

# 防疫重营养强体魄 每天吃这些提高免疫力

疫情期间，免疫力就是“防护服”。如何“提自身之正气”呢？重营养、强体魄、好心态，你是否做到了？

提到重营养，不少人想象中是：鱼禽畜蛋奶，都是好蛋白，到我碗里来！的确，优质蛋白质对增强抵抗力非常重要，但还有一大类食物也是“防疫排头兵”。这类食物种类繁多、色彩缤纷，富含胡萝卜素、维生素C、B族维生素、钙、铁等维生素和矿物质，与机体免疫屏障的构成与维护、以及能否产生清除病毒的特异性免疫功能密切相关。

这类食物还含有丰富的膳食纤维和很多不为人知的植物化学物，在促进肠道蠕动、帮助肠道益生菌增殖、抗炎、预防肿瘤等方面有独到之处。您猜到了吗？这类食物就是——蔬菜！

简而言之，我们要多吃蔬菜，做到餐餐有蔬菜、多选深绿色蔬菜。那么，具体怎么做呢？

**第一步，保证蔬菜总量（每人每天一斤菜），深色蔬菜占一半（每人每天250克），并有适量菌藻类。**

**第二步，要做到品种多、颜色深。**每人每天蔬菜至少4种（含1种深绿色叶菜、1种富含维生素C的蔬菜、1种其他深色蔬菜），每周不少于10种。

不同种类蔬菜的营养成分含量差异大，多种蔬菜搭配着吃、换着样吃才更有营养。深色蔬菜则比浅色蔬菜含有更多的胡萝卜素、B族维生素、钾、钙、植物化学物等。此外，绿色叶菜、高钾低钠蔬菜有利于降低2型糖尿病、高血压等慢性病的风险，要特别注意选购。

