



## 最近容易被病毒和支原体击倒？可能是缺这两种维生素

从11月初开始,季节转入了冬季,温度越来越低。冬季本来就是呼吸道感染病的高发季节,今年冷得晚,还可能是个暖冬,呼吸道感染病就更容易流行,对每一个人都是严峻的考验。

要对付层出不穷的病原菌,最好的方式,就是加强身体自己的抵抗力。而改善营养状况就是其中的重要措施。

多项研究发现,缺乏维生素A和维生素D,和对多种感染性疾病的抵抗力差有关。缺乏这两种维生素的人,会有更大的危险患上严重的支原体肺炎,新冠病毒重症的风险也会增加,特别是孩子和老人。

### 维生素A是一种重要的抗炎维生素

维生素A有利于改善抵抗病毒感染的相关机制,包括强化免疫反应、抑制炎症反应、促进黏膜修复等。

若干研究发现,在新冠病毒感染患者中,血浆维生素A的水平会显著降低(病毒感染消耗了身体中的维生素A),而这种缺乏维生素A的状况,又会促进更多的促炎因子释放,包括IL-6、IL-1β和TNF-α等,从而升高C反应蛋白等炎症指标。

有研究发现,补充维生素A后有效改善了新冠病毒感染病情,发烧、身体疼痛、虚弱乏力等情况都不那么严重,白细胞计数和C-反应蛋白的水平也有所下降。

也有研究发现,维生素A水平较低的患者,其病情评分较重,住院风险也较大。而维生素A营养不良会增加儿童患严重支原体肺炎的风险。

### 维生素D缺乏时 肺炎和气管炎的风险也会增加

有大量研究证实维生素D不足与更高的新冠病毒感染风险、重症风险和死亡风险有关联。最近又有研究提示,血清25-羟维生素D水平和支原体肺炎患者的病情严重程度、炎症因子水平有关,和出现支气管黏液栓的风险有关。

多种急性呼吸道疾病与病毒有关,包括冠状病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肠病毒等,在缺乏维生素D的孩子中,这些疾病的感染率都会增高。

### 如何自查维生素A和维生素D 是否存在不足

反思一下,您和您的家人,有没有可能存在维生素A和维生素D不足的问题呢?

先检查维生素A。

如果您和您的家人很少吃:

- 橙黄色的蔬菜(胡萝卜、南瓜等)
- 橙黄色的水果(如番木瓜、芒果、柑橘等)
- 橙黄色的薯类(橙黄色肉的红薯)
- 深绿色的蔬菜(如菠菜、西兰花、芥蓝、小油菜等)

- 全脂奶(包括全脂酸奶、奶酪)或黄油
- 蛋黄(包括鸡蛋、鸭蛋、鹌鸭蛋、鹅蛋等的蛋黄部分)
- 各种动物肝脏(鸡肝、鸭肝、鹅肝、猪肝、羊肝等)
- 脂肪多的海鱼(如秋刀鱼、沙丁鱼、三文鱼等)

那么就比较容易缺维生素A,因为它们都是维生素A的来源。即便每天吃1个蛋黄加1杯全脂牛奶,所获的维生素A还是远不能达标的。

再检查维生素D。

如果您和您的家人:

- 不能每天穿着短袖在阳光下活动半小时
  - 皮肤裸露在阳光下部分都涂上了防晒霜
  - 只要见到阳光就要穿防晒衣、戴帽子或打伞
- 那么就没办法从阳光得到维生素D,而这是最天然、最主要的维生素D来源。

如果您和您的家人:

- 不吃动物肝脏和肾脏
- 蛋黄、全脂奶、奶油吃得不多
- 脂肪多的海鱼很少吃

那么食物来源的维生素D也难以获取,因为它们都是维生素D的主要来源。即便每天吃1个蛋黄加1杯全脂牛奶,所获得的维生素D还是远不能达标的。

### 三餐怎么吃 才能增加这两种维生素的摄入

怎样吃够这两种维生素呢?很简单,按上面自查提示的食物来吃就好了。

这里给大家提供一个能增加维生素A和维生素D供应的三餐食物建议:

早餐

要有一杯全脂奶,一个连蛋黄一起吃的鸡蛋。最好再加100克小橘子、橙子、芒果、木瓜等橙黄色水果。如果不胖,甘油三酯和胆固醇水平也正常,也可以用2片奶酪替代全脂奶。

午餐

每周吃两次动物肝脏,炒的、煮的、酱卤的都可以。比如盐水鸭肝、卤猪肝、炒鸡肝等,都很好吃。再加至少100克的深绿色蔬菜,比如西兰花、小白菜等。

晚餐

吃一块蒸南瓜,或蒸红心红薯,或有一个含有炒胡萝卜的菜,再加至少100克的深绿色蔬菜。每周吃2次多脂的海鱼,如秋刀鱼、多春鱼、沙丁鱼等。

虽说吃过多维生素A补充药物可能有过量问题,但日常多吃一些橙黄色和绿色的果蔬,摄取胡萝卜素,是非常安全的。

不过,增加维生素D主要还是靠晒太阳。如果从食物中补足,也许会摄入过多的胆固醇,对高血脂人群比较难。

总之,在年底呼吸道感染性疾病高发的时候,一定要把自己和家人照顾好。不熬夜、早睡觉,保持好心情,适度锻炼,吃够营养都很重要。除了人们关注度比较高的维生素C之外,维生素A和维生素D这两种容易被忽视的抗感染营养素,也一定要吃够哦!

