



本期聚焦

# @咱厝老友 这些养生方法助你提升免疫力

免疫力是“最好的医生”，是人体的一种保护自身安全的防御能力，但不少人说“免疫力”这个词听起来有点“难懂”，“懂了也不知该怎么做”……那么，怎么判断自己的免疫力状况？如何提高个人免疫力？冬季养生有啥“捷径”可循？

记者采访了咱厝多位中医，与你共话冬季提升免疫力的养生方法。多位医生表示，冬季养生这些方法看似简单，做到不易，贵在坚持，方有效果。



## 解答：免疫力是什么？

免疫力是人体自身的防御机制，可识别和消灭外来入侵病毒、细菌等“非己”成分。而免疫系统，则借助体液中的杀菌物质、吞噬细胞和免疫器官、免疫细胞，来抵御外部入侵的异物，保护我们的身体。

值得一提的是，人的身体并不只由免疫系统守护，“守护者”一职还由掌控激素分泌的内分泌系统、调整身体机能的自主神经系统同时兼任。这三大系统(免疫系统、内分泌系统、神经系统)巧妙地维持着平衡，从而维系着人体的健康。它们的综合能力才可以称为“免疫力”。

## 从中医角度提升免疫力

众所周知，冬季气候寒冷干燥，易患呼吸道疾病，如上感、支气管炎、哮喘等，也易患胃病、胃出血、脑溢血或

脑血栓、心绞痛及某些冬季传染病。为此，我们须做好冬季保健，预防疾病。

●坚持冷水洗脸，清晨喝温开水；午后饮用茶水，适度饮食药膳进补。

晋江市中医院脾胃病科医生黄伟荣建议：一、冷水洗脸醒脑精神好，可锻炼耐寒能力。不但能预防感冒，同时还能起到脸部美容的功效，还可治疗慢性鼻炎。若能结合按摩耳郭、印堂、太阳、颊车穴效果更佳。二、每天早晨洗脸刷牙后喝一杯温开水。一方面可暖身清洗胃肠，另一方面可稀释血液，预防脑血栓、心肌缺血等，同时能维持细胞渗透力，促进细胞代谢。三、午后饮茶。茶是人的最佳饮料之一，能防癌、抗癌。茶含有多种维生素和人体需要的微量元素，能对人体起保健作用。但胃病或贫血服药者不宜喝茶，尤其是浓茶，可改喝矿泉水或白开水。午后补充水很重要。每日补水应不少于 2000~3000 毫升。四、遵医嘱进补。冬季是滋补身体的季节，根

据自身条件适当选用药膳进补十分有益，可增加热量抗寒，又能加强营养吸收，促进健康。提倡冬季饮食忌黏硬生冷，可晨起服热粥，晚餐适当节制，以养胃气。羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等都很适合。

●适当做些活动，傍晚做腰部操，午间按摩头皮、洗澡搓胸擦背。

晋江市医院康复医学科医生陈巧丽建议：一、冬天人的身心处于低落状态，因此，适当做些运动很重要。可选择散步、慢跑、跳舞、打球、跳绳、做操等，或呼吸 15~20 次，有利于肺功能的增强，起到防治气管炎、哮喘的作用。肺开窍于皮肤，肺与皮肤同是呼吸器官，通过户外活动，增加人体供氧量，提高抗病能力，消除烦闷、保养精神。二、双手按腰，做腰部活动，可刺激腰部诸穴，有助于强化内脏器官功能、维持新陈代谢正常进行，肥胖者做腰部操还可减肥。三、日间脑部血液量比夜间少 1/5，午睡宜小睡一会(养生子

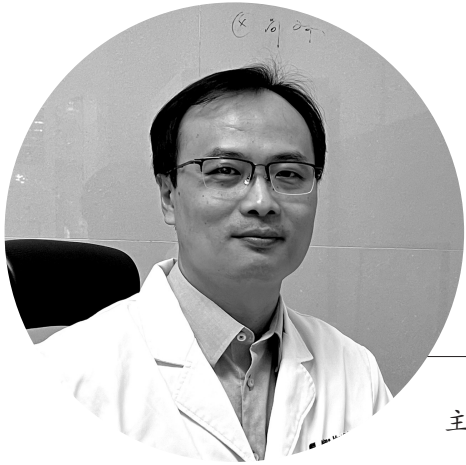
午功)，然后用手指按摩百会、风池、印堂穴，或用梳子梳头按摩头皮，能改善头部血液循环，消除疲劳和头晕现象，再用冷水洗脸，则精力充沛。四、搓胸擦背(打通任督)能提高机体免疫功能，有利于强身壮体、预防疾病。

●热水足浴护脚，睡前双手搓腹。

西园街道社区卫生服务中心医生李玉祥建议：一、每天坚持用温热水洗脚，同时按摩刺激双脚穴位。脚底有许多经络循环的穴位，如涌泉穴，通过热水透穴可以提高体温 0.2℃，能改善周身毛细血管的功能，有保温和助眠的功效。脚素有第二心脏之称，护脚能强心，毛细血管扩张充血促使心脏加强活动，又可防止脚部冻疮的发生，减轻皮肤瘙痒症。二、冬日阴气肃杀，夜间尤甚，要早睡早起。早睡养阳气，迟起固阴精，阴平阳秘，则身强体健。腹部内脏最多，平躺时用双手掌顺时针揉搓腹部，能改善内脏功能，尤其揉搓气海、关元等穴位，可以补纳精气、壮阳，促进性功能，治疗性冷淡。