## 1、深绿色叶菜

**常见蔬菜：**菠菜、落葵（木耳菜）、芥菜、绿苋菜、油菜（空心菜）、茼蒿、茴香、油麦菜、香菜、冬寒菜（冬寒菜）、菜薹、乌塌菜、鸡毛菜、油菜、小白菜（青菜）、盖菜（芥菜）、快菜、苦苣菜（苦苣）、红薯叶、芹菜叶、莴笋叶、萝卜缨、豌豆尖等。

**营养特点和采购建议：**富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、钾、镁等，每天最少1种，不少于125克，每周7~10种。糖尿病人每天深色叶菜最好达到175克。

## 2、其他深色蔬菜（包括深红、深紫、深黄等）

**常见蔬菜：**胡萝卜、番茄、南瓜、红辣椒、彩椒、紫背天葵、红苋菜、紫甘蓝、金针菜（黄花菜）、青蒜、韭菜、豇豆、白豆角、西洋菜等。

**营养特点和采购建议：**富含胡萝卜素，是体内维生素A的重要来源，每周5~7种，所有深色蔬菜的量每天要满足250克。

## 3、富含维生素C的蔬菜

**常见蔬菜：**上述深绿色叶菜（除外油菜



菜、蕹菜、红薯叶）、西兰花、甜椒（柿子椒）、青椒、苦瓜、芥菜（雪里蕻）、圆白菜（卷心菜）、大白菜、蒜苗、茼蒿、水萝卜、樱桃番茄等。

**营养特点和采购建议：**这类蔬菜富含维生素C（>30mg/100g可食部），成人每日维生素C推荐摄入量为100mg，每天应摄入这类蔬菜100~175克以满足机体对维生素C的需要。

## 4、高钾低钠的蔬菜

**常见蔬菜：**鲜豆类蔬菜（毛豆、蚕豆、豌豆、油豆角、刀豆、豆角、四季豆）、红辣椒、彩椒、樱桃番茄、苦瓜、蛇豆（蛇瓜）、南瓜、蒜苗、韭菜、红菜薹、竹笋、春笋（鲜）、百合（鲜）、南瓜藤、茼蒿、芋头等。

**营养特点和采购建议：**这类蔬菜高钾低钠（钾>200mg/100g可食部、钠<10mg/100g可食部），是高血压患者应该多选用的蔬菜。

## 第三步，餐餐有蔬菜。

早餐最少要有1种蔬菜，至少50克。可以是单

一蔬菜，例如炒豆芽菜、杏仁菠菜、黄瓜、樱桃番茄、蒸南瓜等，也可以把蔬菜加入主食，例如疙瘩汤、热汤面、三明治、蔬菜卷饼、糊塌子、菜团子等。

其次，中餐、晚餐至少各有不同的2~3种蔬菜，蔬菜的量要占整个餐盘的1/3，中餐最好能达到250克，晚餐最好达到200克。

## 吃菜小技巧

- （1）首先搭配好每天早餐的蔬菜。
- （2）每天至少选择一种深绿色叶菜，不重样，一周至少7种。
- （3）选择其他的深色蔬菜、富含维生素C、高钾低钠蔬菜。
- （4）选择豆类蔬菜、薯类、菌藻类、芽苗菜、笋类等搭配。

# 疫情宅家减少腰背痛 健身锻炼要注意

当我们宅在家中，如果总是以不良姿势久躺或久坐不动，长时间保持静态生活，让骨骼肌缺乏活动的话，那些核



心肌群，尤其是腰背部的核心肌群渐渐处于一种“休眠”状态，无法发挥它们重要的协调稳定功能，易引发腰痛。为避免这种情况，不妨试试如下几种方法：

- 1、保持健康的体重。有助减轻腰椎的负担，避免椎间盘承受过大压力。
- 2、请勿吸烟。吸烟会减少组织的血液供应，可导致椎间盘损伤。
- 3、定期运动。保持定期运动的习惯，特别是保证核心肌群的锻炼，以增强腰背核心肌群的肌力和弹性。
- 4、保持正确的坐姿和站姿。不要长时间久坐或久坐，每30-40分钟应起来活动一次。
- 5、提重物时运用适当的技巧和姿势。避免弯腰提起重物。如必

须抬重物，先蹲下，然后腰椎保持直立再向上抬。

6、选择合适的床垫理想的床垫。应当软硬适中，能支撑脊柱，使颈椎、腰椎能维持正常的生理前突，使背部肌肉放松，减小椎间盘的压力。

7、健康营养饮食。可以适当补充维生素D和钙，提高身体免疫力尤其在疫情期间，很多人精神压力增加，饮食无规律，且抑制性食欲增强，造成体重增加。这会导致腰椎负荷增加，引起腰痛。

面对新型冠状病毒肺炎，科学适度的运动锻炼可以提高人体免疫力，降低机体感染细菌、病毒等风险。根据运动锻炼与人体免疫机能之间的关系，疫期运动锻炼，我们需要注意以下两点：

注意控制运动量，长期过量运动会降低免疫力。对于刚开始锻炼的人来说，每次运动10-20分钟，逐渐增加30-40分钟，碎片化的运动也是有益的；每周安排3天运动，逐渐增加到每周5天。采用中等强度（运动过程能讲短句）的有氧运动、柔韧性练习等。要因人而异、量力而行，运动后要有舒适的疲劳感，疲劳感在运动后第二天基本消失为宜。

对于经常运动人群，在疫期运动强度不宜过大。根据“开窗理论”一次大强度运动后，会出现免疫低下期，持续3-72小时不等，各种细菌、病毒易感性增强。因此疫期要适当控制运动的强度，要在运动过程中补充碳水化合物，运动后补充蛋白质，维生素等，注意保暖。

防疫期间，同事与我面对面，我该如何来防范？

1、进入办公区前自觉接受体温检测，若体温≥37.3℃，请勿入楼工作，应回家隔离观察休息，必要时到院就医。

2、进出办公场所和办公时，须正确佩戴医用外科口罩，最好能保持1-2米的安全距离。着装保持清洁，定期洗涤、消毒。在办公室做好防护就是对同事最大的尊重和爱护，和同事交流时也请把口罩戴好。记得如果口罩外面有污渍、被打湿或者口罩内因为呼吸的关系湿掉了就应该更换，连续佩戴4小时左右口罩也应该更换。

