



闭不出户的这段日子，朋友圈里抗击疫情、防护消毒、调整心理以及帮助大家提升免疫力的文章和短视频比比皆是。对于普通人来说，改善营养、增强抵抗力对于预防得病起着重要作用。为此，营养摄取是新冠肺炎综合治疗措施的主要内容之一。我们可以调整和改善自身的生活习惯，以提高免疫力和抵御病毒攻击。

花样吃喝 调整机体 提升免疫力 保持健康心

喻京英 艾 素

增强免疫力 对抗新病毒

增强免疫力是指通过一定手段来使自身免疫力加强。免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等）、处理衰老、损伤、死亡的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

现代免疫学认为，提高免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应。人体内执行这一功能的就是免疫系统，有多种方法可以增强免疫力。

首先，合理饮食是有利于肠道健康和人体对营养的吸收。饮食应该清淡多样。不要吃得过多。每天保证蛋白质和维生素的摄入，多喝水，避免冷饮，不要用饮料代替水的摄入。多食用有益食品，特别是小孩，需多注意免疫力的增强。有句话说得好，积极调整饮食，有效补充营养，提升身体免疫力是抗击病毒的最佳良药。

其次，良好睡眠习惯，是保证免疫力的重要条件。在预防和控制新冠肺炎的关键时期，每个人都可能或多或少地有担忧和恐惧。如果不能正确处理短期失眠，很容易发展成慢性失眠，甚至发展为抑郁和焦虑，这对免疫系统都是非常有害的，所以我们需要保持良好的睡眠习惯。研究表明，睡眠不足不仅让人变得迟钝和肥胖，还会损害人体免疫系统，导致免疫力下降。良好的睡眠质量可以帮助我们改善健康问题，增强免疫力。

第三，保持心态稳定平和，预防疫情心理危机。过度恐慌会影响人体免疫系统。一个人的免疫力和他的情绪有很大关系。研究发现，敌意、悲伤、失落等负面情绪都会导致人体免疫力下降，而开朗活泼的个性和愉快的情绪可以提高人体免疫力。

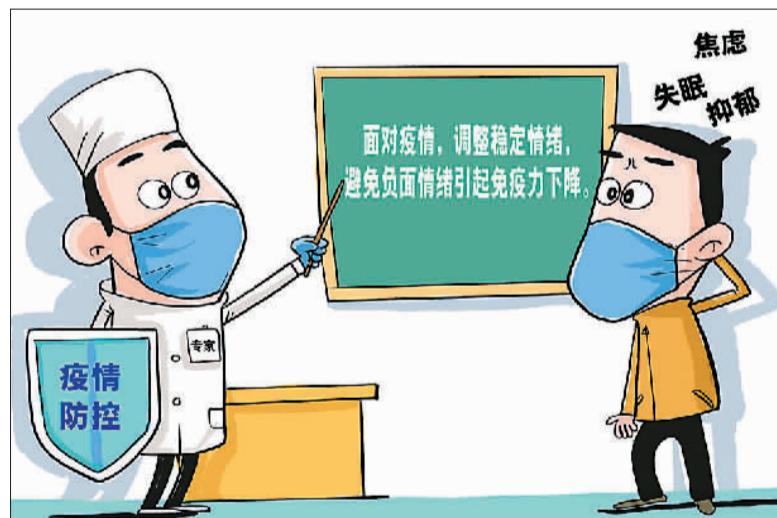
专家强调，面对目前尚无特效药物的新型冠状病毒，患者大多靠自身免疫恢复。对于未受感染的人来说，除了尽量减少外出、外出时戴口罩和经常洗手之外，提高免疫力也有助于我们抵抗病毒感染。

多种方法补 营养才充足

怎样吃才能有效补充营养，才能提升免疫力呢？有句俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用大夫开药方。”其实，未必只是生姜萝卜，人们平时吃的蔬菜水果都具备调节机体平衡的能力，提升机体免疫力其实并不复杂。建议您到厨房看看，家里有没有以下东西：大葱、生姜、萝卜、大蒜、鸡蛋、木耳、瘦肉、芦柑、苹果、梨、葡萄干、红枣干、枸杞干、西洋参片、山楂干、薏米、绿豆和红豆……总之有啥算啥，不用刻意寻找，就可以做出好吃又健康的免疫力套餐。

