

# 流感高发季 吃出免疫力



秋冬交替,流感病毒活跃。除了接种疫苗、勤洗手、戴口罩等常规预防措施外,通过科学饮食来增强免疫力,是构筑健康防线的重要一环。

无论在流感预防阶段还是患病期间,正确饮食都能帮助我们更好地抵御病毒,加速康复。



## 未病先防 筑牢免疫基石

预防流感的饮食核心在于均衡营养,为免疫系统提供充足的弹药和能源。

### 多吃新鲜蔬菜水果

蔬菜水果是多种维生素和矿物质的天然来源,对免疫系统的正常运作不可或缺。

推荐食物:富含维生素C的食物如橙子、猕猴桃、草莓、青椒、西兰花等,有助于增强免疫细胞的活力。

富含β-胡萝卜素的食物如胡萝

卜、南瓜、菠菜等,能保护呼吸道黏膜的完整性,增强物理屏障功能。

富含锌的食物如牡蛎、瘦肉、坚果等。锌元素在免疫调节中扮演着关键角色。

### 摄入足量优质蛋白质

蛋白质是构成抗体和免疫细胞的基础。确保每日摄入足量的优质蛋白质,对维持正常免疫力至关重要。

推荐食物:鸡蛋、牛奶、酸奶、豆制品(如豆腐、豆浆)、瘦肉、鱼虾等。

### 巧用传统食疗方

中医养生理念强调“正气存内,邪不可干”。一些药食同源的食材,有助于在冬季扶助正气。

健脾益气:山药、小米、莲子等食材质性平和,适合熬粥,有助强健脾胃,培补后天之本。

滋阴润肺:银耳、百合、梨等食物,对于缓解冬季干燥、滋润呼吸道黏膜有益。

温阳散寒:日常饮用生姜红枣茶,有助驱散风寒,调和营卫,可作为冬季保健饮品饮用。

## 既病防变 对症饮食助康复

若不慎发生呼吸道感染,出现发热、咳嗽、咽痛等症状时,身体处于应激状态,消化功能减弱,饮食需随之调整。

### 保证充足饮水

发热时,身体里的水分蒸发加快,容易导致脱水。充足的水分摄入对维持新陈代谢、稀释痰液、促进毒素排出至关重要。

建议:少量多次饮用温开水、淡茶水或柠檬水。若伴有腹泻、呕吐,可适量饮用口服补液盐以纠正

电解质紊乱。

### 选择易消化的食物

此时肠胃功能相对较弱,应选择清淡、细软的食物,以减轻身体消化负担。

推荐:以各类粥(如大米粥、小米粥、南瓜粥)、烂面条、鸡蛋羹、藕粉、酸奶等流质或半流质食物为主。

### 针对症状精细调整

在流感患病期间,大家可以根据症状有针对性地选择食物。

发热期间:遵循少食多餐的原则,在保证易消化的前提下,仍要兼顾营养,可在粥、面中加入切碎的蔬菜或少量瘦肉末。

应对咳嗽:应避免食用过甜、过咸及辛辣刺激的食物,以免加重呼吸道不适;可适量食用一些具有润肺止咳功效的食物,如冰糖炖雪梨、蜂蜜水(适用于一岁以上人群)或银耳羹。

缓解咽痛:避免进食粗糙、坚硬或过烫的食物。可选择清凉、细软的食物,如冷藏的酸奶、蛋花汤、蒸熟的果泥等,有助于舒缓咽喉肿痛。

## 辨识误区 科学防治避弯路

在流感的防治过程中,公众常存在一些饮食认知误区,需要加以澄清。

### 误区一 依靠葱、姜、蒜预防流感

虽然葱、姜、蒜含有一定的杀菌成分,但单靠大量食用它们来预防流感缺乏充分的科学证据。葱、姜、蒜对胃肠道有刺激性,过量食用可能引起不适。

### 误区二 感冒期间只能喝白粥

白粥易于消化,适合流感患者食用,但营养价值单一。若只喝白粥,无

法提供机体对抗病毒所需的蛋白质、维生素等营养物质,反而不利于康复。比较推荐的做法是在粥中加入肉蓉、蛋花或蔬菜,提升营养价值。

