

寒冬腊月 呵护好免疫力

□ 本报记者 尹超

进入数九寒天，也到了一年中最新冷的时候。此时，是呼吸道疾病多发季节，也是人身体最虚弱、最易引发疾病的时候，又逢新冠病毒感染集中高发阶段，提高免疫力、守护健康尤为重要。

饮食、运动、心理、睡眠，是免疫力的重要基石，保持良好的免疫力和健康状态要从生活点滴做起。



健康苑

“速成”心理咨询师不靠谱

□ 瞳言

“在网上约了心理咨询师，感觉还没我看得开。”近来，一位网友在社交平台吐槽心理咨询师不专业，引来不少网友评论。有网友留言说，那位“心理咨询师”可能是“速成班”出来的。

现代社会，快节奏的生活、持续上升的工作压力等，都让人们的心理健康面临着更多挑战。据全国心理卫生学术大会的相关数据显示，当下，中国患有不同程度精神或心理障碍并需要专业人员干预的人数估计已达1.9亿人。

面对焦虑、抑郁等不良情绪，人们不再认为“心里不舒服忍忍就过去了”，而是希望能从专业的心理咨询中得到帮助。不少人依靠心理咨询减轻精神压力，保持心理健康。

于是，心理咨询机构如雨春笋般涌现，统计数据表明，我国经营范围含心理咨询的企业已超16万家。

然而调查发现，有的培训机构只要求学员学习100多个小时的培训视频，就发放结业证书；有的培训机构将培训合格证书包装成从业资格证，声称考过了就能持证上岗……

并不规范的培训市场，导致心理咨询师水平良莠不齐。有的缺乏专业能力，只能做到“顺着客户说”；有的不具备相关学历、专业背景，却在网络平台上接单；还有的打着心理咨询的幌子，实则混杂着星座、占卜、“励志课程”等无关内容……

有人说：“心理咨询如同登山，咨询师是向导，把握节奏、排除危险，帮助来访者爬到山顶。”可以说，心理咨询是具有高度专业性工作，有些心理问题，不是几句心灵鸡汤就可以治愈的。

心理咨询还需到正规、专业的机构，以免白费时间又误事。

健康达人

迈开腿 走出健康生活

□ 本报记者 尹超

一转眼，李淑慧加入健走行列已经3年多。从只懂“走路”，到渐渐成为懂得“健康走路”的健走队员，她的成就感油然而生。

50多岁的李淑慧，从前并不喜欢运动。去公园散步，对她来说就算是日常运动了。

“从前工作忙，没时间专门练习某项运动。”李淑慧说，后来闲暇时间多了，就想动起来。

有一次在公园散步，遇到一支健走队，李淑慧心想：“这种运动挺适合我，看起来简单，时间也合适。”她当即就跟着队伍走了起来。没想到，头一次就把脚扭了，休养了一段时间，对健走也打了退堂鼓。

后来李淑慧在狮城公园看到小于健走队，被队员们的气势和精神头儿吸引，又一次动心了。“人家可以走得那么整齐，那么有气势，每个人的精神状态也特别好，当时就想，我也要成为队伍里的一员。”李淑慧说。

加入健走队后，李淑慧觉得这个队伍哪里都好：“健走速度合适，领队、队员都非常好。”短短时间，李淑慧从初学到融入，每晚七点半到八点半在狮城公园健走，成了她的“必修课”。

想起刚开始那会儿，李淑慧走了多长时间就气喘吁吁。“加入健走队前可以说是毫无运动基础。”

李淑慧说，从前每逢开春她都会感冒，现在身体好多了。

过了不久，李淑慧把老伴儿也拉入了健走队，不方便外出时，两人在家里也坚持运动。

“我们这个健走大家庭人多、团结又和谐，这也是让我坚持下来的原因之一。”李淑慧说，队伍里大部分都是同龄人，他们小区里也有好多人参与，想健走，打个电话就能约到伙伴。团队里每个人都热情高涨，几乎每次健走都能吸引新队员加入。

对于运动，李淑慧从前没啥兴趣，看起来复杂的一般都不碰，也没想过会长期坚持一项运动。“其实，健走队里像我这样的人挺多的，但只要迈出第一步，就有了坚持下来的可能。”李淑慧说，她很感谢健走队，让她迈出了第一步，让她有了每天“走在路上”的机会，体验到了运动的快乐。

李淑慧想起夏日夜幕下的狮城公园，人声鼎沸，广场上参加各种运动的人很多，熟悉的、陌生的人，不断有人加入，运动方式也逐年增多。

“选择一项运动方式并坚持下来，也不是一件很困难的事情，但首先得付诸行动，然后用心对待。”李淑慧说，不应该把做不到当作远离运动的理由，只要迈出第一步，每个人都可以拥有运动的快乐。



健走，让李淑慧的生活更健康。(资料片)

均衡膳食营养 遵循“彩虹原则”

“以前，一到冬天就容易感冒。”市民杨欣璧说，她以前挑食严重，不吃肉，蔬菜也只吃几种，工作忙碌时，还经常不吃。不仅经常生病，消化系统也不好，总觉得浑身乏力。后来大病了一场，出院后，为调理身体，逐渐改变了不好的饮食习惯。

“好几年过去了，身体比以前好多了。”杨欣璧说，饭不仅要吃好，还得吃全乎了。维生素、矿物质、蛋白质……啥也不能少。

“提高免疫力有一点非常重要——补充复合维生素和矿物质。”

