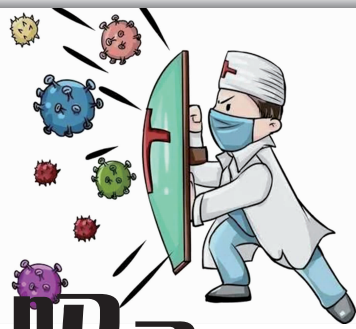


在日常生活中,总会听到这样的话:“最近身体比较虚,经常生病”“我肠胃功能不好,又拉肚子了”“年龄大了,身体抵抗力不行了,各种毛病都出来了”……归根结底,这都是免疫力低下惹的祸,那什么是免疫力?如何提高免疫力呢?



健康吃烧烤,记住这六点 (下) ■ 和智慧

上期我们介绍了烧烤让人又爱又恨的原因,今天来说说如何健康地吃烧烤。

1.降低温度,避免明火

有研究表明,油脂在高温下(>200℃)会增加致癌物的生成量,所以应该尽量避免长时间高温烧烤,可采取低温、短时、间歇性加热等方式控制温度与烤制时间。此外,由于肉类与火源直接接触,会进一步助长致癌物的产生,因此推荐烤制时使用锡箔纸,将食材与明火隔开。

2.勤翻动,避免烤糊

通过大量实验发现,烧烤时,勤翻动的肉饼比不怎么翻动的肉饼致癌物含量要低。而且勤翻动可以让食物受热更均匀、不易烤糊。所以烧烤时记得除了多动嘴,还要多动手。

3.多选瘦肉,兼顾主食

由于食材中油脂含量与致癌物生成有正相关关系,所以烧烤时尽量选择脂肪含量低的肉类,这样既能减少可能的致癌物,也能减少摄入过多的脂肪。此外,还可以搭配主食、豆制品等以增强饱腹感。

4.新鲜蔬果,清爽解腻

新鲜蔬果含有丰富的膳食纤维和抗氧化成分。膳食纤维可帮助吸附有毒有害物质(如杂环胺等),并将其带入粪便排出,从而减少人体对有害物质的吸收;而蔬果中的抗氧化成分可降低有害物质对人体的损伤。因此,吃烧烤时,可以适当摄入新鲜蔬果。

5.微波处理,再行烤制

研究发现,经微波预处理过的半熟鸡和牛肉中的杂环胺总量,分别比直接炭烤的样品减少了24%和21%,而全熟样品中杂环胺总量分别减少了35%和42%。所以,若有条件提前微波处理,可以先把肉微波处理至七八成熟再进行烤制。

6.香料腌制,入味健康

部分香料具有较强的自由基清除能力,能够显著抑制食物中杂环胺、多环芳烃和丙烯酰胺的产生。所以,烧烤前可将肉类食材提前用大蒜汁、桂皮粉、迷迭香、柠檬汁、番茄汁等富含抗氧化物质的调味料腌制一下,更健康也更入味。
(作者系四川省营养学会会员)

破除谣言 正听

炎炎夏日,很多年轻人称要靠冰奶茶“续命”。不过,最近一则消息则让人们不敢再肆意购买奶茶饮用。该文通过论证奶茶中反式脂肪酸“爆表”,直指奶茶严重损害年轻人的身体,要滴“茶”不沾。那奶茶是不是一滴都不能沾呢?

奶茶要滴“茶”不沾?

天津科技大学食品科学与工程教授王浩表示,根据世界卫生组织给出的建议,人体反式脂肪酸的供能比若低于1%,基本不会对健康产生明显危害。

不光奶茶里有反式脂肪酸,部分氢化的植物油也可产生反式脂肪酸,如氢化油脂、人造黄油,起酥油中都含有一定量的反式脂肪酸。此外,某些天然食品也含有反式脂肪酸,如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品。

相关研究表明,反式脂肪酸摄入量过多时,会对身体健康有害的低密度脂蛋白增多,使对身体有益的高密度脂蛋白的含量减少,进而增加罹患动脉粥样硬化和冠心病的风险。

“不过,说到反式脂肪酸对健康的危害,还是要看究竟吃了多少。”王浩表示,调查显示我国男性和女性的反式脂肪酸供能比均为0.2%,像北京、广州这样的大城市,居民的反式脂肪酸供能比均为0.3%。也就是说,多数人日常反式脂肪酸的摄入量都不会超过建议标准,偶尔摄入少量奶茶,健康风险是可控的,不用太过担心。

