

# 10件破坏免疫力的事 你有没有做过?



网络图片

呼吸道疾病横行，自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事，来自查，看看您有没有做过。

## 1.睡眠不足

睡眠不足会让您更容易感染病毒或病菌，而且一旦感染，您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够的抗感染细胞和抗体，因为只

有在睡眠时，身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

## 2.焦虑

只要有焦虑的想法，就会在短短30分钟内削弱免疫反应。

持续的压力会造成更大的伤害，使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

## 3.缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D，此外，维生素D

还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天，通常每周2—3次，每次在手、脸和胳膊上晒5—15分钟就足够了。在冬天，需要的时间更长一些。

## 4.蔬菜和水果吃太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞；新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维，有助于降低体内脂肪比例，从而增强免疫反应。

## 5.高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选择不加糖的低脂奶制品，以及海鲜、鸡肉等瘦肉蛋白，或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外，肥胖似乎更容易患流感和其他感染，如肺炎。

## 6.很少户外活动

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞，帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处，比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质，呼吸到这些物质可能会增强

免疫功能。

## 7.吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会，而且，除尼古丁外，电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

## 8.过量饮酒

只要过量饮酒一次，就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力，从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒，如果饮酒，女性应尽量控制在每天一杯，男性应控制在每天两杯。

## 9.悲伤

有证据表明，悲伤，尤其是持续很长时间的悲伤，会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月，如果悲伤很深或无法缓解，则可能会持续更长时间。

## 10.缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病，这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动，这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。

据《北京青年报》

## 这些习惯，易得肾结石

结石是人体中一类很奇妙的存在，它是人体内无机盐、有机物等物质异常矿化的产物。人体中的很多器官都能产生结石，常见的结石有胆结石、牙结石、肾结石等。其中肾结石是一类没症状时活蹦乱跳、有症状时疼得要命的结石。

### 肾结石是怎么形成的

要想弄明白肾结石是什么，首先得知道肾是怎么工作的。

肾是产生尿液的器官，我们喝下去的水，吃进去的食物里的水，经过消化系统的吸收后进入血液，随着血液循环在全身流动，这些水有的变成汗、眼泪等被排出

去，还有的会带着身体产生的废物来到肾。经过肾的过滤之后，身体需要的营养会再次被吸收，而且确实没用的废物就会形成尿，最后经过尿道排出去。如果这些废物没有被排出去，而是在肾里堆积起来，就会形成结石。

所以肾结石简单地说，就是尿液里的某些物质，如矿物质、草酸、尿酸等的浓度过高，形成了结晶，这些结晶不断聚集、增大时，就会形成结石。小的结石像沙粒那么大，大的结石甚至有网球那么大。

### 肾结石发作到底有多痛

某著名演员曾形容肾结石发作时：面如白纸，体如筛糠，跪在地上抽烟，心里开始琢磨遗嘱写啥。

看结石大小：微小的肾结石，比如直径小于1厘米的，不一定会疼。

看结石位置：如果肾结石长在肾盏、肾盂内，也是没有明显症状的。

只有结石长大了，或者是出

现了位置的移动，才可能会刺激肾脏黏膜，或是移动到肾盂口、输尿管处，产生了梗阻，才会出现腰背疼痛的症状，这种疼痛还会影响到侧腹、会阴等部位，而且疼痛非常严重。

对于个头比较大的结石，由于不容易发生移位，所以可能一直长到塞满肾盏、肾盂，都没有症状，然而有朝一日一旦发作，

人就会剧痛难忍。

除了疼痛，肾结石还会引起尿频、尿急、尿血的症状，还可能会看到有沙粒或小结石随着尿一起被排出来。排尿的过程中，还会感到尿路堵塞、尿道内刺痛。最严重的肾结石还有可能因为尿道堵塞造成肾积水，或因为尿路黏膜受损引起肾功能减退，最后导致尿毒症，不得不切除肾脏。

