涨。然而,以往金属板分流电阻器较厚,有可能会影响功率器件的散热效率。此外,要想降低分流电阻器的厚度,还需要对多种焊接材料进行测试和评估。(李华)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。