“反式脂肪酸对健康的危害是长期积累的结果,关键是要控制摄入量。”王浩表示,“奶茶虽然好喝,但要控制饮用频率和饮用量,不建议经常喝,但也不必谈‘奶茶’色变。”
(陈曦)

崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

青羊区开展“喜迎大运会 聚力反邪教”警示教育进高校活动

本报讯 为营造无邪教校园环境和社会氛围,近日,四川省反邪教协会、成都市反邪教协会、成都市青羊区反邪教协会、青羊区康河街道办事处联合在四川商务职业学院开展“喜迎大运会 聚力反邪教”主题警示教育宣讲活动。

高校师生踊跃参加活动,纷纷来到现场设置的反邪教宣传点,领取学习资料和宣传品。在学校学术报告厅,师生们认真聆听了反邪教警示教育专题讲座,系统地学习了什么是邪

教、如何识别邪教、如何防范邪教等多方面的知识,并在问答互动中掌握了发生邪教问题时应如何妥善解决和化解,让反邪学习真正做到知行合一。活动最后,师生们还观看了大学生如何防范邪教警示教育专题片。

通过此次警示教育宣传活动,使师生对防范邪教的重要性和必要性有了更深入的认识,也进一步提升了大学生的网络安全意识和自我保护能力。
(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

增强免疫力,你做对了吗?

■ 王甲甲

免疫力,是人体免疫系统与外界病原体作斗争的能力,人体依靠这种能力来识别“自己”和“非己”的成分,以维持身体健康。人体的免疫力一部分是与生俱来的,另一部分则需要后天不断的成熟完善。

免疫力低下的预警信号

当身体出现以下几种表现时,你就应该重视自身免疫力的问题了,如果放任不管,不仅会让旧疾复发或恶化,还会导致新的疾病发生。

免疫力低下的表现有:持续性疲劳,精神差且无法缓解;伤口愈合慢且易反复;肠胃不适且经常腹泻;不明原因地出虚汗;频繁感冒,病程长且不易康复;容易“烂嘴角”或口腔溃疡。

如何增强免疫力?

保持心情愉悦。在工作之余,尽可能的放松自己,保持乐观开朗的心态。有研究发现,人体的免疫力与情绪密切相关。因此,想要身体有好的免疫力,切记保持好心情。

规律作息。人体进入睡眠状态后,体内免疫功能的“修复”过程即开始了。人们普遍认为,每日睡眠少于7~8小时,患病的概率会大

大增加。但要提醒的是,不必拘泥于每天必须7~8小时的睡眠时间,因为好睡眠的标准不是时间,而是质量。

合理膳食。均衡适量的摄入各类食物,如鱼、肉、水果、蔬菜等,可以有效地增强机体的免疫力。

适量运动。生命在于运动,适量的运动不仅可以强身健体,还能释放压力、改善血液循环、增强心血管能力,提高免疫力。



增强免疫力,这些“坑”千万别踩

生病都是免疫力低下引起的?

真相解析:人体生病不等同于免疫力低下。通常,人体免疫力低下时,机体容易生病,但某些情况下,人体并未处于疾病状态,但机体的免疫力已处于较低的水平。此外,人体的某些疾病状态,如过敏性疾病、风湿免疫性疾病,可能与机体的免疫力有关。

保健品可以提升免疫力?

真相解析:保健品并非药物,它主要是调节人体机能,适用于特定人群,但不以治疗疾病为目的。目前,市场上调节免疫力的保健食品很多,但没有足够的证据证明保健品的免疫增强作用。对于某些特殊人群,选择保健品是可行

的,但切忌当成药物服用。

免疫功能越强越好?

真相解析:人体免疫系统有免疫防御、免疫监视、免疫自稳三大基本功能。免疫系统是把双刃剑,单纯地提高某种免疫反应能力,就会打破机体的免疫平衡,诱发疾病。如果免疫防御过强,在过敏原的刺激下,机体免疫功能紊乱,可引发过敏反应;如果免疫自稳过强,免疫系统会攻击自身正常细胞,引发自身免疫性疾病。

运动能够增强免疫力?

真相解析:人们普遍认为,运动可促进血液循环和新陈代谢,是人们强身健体的主要手段。虽然适量运动有助于提升免疫力,但不合理的运动则会抑制免疫功能。有研究表明,过量的运动可直接诱导淋巴细胞凋亡,致使机体免疫功能暂时性下降。因此,运动也需要切记“循序渐进,持之以恒”,尤其对于慢病患者,最好在医生的指导下进行。

不洁环境能促进儿童免疫系统发育?