# 防“艾”在路上 科学防治 让“艾”远离

关于艾滋病，你知道多少呢？什么是艾滋病？艾滋病有哪些传播途径？预防艾滋病感染最佳和最有效的措施是什么？针对这些问题，本报特邀晋江市医院感染病科主任林成祖为大家介绍艾滋病防治相关知识。



晋江市医院感染病科主任林成祖

## 早诊早治很重要

什么是艾滋病？为何许多人谈“艾”色变？艾滋病(AIDS)是一种危害性极大的传染病，由感染艾滋病病毒(HIV)引起，HIV 是一种能攻击人体免疫系统的病毒。艾滋病的传播途径主要有三种，分别是血液传播、性接触传播、母婴传播等。林成祖提醒市民：“对艾滋病的防控工作不可忽视；了解防治艾滋的基本知识，重要且必要。”

“艾滋病早诊断、早发现、早治疗很重要，对于确诊感染的患者而言，只要尽快接受规范治疗，大多能够活到接近人群预期寿命，生活质量可与常人无异。”林成祖介绍，现在也很强调暴露前和暴露后预防。特别是如果发生高危行为后，应及时到正规医院或疾控部门寻求帮助，在 72 小时之内进行暴露后的阻断预防，即由专科医师

开具处方购买口服艾滋病阻断药，连用 28 天。发生高危性行为后，服用阻断药物，越快越早越好，首剂最好在 24 小时内服用。2 小时内服药效果最佳，72 小时内用药仍然有较高的阻断成功率。需要特别提醒的是：阻断药仅限应急、补救，一定要在专科医师指导下使用。阻断药不是“后悔药”，更不应无指征滥用阻断药。服药期间，一定要避免再次发生高危行为。杜绝高危行为才是预防艾滋病感染最佳和最有效的措施。

林成祖指出，除高危人群外，艾滋病防治中，流动人口、青年学生、老年人这几类人群更需重点关注。对高危行为的人群来说，能接受预防指导，感染风险会降低。此外，在家庭防艾中，婚检孕检必不可少。



## 倡导关爱 反对歧视

艾滋病虽然很可怕，但是艾滋病病毒感染者不应该被歧视对待。林成祖介绍，艾滋病病毒非常脆弱，不能在空气中、水中和食物中存活，一些日常行为，如握手、拥抱、共餐、游泳、正常交流、共用卫生间等日常生活接触都不会传播艾滋病病毒，我们应该正确认识艾滋病传播途径，正视艾滋病病人。

那么，艾滋病病毒感染者有何明显的体征？林成祖介绍：“目前，我们还难以从一个人的外表体征来判断他是否感染艾滋病。一般来说，进行艾滋病病毒的相关检测是诊断感染的唯一途径。”

据了解，晋江市医院感染科是晋江市定点艾滋病诊疗科室，开设艾滋病门诊，负责全市 HIV 感染者抗病毒治疗的规范化管理和国家免费艾滋病抗病毒药物的发放；为艾滋病病人各种并发症、药物不良反应提供咨询与诊治服务；为 HIV 高危人群提供暴露前预防的咨询与干预，以及相关人群高危行为后的暴露后预防处理；也为全市医务人员、公安民警等工作人员提供职业暴露后紧急阻断治疗。

林成祖倡议：倡导关爱，反对歧视，要做自身健康的第一责任人，共同肩负起防艾抗艾的使命与责任，共抗艾滋，共享健康。

## 本期刊名题字人物



陈宗发 1952 年出生，已退休，曾任晋江市安海医院党委书记兼院长。

## “晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

晚晴医讯

## 英林镇中心卫生院 开展无偿献血活动



本报讯 近日，晋江市英林镇中心卫生院配合泉州市中心血站、英林镇人民政府开展无偿献血活动。在活动现场，该院医务人员为前来献血的群众提供测量身高、体重及血压等检查，大家有序排队并配合工作人员完成填表、登记、量血压、验血、采血等献血流程。

“走，献血去！”等到献血活动接近尾声时，英林镇中心卫生院的医务人员也积极参与献血活动，整个现场秩序井然。一袋袋鲜红热血，传递着医务人员的浓浓爱心；一本本丹红献血证，记录着奉献者的满满正能量。

“无偿献血是一项惠民利民的公益性事业，我院一直以来都高度重视这项工作，坚持履行社会责任。”晋江市英林镇中心卫生院院长洪天德表示，“如今，无偿献血工作已成为医院文化建设的重要组成部分，我们也在院内积极营造‘我献血 我光荣’的无偿献血氛围。医务人员用实际行动诠释了医者初心，践行着‘厚德 求实 博爱 为民’的院训。”

## 乡贤简办生日发福利 下埔社区老人喜领红包

本报讯 日前，晋江罗山街道上埔社区 400 名老人一手拿红包一手提着米，个个喜笑颜开。原来，乡贤王清波将长孙王焱棋十六岁生日简办省下的 10 万元捐给下埔社区老年协会及老协协会腰鼓队，为每个老人发放 200 元的红包和 10 斤大米。

“老协会全体会员都非常感谢王清波全家的爱心，大家领到红包和大米都非常高兴。”下埔社区老年人协会会长王金造表示，社区里一直有尊老敬老的风气，这几年移风易俗，很多乡亲都简办红白事，把钱捐出来关爱老人，这种正能量值得点赞。