### 误区三 盲目大量补充维生素C

均衡饮食并通过天然食物摄入维生素C才是安全有效的途径。盲目服用大剂量维生素C补充剂,不仅不能提升免疫力,还可能引起胃肠道不适。

### 误区四 患病期间急于“大补”

罹患流感期间,人体脾胃功能减

弱,此时摄入过于油腻或滋腻的补品(如浓汤、人参等),会加重肠胃负担,可能导致“虚不受补”。康复期的饮食应遵循从清淡到丰富、循序渐进的原则。

总之,应对流感,我们应树立科学的饮食观。

预防阶段,重在均衡营养,夯实免疫基础;患病期间,则需对症调理,以易消化、富营养的饮食辅助身体恢复。避开常见误区,方能让饮食成为守护健康的得力助手。

(来源:健康报 微信公众号《流感高发季 吃出免疫力》)

# 水银体温计将全面禁产

12月9日,水银体温计血压计明年起禁产 相关话题登上微博热搜,引发热议。

根据原环境保护部会同相关部委2017年发布的第38号公告,《关于汞的水俣公约》,自2017年8月16日起对中国生效,其中明确规定:自2026年1月1日起,禁止生产含汞体温计和含汞血压计。

国家药监局也于2020年10月发布通知,要求自2026年1月1日起,全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。

据媒体梳理,水银温度计的弊端在于:

一是使用不便。每次使用前,都要先用动体温计让汞恢复原位;

二是易碎。汞是有毒的可挥发重金属,若流出后不及时、正确清理,会危害健康和环境;

三是水银体温计的读数字体很小,老年人读取不便。

### 水银温度计摔碎了怎么办

据相关媒体报道,一些市民在使用水银温度计测体温时会遇到“小麻烦”:用力过猛甩体温计碰触到硬物,测体温时滑落掉在地上,这都会导致体温计破碎、水银洒落。

中国医学科学院肿瘤医院病理科医生李江涛解释称,水银是金属汞的俗称,是一种常温下呈液态的金属。体温计摔碎后,汞掉落在地上会形成大小不一的银色小球,如果不及收集处理会挥发到空气中变成汞蒸气。汞蒸气具有毒性,若人在短时间内吸入高浓度的汞蒸气,就会导致急性汞中毒,出现头痛、乏力、咳嗽等症状。

李江涛表示,一根标准水银体温计中的汞含量大概为1克,只要及时处理,开窗通风,不会对人体健康造成影响,也不必太惊慌。

如果水银温度计摔碎,应尽快开窗通风,然后戴好一次性手套和口罩,立即清理散落在地面或者物体表面的汞珠。可用纸片、薄塑料板或湿润棉棒等将汞珠收集放入矿泉水瓶中,之后注水防止水银挥发,破碎的体温计可一并放入,拧紧瓶盖后,贴上“废弃水银”的标签放入有害垃圾桶内。李江涛说。

千万不能用扫帚扫或用拖把拖,由于水银的吸附性强,这样会把水银碎成更小的液滴且造成污染面积的扩大。也不可吸尘器吸,会加速水银的挥发。此外,收集的水银也不能冲入马桶,这样可能会造成地下水污染。李江涛提醒。

### 没了含汞体温计后,还能买啥

没有了含汞体温计、血压计,我们该用什么测体温和血压呢?

目前市面上所售的体温计主要分为三种:水银体温计、电子体温计和红外线体温计,电子和水银体温计主要用于日常生活,红外线适宜于群体使用。



(来源:中国新闻网 微信公众号《热搜第一!水银体温计将全面禁产》)