### 哪些原因会导致肾结石

#### 1.水分摄入不足

如果你不爱喝水或经常忘记喝水，水分摄入不足，尿液就会减少，尿中的结晶就容易沉积下来，最后形成结石。喝够水才能产生足够多的尿液，从而冲走微小的结晶。

#### 2.饮料代替白开水

爱喝饮料、啤酒，而喝水少的人更容易得肾结石。建议少喝饮料、啤酒，直接喝水就行。

#### 3.吃得太咸或太甜

吃得太咸，会促使身体排出更多钙元素，这些钙遇到草酸、尿酸，就容易形成肾结石。对于成人来说，每人每日盐的摄入量

最好控制在5克以内，少吃火腿、香肠、咸菜、腐乳等含盐量高的食品。而糖也会增加钙的排出，所以也容易导致结石，成年人每人每日添加糖的摄入量最好控制在25克以内。

#### 4.高油、高蛋白食物摄入过多

成人每人每日食用油控制在25克以内就可以。如果吃得比较油腻，一定记得要多喝水。

有人认为，吃豆腐会导致结石。但其实，从大豆加工而来的豆腐，其中的草酸含量已经很低了。不仅如此，豆腐中的钙质还能帮助降低结石风险。所以，大家还是可以放心食用豆腐的。

#### 5.吃太多含有草酸的食物

绝大多数肾结石都是含钙结石，比如草酸钙、磷酸钙等。像茶、菠菜、豆类、土豆、芹菜、竹笋、番茄、橘子、李子、葡萄等食物，草酸的含量比较高，易导致结石，食用时要注意方法和食用量。

除了以上饮食习惯的因素外，还有一些疾病，比如甲亢、糖尿病、高血压、痛风等，也可能导致肾结石的产生。有这些疾病的朋友，更要多加注意。

总之，为了避免患上肾结石，在日常生活中大家一定要养成良好的生活习惯，多喝水，清淡饮食，保持锻炼。

据科普中国

## 5件事情，老人不能做太久

对于老年人来说，身体机能大不如前，最容易被一些疾病“钻空子”找上门来。任何事情都有其适用范围，以下5件事就不能做得太久。

### 行走不能太久

原因：老年人全身肌肉和关节的机能都在减弱，体能也在下降，走路肯定没有年轻时那样灵活自如，体能恢复不过来就会觉得很累。

很多老年人认为多走路对身体好处多，甚至有的一天走上万步，这样其实是不科学的。

长期下来会出现膝关节、髌关节、踝关节的严重损伤，从而导致关节肿胀、行走困难、上下楼梯艰难等等。

建议：对于中老年人来说，每天坚持轻负荷锻炼40分钟即可，步行速度不适合过快。

### 站立不能太久

原因：老年人站立时间过长对腿部血液循环非常不利，长此以往很容易造成腿部静脉曲张之类的疾病。

尤其对于有“三高”的老年人来说，如果站立久了，会导致脑供血不足，这样很容易诱发中风。

建议：老年人平时每次站立时间不要超过20分钟，如果站久了，就要坐下来休息一下。

晚上最好躺着，把脚跟垫高，让腿高于心脏的水平线，这样有利于血液回流到心脏，缓解久站导致的血液回流不畅。

### 坐着不能太久

原因：久坐会使骨骼活动的力度和频率大大减退，骨质疏松的进程也会大大加快。

久坐还会使颈部肌肉和颈

椎长时间处于固定的位置，导致头痛及颈椎病，这对于有颈椎病或者脑动脉供血不足的老年人来说更是雪上加霜。

建议：老年人每坐1小时就要站起来走动3~5分钟，伸伸腿，活动一下腰和膝关节，或者用手按摩一下膝关节，以促进膝关节的血液循环，从而减少关节内外组织的粘连。

### 卧床不能太久

原因：由于缺乏运动，久卧会造成肌肉萎缩、肌力减弱，进一步加重肢体的活动障碍。

此外，久卧还会使胃肠蠕动功能大大降低、肠道吸收水分增加，容易引起便秘。

最可怕的是长期久卧，血液流动缓慢，加上老年人血液黏稠度高，很容易产生静脉血栓和血管阻塞。

建议：老年人每日减少不必要的卧床时间，起身时不要用力过猛，起来后最好到室外走走。

### 用眼不能太久

原因：对于老年人来说，如果用眼过度，会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等损害，轻则视力下降，重则致盲。

建议：看东西、看电视、看书等都不能过久，每隔20分钟就要转移一下视线，或者暂闭一下眼睛，过5秒钟再睁开眼。

在日常生活中，要经常眨眨眼，眨眼可以使眼肌得到锻炼。

据《东方早报》