生姜萝卜汤，理气通胃肠

生姜和大葱各5克切末，掌握不了克数，那就少许吧。将萝卜切成丝，不用太多。锅里放少许油，热油后放葱末炒香，将萝卜煸炒一下，祛除萝卜的辛辣气，然后放入生姜末，加开水小火煮制15分钟，不用盖锅盖，放少许盐，汤成。此汤对促进消化，提升胃肠功能有极大的作用，尤其最近居家隔离，活动量减少，可以每天喝。



自我调节

新华社发 王 鹏作

大蒜拌鸡蛋，促进肠蠕动

大蒜5瓣，鸡蛋2枚，将大蒜捣成泥，放少许盐，把刚刚煮熟的鸡蛋壳去壳，直接放到蒜臼子里，和大蒜搅拌在一起。这道菜不仅开胃，而且促进胃肠蠕动，杀菌排毒的同时，有效补充精蛋白，提升免疫力，即使不喜欢吃蒜的人，也会喜欢吃这道大蒜拌鸡蛋，特别下饭，尤其卷饼吃特别香。但美味不可多食，要适量。

木耳煮红枣，清理代谢物

木耳5片，红枣3枚，瘦肉3片，绿豆20粒，薏米20粒，放进冷水里煮开后，文火煮15分钟，放少许盐，汤成。这个汤很适合运动量少，担忧会发生心血管问题的中老年人。每天喝，有效清理体内代谢产物。机体废弃物少了，身体状态自然就会好。

自制花茶饮，补充维生素

苹果红枣茶：把苹果用盐水洗净表皮，去核后切成片；红枣去核切成小粒，放入冷水锅（玻璃锅或者砂锅）里烧开，小火煮15分钟即可。酸酸甜甜，对居家隔离中出现的身体疲倦很有帮助。

冰糖煮梨水：很多人都会做这个饮品，把梨用盐水洗净去核，切成片，和少许冰糖一同放入冷水锅（玻璃锅或者砂锅）里烧开，小火煮15分钟即可。有老慢支、咳嗽或者呼吸道不舒服的人，可以放3克川贝。甜美，润肺止咳。

芦柑皮养生茶：芦柑吃完后，皮不要扔掉，用刀切成丝，放在暖气上烘干，或者放在烤箱里烤干，可以做提升体能、养精蓄锐的芦柑皮养生茶。芦柑皮、葡萄干、枣干、西洋参片、枸杞干、山楂干等，都取少许放入一个大杯子里，开水冲泡，立刻就能闻到清香的味道，口感很特别，既有芦柑的清香，还有大红枣的甘甜，西洋参的苦味基本感觉不到。居家养生的日子，就以此茶为首选吧。特别提醒，有些人是不适合服用西洋参的，可以不放。

绿豆薏米粥，抗毒还美颜

薏米本身就是一味单方中药，随时可以用，每次煮汤做饭的时候放上二三十粒，可以起到抗病毒，提升机体免疫力的作用。家里隔长不短地熬制绿豆红豆薏米粥，吃吃喝喝中既补充了营养，还能有效祛除体内湿气，薏米抗病毒，关键还美容。女性朋友学会吃薏米，可有美颜不长斑的效果。

居家隔离免不了一日三餐，但也不能不加选择地乱吃。这次疫情从某种角度讲，给人们的生活按下了暂停键。但是，只要生命存在，吃喝就不能停止，关键是吃吃喝喝也要有个认真的态度。这世界上没有一味药可以一下子提升人的免疫力或者抵抗力。但是，只要认真对待自己，认真吃好喝吃，身体的免疫力和抵抗力自然就强大了。

至最近的定点医院进行诊治。

第二，若无任一上述病史及症状，仅表现为干咳，而且是刺激性阵发性咳嗽，考虑是否有“过敏性鼻炎，过敏性咽喉炎，过敏性支气管炎甚至哮喘”等病史。过敏性哮喘患者在冬春季节，常以咳嗽、胸闷、气短、呼吸困难为首要症状；近日北京的气温不断攀升，随着春季的到来，一些季节性过敏性鼻炎患者也常伴有咽痒、刺激性干咳。

因此我们建议，严重的季节性过敏性鼻炎或季节性哮喘患者，可以在预计发病的两周前使用鼻喷激素或服用抗过敏药物（例如氯雷他定片，依巴斯汀片，孟鲁司特钠片等），可预防或减轻症状发作强度。若是已出现明显鼻痒、喷嚏、鼻涕及刺激性干咳，严重时甚至呼吸困难，也不必焦虑、慌张，可至医院耳鼻喉科专科就诊。

