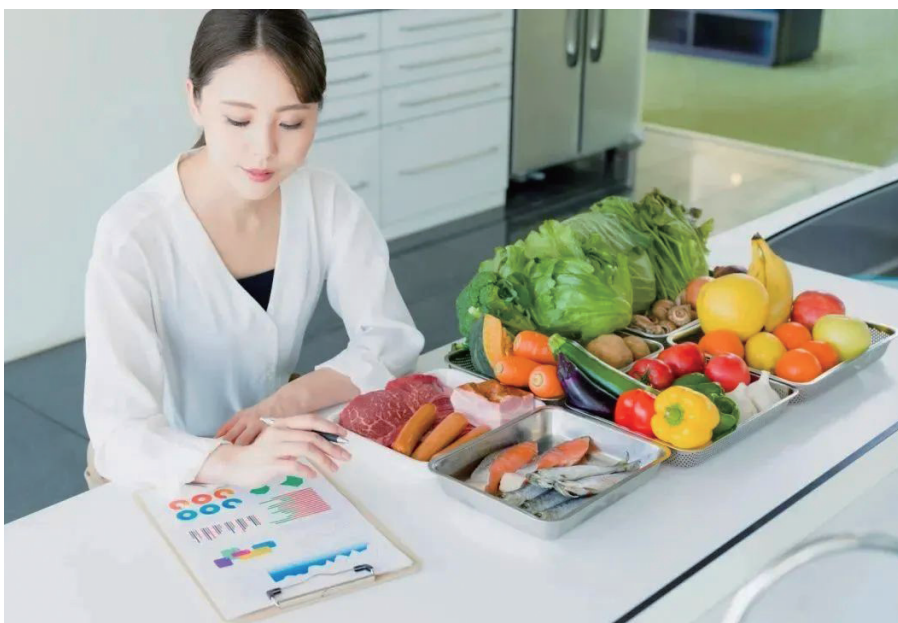


如何提升免疫力?



保持“四合理”的生活方式提升免疫力,要从日常点滴做起。饮食、运动、心理、睡眠,是免疫力的重要基石。

饮食上要掌握一个膳食原则——“彩虹营养原则”。日常饮食遵循《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,保证食物的多样性,多吃蔬果、奶类、大豆;适量地吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐、少油、控糖、限酒。

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。同时,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。睡眠可以恢复精神和解除疲

劳。失眠会影响一个人的免疫系统,而很多疾病的发生都和人体免疫能

力相关。《健康中国行动(2019~2030年)》中明确指出,“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。”

压力学会释放,心理应激产生的压力,会对免疫力产生影响。心理应激产生压力后,生理会产生反应进行能动性调整,这一程度上有助于机体对抗压力,恢复内稳定,保持免疫力;也可能成为长期压力状态下导致躯体疾病的生理基础,造成免疫力低下,易感疾病。

“养固健”养生知识 养固健 ortherb 养则固 固则健

冬季怎样补钙好?

些人选择直接食用钙片。沈阳市第六人民医院骨二科主治医师郝一凡表示,食补优于药补,应食用含钙高的食物,谨慎食用钙片。

“冬季补钙推荐食用含钙高的食物,比如奶制品、深绿叶蔬菜、豆制品、海鲜贝类和芝麻酱等。”郝一凡说。

“如果膳食钙摄入不足,可以适当补充钙制剂,比如钙片。”郝一凡表示,目前市面上的钙补充剂一般分为无机钙和有机钙。缺乏胃酸或是胃部消化不良的人群更适合服用有机钙,比如柠檬酸钙,钙含量相对较低,为21%,它的特点是吸收性能好、不依赖胃酸。

而无机钙以碳酸钙为主,钙含量最高为40%,它的吸收需要胃酸参与,会释放出二氧化碳气体引起胀气。

郝一凡建议,要想钙被消化吸收,并且沉积在骨骼中,需要保证膳食均衡,同时保证一定的运动时间和日晒时间。(据新华社报道)

分类广告 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

公告 安钦(身份证号150105198302177319),你于2023年11月20日离岗至今,已连续旷工7天,且未履行请假手续,严重违反了公司劳动纪律及相关规章制度,经征求工会意见,决定即日起与你解除劳动关系。 内蒙古卓悦人力资源服务有限公司 2023年11月30日

公告 由鹿泉建设集团有限公司(下称鹿泉公司)施工的满洲里市西郊路南侧道路绿化二标段-已竣工,鹿泉公司已经清理完毕项目所有债务,未拖欠包括但不限于材料、机械、工资在内的任何费用,如有任何遗留问题,一律由王景茂(身份证号340111196008247017,电话13955160791)个人承担,特此公告。 鹿泉建设集团有限公司 2023年11月29日

公告 内蒙古青萃网络科技有限公司,统一社会信用代码91150102098153813U,全体股东于2023年12月14日上午9时在呼和浩特市新城区新华东街泰花园小区1号楼1层4号召开全体股东大会,商议公司注销事宜,请全体股东准时参加,如未参加视为放弃权利,特此公告。 内蒙古青萃网络科技有限公司 2023年11月30日

公告 内蒙古康泰医药有限责任公司(统一社会信用代码911509295641810380)遗失财务专用章一枚,声明作废。 内蒙古医科大学颜唐燕(学号2022042159)遗失学生证,声明作废。 鄂尔多斯市景浩源建筑工程有限公司遗失开户许可证及公章,财务专用章,蔡换法人章,核准号J2050003956001,账号04777501200002385,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司乐多乐小微支行,声明作废。 鄂尔多斯市创智联邦广告有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA0MYN6389)的公章、财务专用章及席二柱法人章遗失,声明作废。 高静波遗失都会明珠小区4号楼1单元1001室购房收据一张,编号1408118,总价值:壹佰肆拾陆万零陆千零陆拾肆元,声明作废。 郭晶身份证遗失,证号150221200008086227,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。 内蒙古弘瑞达物流有限公司遗失蒙A89679道路运输证正本,声明作废。