3、保持办公区环境清洁，建议每日通风3次及以上，每次20-30分钟，通风时注意保暖。

4、减少与他人接触，以点头礼或拱手礼取代握手，条件允许时，尽量与他人保持一定距离。多人办公时佩戴口罩。

5、要尽量避免去人员聚集的地方。尽量减少面对面的会议，面对面的讨论。到电梯里面，一定要佩戴口罩。

6、低楼层的可以步行上下楼。有很重要的事情非要去开会时，要选一个通风的大会议室，人与人之间间隔1-2

米的距离进行讨论。

6、尽量减少接触公共场所的公共物品和部位。这些时候一定要洗手：接触经过多人传递的文件后；接触自己的面部，特别是眼睛前一定要洗手；脱口罩后或者戴新口罩前应该洗手；从公共场所返回；咳嗽手捂之后；饭前便后；回家前也要洗手。用洗手液或香皂在流动水下洗手，或使用含酒精成分的免洗洗手液。在办公室洗手需要比在家时更勤，更规范，记得用7步洗手法则。如果担心洗手过敏，可以在出门前消毒双手后戴上一次性手套，但是记得，千万别戴着手套揉眼睛、吃饭或者上厕所，在任何有可能接触到自己的黏膜的时候要脱掉手套。

7、进入就餐区域时必须佩戴口罩，尽可能只在用餐时才摘下口罩。尽可能采取分餐制，如可用餐盒将食物带到办公室就餐。能一个人吃的饭就不要聚餐，非常时期，建议大家分开就餐，特别是有食堂的单位，可以考虑号召大家错峰吃饭，速战速决。

8、在岗期间注意身体状况的变化，当出现发热、咳嗽等症状时，应佩戴医用预防口罩及时按规定去定点医院就医。



# 居家消毒 8大误区 你都知道吗？



84消毒液和酒精混合后产生的氯气，会刺激并损坏呼吸道，当浓度达到3000毫克/立方米时，能致人死亡。

84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

4、使用消毒剂时不进行必要防护  
消毒液一般具有很强的刺激性，可能造成呼吸道和皮肤损伤。

使用消毒剂的过程中，要注意避开口鼻，最好佩戴口罩和橡胶手套，防止液体飞溅。

## 5、室内喷洒酒精进行消毒

室内使用酒精时，避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。

6、用免洗手消毒液替代流动水洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分（以醇类为主）有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性，有可能造成皮肤过敏反应。

如果有条件，尽可能用流水洗手，配合使用肥皂或洗手液，认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。

## 7、物品消毒后不进行后续清洗

消毒剂对物品有腐蚀作用，特别是对金属的腐蚀性很强，对人体也有刺激。

使用消毒剂半小时后，应使用清水进行环境物表的擦拭。

## 8、消毒剂存放不合理

化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，存放和使用过程中应注意安全。

每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。应放置于避光、避热的阴凉处，确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品，在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。

## 1、过度消毒而忽略日常清洁

家庭防护应以清洁为主，消毒为辅，不要因恐慌而过度消毒。如果所在小区无新冠病例，家中没有外人到访，也没有自我隔离的疑似症状者，那么无需每天都消毒。建议室内保持通风和环境清洁，外出回家后第一时间洗手。小区外部环境没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时，原则上也不需要消毒。进出小区车辆的外部，也不需要消毒。

## 2、消毒剂浓度过高或过低

有人认为，消毒剂浓度越高，消毒灭菌的效果越好，但事实并非如此。强效消毒液一般具有很强的刺激性，浓度过高可能会对人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激，甚至有引发器官、组织受损的风险。市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用，消毒使用酒精应选用75%的浓度。

## 3、不同类型的消毒剂混合使用

两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。