在新型冠状病毒肆虐的当下，注意防护，不要恐慌，采取媒体宣传的正确防护措施，避免进入人员密集的场所，就能有效地预防和控制病毒的传播。

（刘芳系首都医科大学附属北京康复医院耳鼻咽喉科主任、副主任医师。张雷系首都医科大学附属北京康复医院耳鼻咽喉科主治医师）

医说新语

感冒、流感和新冠肺炎咋区分？

张 雷 刘 芳

“最近一直干咳，难道我被传染了？”“感染新型冠状病毒后有哪些症状？出现发热、乏力、干咳等症状，就意味着感染了新型冠状病毒吗？如何区分感冒、流感和新型冠状病毒感染肺炎？什么是普通感冒？什么是流感？新型冠状病毒感染的肺炎又有何症状？”近期，网上不停地更新着这些文章。许多人一边对照自己的症状，一边认真读着。刚确定自己得的不是感冒，不是流感，但又出现了刺激性干咳，严重时又会感觉呼吸时发憋，“完了，这次可能真的是感染了新型冠状病毒了！”

作为耳鼻喉科医生，我们想说，不必慌张，

一直干咳不一定是被感染了新型冠状病毒。过敏性鼻炎患者也会出现一种症状：刺激性干咳，咳嗽严重时甚至会出现呼吸发憋情况。现正值冬春交际之时，过敏季遭遇流感高发季，又有新型冠状病毒肆虐全国，局部大范围暴发新型冠状病毒感染性肺炎，难免会引起众多惶恐。如最近一直干咳，如何居家判断是否感染了新型冠状病毒？

第一，针对现在出现的新型冠状病毒进行自我排查：1、是否到过疫区；2、是否接触过发热病人；3、是否有发热、乏力的现象。

若是有任一上述病史及症状，就必须遵照传染病法的相关规定，立即自我隔离，做好防护后

为守护社区的工作者们点赞

熊 建

社区是疫情联防联控的第一线，也是外防输入、内防扩散最有效的防线。

比如，目前，很多社区采取严格措施，控制出入，力求有效切断病毒传播链。在此过程中，有个别人不配合，有的人虽然配合但心里并不理解。对此，一方面从个人角度、住户角度来看，需要静下来好好宅着。现在是非常时期，得学会适应发生极大变化的环境。

很多小区采取封闭管理，每家发张通行证，一般是只允许一家出一个人每天或每两天进出小区一次，采办生活物资。对于生活肯定是不方便。但是要理解这种生活状态，因为其背后是有科学防疫的根据的。别对着干，别为难小区管理人员。

另一方面，从社区角度来说，要讲究方式方法，多措并举，满足社区居民日常生活需求。

比如，有的地方安排社区工作者帮忙代购，特别是针对特殊群体、困难家庭进行帮扶关怀，帮助购买各类生活必需品，并送到家门口。有的地方组织社区周边货源配送，对接大型连锁企业和社区周边超市、便利店等，在社区内部设立生活物资销售点。还有的设置社区快递、外卖配送区域。

这两方面，做起来都不太容易。

有网友说，之前向往着住在一间有WIFI、有吃有喝的屋里，想睡就睡。可如今真这么宅起来了，发现很憋闷，很烦躁。电视剧《西游记》里，孙悟空被压在五指山下的配曲，这些日子在网上广为传播，就是表达了这么一种亚健康情绪。

而对于社区工作人员来说，面临的是另一种困难。疫情发生以来，近400万名城乡社区工作者奋战在65万个城乡社区的疫情防控一线，平均6个社区工作者守护着一个社区，每名社区工作者面对350名群众，任务异常繁重，工作十分辛苦。从新闻报道中我们看到，有的社区工作者身怀六甲仍战斗在一线，有的亲人去世都没有请一天假。

一面是百无聊赖，一面是辛劳之至。这两种表面上矛盾的现象，却是在对立中透出了统一：都是为了把病毒隔离开，把疫情控制住，把生活保护好。有人就说了，你宅腻了的家，是他们（社区工作者、医护人员、交警等执勤人员）一时回不去的地方。