真相解析:充分接触大自然,适量接触外界微生物,有利于免疫功能的完善与成熟。但过度接触不洁环境,企图通过疾病增强儿童的抗病能力,反而会对孩子的健康造成不良影响。

(作者单位:四川省医学科学院·四川省人民医院临床医学检验中心)

科普进行时

学生颈椎病、上班族颈椎病、中老年人颈椎病……颈椎病这种高发病、常见病越来越多地影响着我们的身体健康。偶尔的脖子疼扛一下就过去了,实在疼得受不了,很多人优先想到的不是去医院而是去做个颈部按摩。如果还没有缓解,才会去医院做进一步治疗。

颈椎有问题,还真不能乱按摩

针对颈椎病的按摩不是随便就能做的,有时候盲目按摩会使病情加重。特别是有些类型的颈椎病,按摩不当会非常危险。

颈椎病的治疗方法分手术和非手术两种,包括药物的内服或外贴、静脉点滴、颈椎牵引、针灸理疗、手法按摩等。其中,手法按摩最为大众接受。但是,颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道,里边有非常重要的组织结构,肩负着“上传下达”的重任,倘若胡乱折腾就会“上下失去联络”,严重的会导致瘫痪,甚至死亡。

手法按摩不只是按摩肌肉使之松弛,还包括了关节复位等“重手法”,因此不能随便按。在接受手法按摩前,先要做CT、MRI等相关检查,搞清楚颈椎病的

类型。在颈椎病的类型中,神经根型、部分椎动脉型和交感型颈椎病,手法按摩效果好,是适应证范围。

但以下情况的颈椎病患者禁止进行手法按摩:

- 1.脊髓型颈椎病;
- 2.有明显的颈椎节段性不稳定;
- 3.颈椎病伴有发育性颈椎管狭窄;
- 4.强直性脊柱炎;
- 5.颈椎结核、肿瘤;
- 6.颈椎病伴有骨折,严重老年性骨质疏松症;
- 7.颈椎病伴有急性传染病、急性化脓性炎症、皮肤病。

颈椎病患者应该先去医院明确检查,看是不是可以做保守按摩治疗,如果是以上7种情况,千万不要按摩,要在正规医院进行科学的治疗。

即使是适宜手法按摩治疗的颈椎病,也要“该出手时才出手”,如果在急性期或炎症渗出期,也就是肿胀疼痛比较厉害时,也不可以手法按摩,因为此时按摩会令症状加重,反过来影响以后的治疗。炎症渗出期,首先要用药物控制炎症,待急性期过后,才能按摩,否则会越按越痛。

(岳剑宁)



科技前沿

科幻电影中的全息成像技术走进现实

加拿大渥太华大学、国家研究委员会(NRC)和英国帝国理工学院研究人员,在量子技术的启发下,开发出一种新型全息摄影技术,用激光来构建三维(3D)图像,就像在《星际迷航》和《星球大战》中出现的一样。这项研究有望彻底改变3D场景重建,在自动驾驶、增强现实、纳米技术和量子计算等前沿技术领域大显身手。相关论文发表于最新一期《科学进展》杂志。

精确重建3D场景一直是成像领域的目标,从自动驾驶汽车到增强现实的应用都依赖于这一领域的进步。研究团队开发出一种开创性的量子全息技术,他们的目标是记录和重建仅由一个光子组成的极其微弱的光束。

相比传统全息方法,团队开发的量子启发全息技术具有两个显著优势:首先,传统全息图易受振动影响所以曝光时间较短,但新技术使

研究人员能长时间记录全息图,确保精度;其次,新技术可用于记录自发光或远距离物体的全息图,为远距离物体的3D成像铺平了道路。

最新研究基于量子成像技术的进步和尖端商业相机的出现。先进的相机使他们能随时检测到单个光子,并获得其精确的时间和位置,解决了记录全息图所需的相关性,最新研究也突出了量子技术与其他相

关技术的协同作用。

振幅干涉是两个波的振幅(或能量)可以相互增强或相互抵消的现象,在全息术中起着至关重要的作用。但新技术使用了不同类型的干涉,研究团队指出,新全息图记录了两种光源强度之间的相关性,这些相关性甚至可以揭示单个光子的量子干涉效应,因此有望应用于量子计算等领域。
(刘霞)