(据《北京青年报》)

## 骨碎补解牙疼



骨碎补具有活血续伤、补肾强骨的功效。图片来源于网络。

“牙疼不是病,疼起来真要命。”牙齿疼痛不仅危害口腔健康,还影响日常生活。

临床上,中医将牙痛分为风寒、风热、实火、虚火四种类型。风寒牙痛多是吃寒凉食物导致,或因吸凉气而出现的短暂疼痛,这类牙痛同时伴有头痛、鼻塞、流鼻涕、舌淡苔白等症状;风热牙痛多是外感风火邪毒引发,发作急骤、牙痛剧烈、喜凉恶热,伴发热、舌红、苔薄黄;实火牙痛多是由于过食肥甘厚味导致,表现为牙龈红肿甚至出血、遇热加剧,伴口渴、口臭、便秘、尿赤、舌红苔黄等症状;虚火牙痛多是由于阴虚火旺或久病体虚耗伤阴血导致的牙齿隐痛、午后或夜晚加重、日久不愈,可见牙龈萎缩、牙齿浮动,伴腰膝酸软、手足心热、头晕眼花等症状。

治疗牙痛,有一味中药效果不错,它就是骨碎补。中医认为,骨碎补味苦、性温,归肾、肝经,具有补肾强骨、续伤止痛的功效,临床多用于治疗肾虚腰痛、牙松齿痛、跌打损伤等。这里给大家介绍几个有护龈、止齿痛功效的骨碎补茶饮方。

**风热牙痛。**取骨碎补6克、金银花5克、连翘6克、白芷3克。

**风寒牙痛。**取骨碎补6克、白芷6克、麻黄9克、花椒3粒、红茶5克。

**实火牙痛。**取骨碎补6克、黄连5克、黄芩9克、栀子5粒、绿茶5克。

**虚火牙痛。**取骨碎补6克、知母9克、黄柏6克、泽泻6粒、绿茶5克。

以上茶饮的服用方法:将相应药物用沸水冲泡或煎成汤药,每天一剂,3天为一个疗程。一般情况下,1-2个疗程就可看到效果。以上各类型的牙痛,在代茶饮饮用后,还可将骨碎补取出切片烘干,打粉后涂抹于患处或直接置于牙齿疼痛处嚼。

(据《生命时报》)

# 株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2023.11.14  
星期二

癸卯年十月初二

2023年11月“湖南好人”候选人点赞评议开始

## 株洲3人入围候选人名单

03

### 1.6万人徒步跨越长株潭 风里雨里“毅”路同行



本报记者到达“全百”终点株洲市体育中心。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平 通讯员/熊星) 在近10℃的低温和簌簌冷雨中,11月12日下午,长沙市第十一届全民健身节·2023湖南(秋季)百公里徒步活动在株洲落下帷幕。来自全国各地约16000人参加了此次活动。

毅行者在11月11日从长沙洋湖体育公园出发,沿湘江大堤上行到达湘潭万楼完成“半百”毅行活动。“全百”挑战者继续前行抵达湖南工程学

上山穿夏装,冷得直哆嗦……

## 茶陵少年被困云阳山 多方联手7小时营救

04

### 市城管局局长刘伟 明天接听12345热线

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖智勇 通讯员/黎丹) 记者从市长热线服务中心获悉,根据有关单位主要负责人接听12345热线工作安排,11月15日(星期三)上午9:00至11:00,由城市管理和综合执法局党组书记、局长刘伟接听12345热线。

届时,刘伟将围绕城区市容市貌管理、园林绿化建设管养、市政设施维护管养、路灯照明设施养护以及城市管理综合执法等热点、难点问题、倾听市民民

意,了解群众需求,及时排忧解难。欢迎广大群众届时拨打12345热线反映问题、提出意见建议。

特别提示:12345热线受理方式仅限于来电接听,不接待来人来访;超出接听范围的来电,由热线工作人员详细记录后按规定处理;因来电较多,接听单位领导未能接听的诉求,由12345热线工作人员详细记录后按规定处理。株洲市市区范围内请拨打12345;其他地区请拨打0731-22712345。

### 我国智能手机 支持北斗定位成“标配”

中国卫星导航定位协会日前发布的《中国北斗产业发展指数报告》显示:截至今年上半年,我国境内申请入网的智能手机中,有超过300款支持北斗定位,占比75.8%;支持北斗定位的手机出货量超1.2亿部,占比超过98%;支持北斗短报文功能的手机出货量从350万增加到800万,同比增长超过128%。

北斗产业发展综合指数是由市场化指数、产业化指数、国际化指数、大众应用发展指数等汇总而成。

报告指出,截至今年上半年,北斗产业发展综合指数为1312点,对比2013年北斗产业元年的250点,指数增长幅度超过424%;对比2020年北斗系统提供全球化服务元年的986点,指数增长幅度超过33%。

(据北京晚报)