所以还是少出门，对一阵子“与世隔离”的生活吧；为那些守护社区的人们点个赞，喊声加油，给以力所能及的帮助吧。大家一起把社区守护好，就能很快渡过眼下的难关。

无论是19世纪的“白色瘟疫”肺结核、2003年的非典、近几年的流感，还是正在肆虐的新冠肺炎，都给我们带来了无尽的伤害和损失。为什么这些广泛出现的传染病都以严重的肺部症状为表现呢？为什么病毒和细菌那么容易攻击肺脏呢？受伤的为何总是肺？下面结合中医理论与大家聊一聊肺。

人生一口气，气为生命之本，而中医认为肺主气，且主一身之气，另，又认为心为“君主之官”，而肺为“相傅之官”。由此可知，肺的地位仅次于心，可见肺在生命中的重要地位。肺位于胸腔，左右各一，上连气道，通喉咙，开窍于鼻。由于肺在诸脏腑中的位置最高，故《灵枢·九针论》称“肺者，五脏六腑之盖也。”其主要生理功能是：主气，司呼吸，为体内外气体交换的通道；助心行血而贯通血脉，通调水道，参与水液代谢，输精于皮毛，主一身之表。

中医学认识的肺，不仅只是解剖学上某一个器官，而是指以肺为主的一个整体的功能系统。也就是说，肺不是指单一的肺这个器官，而是与身体内其他功能相关，有联系的一个整体系统，即肺系统。肺主一身之气，一身之气主要由先天之气和后天之气构成。宗气属后天之气，由肺吸入的自然界清气，与脾胃运化的水谷之精所化生的谷气相结合而生成。宗气在肺中生成，上走气道出喉咙以促进肺的呼吸，并能贯注心脏以助心推动血液运行，还可沿三焦下行肺下丹田以资先天元气，故在机体生命活动中占有非常重要的地位。宗气是一身之气的重要组成部分，宗气的生成关系着一身之气的盛衰，因而肺的呼吸功能健全与否，不仅影响着宗气的生成，也影响着一身之气的盛衰。《素问·六节藏象论》说：“肺者，气之本，魄之处也。”肺之主气司呼吸功能正常，气足精充则魄旺，各种感觉、反应和反射灵敏。反之，肺病多见体虚羸弱，感觉异常或反应迟钝。



肺主行水，是指肺气的宣发肃降作用推动和调节全身水液的输布和泄。《素问·经脉别论》称作“通调水道”。肺主行水的内涵主要有两个方面：一是通过肺气的宣发作用，将脾气转输至肺的水液和水谷之精中的较轻清部分，向上向外布散，上至头面诸窍，外达全身皮毛肌肤以濡润之；输送到皮毛肌肤的水液在卫气的推动作用下化为汗液，并在卫气的调节作用下有节制地排出体外。二是通过肺气的肃降作用，将脾气转输至肺的水液和水谷精微中的较稠厚部分，向内向下输送到其他脏腑以濡润之，并将脏腑代谢所产生的浊液下输至肾，成为尿液生成之源。肺以其气的宣发与肃降作用输布水液，故说“肺主行水”。

肺朝百脉，是指全身的血液都通过百脉流经于肺，经肺的呼吸，进行体内外清浊之气的交换，然后再通过肺气宣降作用，将富有清气的血液通过百脉输送到全身。全身的血脉均统属于心，心气是血液循环运行的基本动力。而血液的运行，又赖于肺气的推动和调节，即肺气具有助心行血的作用。肺通过呼吸运动，调节全身气机，从而促进血液循环。肺气充沛，宗气旺盛，气机调畅，则血运正常。若肺气虚弱或壅塞，不能助心行血，则可导致心血运行不畅，甚至血脉瘀滞，出现心悸胸闷，唇青舌紫等症；反之，心气虚衰或心阳不振，心血运行不畅，也能影响肺气的宣通，出现咳嗽、气喘等症。

肺如此重要，却是娇脏！肺位最高，与外界相通，故温邪外侵，首先侵犯；肺又外合皮毛，风寒湿温外袭，皮毛受邪，亦内合于肺。故肺为诸邪易侵之脏，邪必先伤。肺为清虚之脏，清轻肃静，不容纤芥，不耐邪气之侵。故无论外感、内伤或其他脏腑病变，皆可病及于肺而发生咳嗽、气喘、咯血、失音、肺痈、肺痿等病症。若娇嫩之肺脏一旦被邪侵犯，治疗当以“治上焦如羽，非轻不举”为法则，用药以轻清、宣散为贵，过寒过热润过燥之剂皆所不宜。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