质。”沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建说，除了维生素C外，我们还需要维生素A、维生素B族、维生素D等多种维生素和矿物质来构建免疫健康，建议补充复合维生素和矿物质。

此外，饮食上还要掌握一个膳食原则——彩虹营养原则。刘建说，日常饮食需要摄入色彩丰富、多样均衡的食物，保证身体营养，这也正是彩虹营养原则所倡导的。

食物多样化、种类平衡化、人群适配化是彩虹营养原则的三大要则，符合《中国居民膳食指南(2022)》中所提倡的“种类

多样、色彩丰富、配比均衡”的理念。

蛋白质是增强免疫力最基本的营养，提高免疫力要多吃蛋白质丰富的食物。

蛋白质是免疫细胞和抗体的主要原料，还可以促进肌肉合成，帮助对抗疲劳。所以，要想拥有强大的免疫力，优质蛋白质的足量补充必不可少。

遵循《中国居民膳食指南(2022)》的推荐，保证食物的多样性，健康饮食要多用蔬果、奶类、大豆，适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少盐、少油、控糖、限酒等。



日常适度运动 保证充足睡眠

家住新华区沧兴一品小区的刘艳艳，以前每天晚饭后都要在小区附近广场跳操。天冷了，她就在家做一些简单运动，跳操也开始选择内容舒缓的动作。“不管室内还是室外，得让自己动起来。”刘艳艳说。

她不仅自己跳操，还建了一个群，把亲友都拉进来，鼓励他们运动。“最近我们正在尝试经络热身操，从头练到脚，让气血

通畅起来。很不错。”刘艳艳说。如今，不少以前不运动的人，开始让自己动起来，增强体质，提高免疫力。

“锻炼要量力而行。”健身教练刘之庆说，冬季在室外锻炼时，应选择舒缓的运动，比如慢跑、打拳、散步等，舒展筋骨即可，避免大汗淋漓。时间最好是在14时到16时。外出时，一定要戴好帽子和口罩。

有规律和中等强度的运动可使外周血中免疫细胞数量增多，清除病毒的能力增强，使机体免疫功能增强，但运动也要张弛有度，科学锻炼。

世界卫生组织建议，成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动，或75分钟的高强度身体活动，低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。

《健康中国行动(2019-2030年)》明确指出，“长期的睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险，损害认知功能、记忆力和免疫系统。”

“以前经常熬夜，熬夜过后浑身不舒服，精神状态也很差。”市民李子舒说，随着年龄的增长，不舒服的程度越来越重。前些天因为生病，她不熬

夜了，每天睡眠充足，精神状态比以前好很多。“原来睡眠充足是这样的状态，真好。”李子舒说。

适当的运动、均衡的饮食、充足的睡眠是公认的三项健康标准。失眠会影响一个人的免疫系统，很多疾病的发生都和人体免疫力相关。良好的睡眠可以帮助恢复精神和解除疲劳。

学会释放压力 科学防治疾病

“老怕自己生病，最近精神紧绷，感觉像惊弓之鸟。每天精神萎靡不振，浑身乏力。”市民

马娜说。有些人因为生活方式改变而影响作息，居家办公的李丽，上班时朝九晚五，居家时晚睡晚起，压力比平时还要大。“有一种与世隔离的孤独感。”李丽说。不少人因为压力无法释放，

长期堆积进而影响健康。“心理应激产生的压力，会对免疫力产生影响。可以通过运动、规律作息、多与人交流等方式释放压力。”我市心理咨询师季红说。“用药过量进医院”“喝水过量导致水中毒”……近来，

类似的新闻频发，有人面对疾病压力过大，脱离了科学的轨道。

冬季本就是呼吸道疾病高发期，除做好安全防护外，洗脸时注意清洁鼻腔，适量多喝水，这样能够保护咽喉，预防

感冒。老年人或有基础疾病的人群可遵医嘱服用一些预防流感的药物。

“面对疾病应科学防治，用药对症选择，遵医嘱。进补适当、适量，凡事过犹不及。”刘建说。



购买正规产品 科学规范使用

“过冬神器”才能更“神气”

本报讯(记者尹超)“一秒速热，60℃恒温”“办公室取暖神器”“比地暖还暖”……数九寒天，电商平台上开始销售种类繁多的“过冬神器”。这些小电器价格不贵、便于携带，满足了冬日里人们的取暖需求，颇受欢迎。

暖手宝、暖脚器、暖脖子……“过冬神器”提档升级，新型取暖家电照顾到了身体不同部位，让人们全身上下都能暖起来。有些“过冬神

器”还具备取暖外的功能，比如，一种新型便携暖手宝融合了充电宝的功能，既能暖手又能充电。

“暖手宝、暖脖子我都用过，有的行，有的就差点儿。”一位经常使用“过冬神器”的市民说，根据她的使用经验，有些“过冬神器”其实并不实用，且有安全隐患。

取暖家电为人们提供了舒适与便捷，但使用不当很容易造成安全隐患和健康风险。专家提

醒，在使用“过冬神器”时，消费者要仔细阅读说明书，严格按照要求操作，千万不能贪快、贪热。取暖电器一般功率较大，使用中要格外注意用电安全，防止漏电、起火。

另一方面，科学研究表明，如果人体局部长时间接触高于45℃的物体，容易在不知不觉间发生深层皮肤烫伤。因此，取暖设备不能直接在皮肤上使用，也不应长时间使用。



同时，“过冬神器”质量良莠不齐，不合格产品本身潜藏安全隐患。提高安全意识，选择正

规品牌，科学规范使用各种取暖电器，冬天才能暖得舒心又安心。