

你做的这十件事正在破坏免疫力

呼吸道疾病横行,自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事,快来自查,看看您有没有做过。

睡眠不足 睡眠不足会让您更容易感染病毒或细菌,而且一旦感染,您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够的抗感染细胞和抗体,因为只有睡眠时,身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

焦虑 只要有焦虑的想法,就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害,使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

缺乏维生素D 强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D,此外,维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天,通常每周2-3次,每次在手、脸和胳膊上晒5-15分钟就足够了。在冬天,需要的时间更长一些。

蔬菜和水果吃太少 这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞:新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维,有助于降低体内脂肪比例,从而增强免疫反应。

高脂食物吃太多 油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选择不加糖的低脂奶制品,以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白,或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外,肥胖似乎更容易患流感和其他感染,如肺炎。

很少户外活动 阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

吸烟 香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会,而且,除尼古丁外,电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

过量饮酒 只要过量饮酒一次,就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力,从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒,如果饮酒,女性应尽量控制在每天一杯,男性应控制在每天两杯。

悲伤 有证据表明,悲伤,尤其是持续很长时间的悲伤,会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月,如果悲伤很深或无法缓解,则可能会持续更长时间。

缺乏运动 经常进行有氧运动有助于人体抵抗病毒和细菌引起的疾病,这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动,这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。

(人民网)

健康专栏

【开栏语】

近年来,荣昌持续叫响做亮“123456”营商环境品牌,大抓现代产业体系、招商引资、科技创新等,促进民营经济做大做强,一大批优秀创业者涌现出来。

本月初,全区2023年推动民营经济高质量发展大会召开,大会宣读表彰文件,为获得“返乡入乡创业明星”殊荣的企业或个人代表授牌颁奖。即日起,本报开设“返乡入乡创业明星”专栏,聚焦获奖者真实励志的创业故事,展示他们敢闯敢干、开拓创新、永不言弃的创业精神。

返乡入乡创业明星

11月16日清晨,吴家镇合珠桥村养殖户雷庆国早早来到稻虾养殖基地,开始劳作。他沿着虾田边娴熟地将沉淀一夜的地笼捞起、轻抖,一只只小龙虾便滚落到筐中。不一会儿,筐里就装满了拇指大小、色泽青黄的虾苗。

“现在是育虾苗的关键时节,我们每天早晨7点就要用最快速度开始收笼,不然时间久了,地笼里的虾苗会缺氧而亡。”看着筐内活蹦乱跳的虾苗,今年43岁的雷庆国喜悦之情溢于言表,“走这条路子的确对了,养稻虾确实有‘搞头’!今年基地水稻和小龙虾的年销售额预计可达130万元。”

雷庆国与稻虾的“结缘”缘于一次偶然。2018年,雷庆国在浙江一家工厂打工。每月虽然能拿五六千元的工资,但离家远,不方便照顾家里的老人小孩,便想回乡找个离家近的工厂上班。在一次和朋友聊天时,他“嗅”到了养殖稻虾的“钱景”,便动了回家创业的心。

说干就干!2019年初,雷庆国辞掉浙江的工作,在当地养殖大户处学习了三个月稻虾养殖技术后,便回到合珠桥村,拿出多年积蓄的50万元,流转土地60余亩,成立了荣昌区雷庆国种养家庭农场,走上了养殖稻虾之路。

规划养殖基地、选购虾苗、购买有机肥……凭借学到的技术,雷庆国的稻虾养殖基地基本成型。正当他憧憬着1年后的丰收时,现实给了他狠狠一击。

那年夏天的一个晚上,雷庆国发现田埂边不少虾在往上爬,“坏了,虾可能害了病。”雷庆国说,“别看当时天气温度高,我这心比冰窖还凉。”现在回想起来,雷庆国心里还隐隐作痛。当年,基地60余亩小龙虾几乎全军覆没。

然而,这次失败非但没有让雷庆国打退堂鼓,反而激起了他骨子里那股不服输的劲儿。他开始通过书本、网络自学稻虾养殖技术,多次向周边稻虾养殖大户“取经”,不断积累养殖知识。



雷庆国(左一)和村民交流养殖技巧

2019年底,雷庆国在朋友的提醒下,这才找到了之前失败的原因:养殖环境不行。

“基地过去是种莲藕的,莲藕所需的化肥和农药比一般蔬菜要多。日复一日,年复一年,土地沉积了不少化肥和农药,这才导致小龙虾大面积死亡。”雷庆国说。

从哪里跌倒,就从哪里爬起来。得知原因后,雷庆国对基地进行了升级改造。

在朋友的指导下,雷庆国将全部水田的水都抽干消毒,暴晒了半个月,又加上石灰、生物有机肥等进行土壤环境改造。改造结束后,随机抽取10块田的土壤送去附近的实验室检测,直到土壤值恢复正常,他才开始重新养殖。

第二年,不服输的雷庆国找亲戚朋友借了30万元,并把养殖面积扩增至280亩,重新开启了“稻虾路”。

有了“前车之鉴”,雷庆国这次养殖格外细心。从虾苗的选择、饲料的投放,再到地笼的投放位置等,他都没有一丝懈怠。“早上7点出门,晚上8点回家,当年我几乎是住在田坎上了,生怕出了意外。”

功夫不负有心人。这批小龙虾在雷庆国

的细心管护下茁壮成长,成了市民的“餐桌美食”。当年,280亩的稻虾养殖基地年产小龙虾4万余斤,销售额高达90多万元。

收获了“第一桶金”,第二年雷庆国便把基地扩展到580亩。如今,雷庆国的稻虾养殖基地可年产小龙虾8万斤,产值超100万元;年产水稻20余万斤,产值超26万元。

致富不忘乡邻。不少村民看到雷庆国“富起来”,慕名而来请教养殖技术,雷庆国从不“吝啬”,总是为大家耐心讲解。如今,在雷庆国的带领下,合珠桥村有近10户村民发展起稻虾养殖产业,目前,全村养殖稻虾面积达800余亩,其稻虾养殖基地还常年提供70余个固定岗位及部分零工岗位,带动周边村民在“家门口”就业。

出色的稻虾养殖能力,让雷庆国在荣昌首届民营经济高质量发展活动周上被表彰为“返乡入乡创业明星”。面对这份“明星”荣誉,雷庆国表示,接下来,他将继续钻研养殖技术,不断提升产量和效益,带动更多村民发展稻虾养殖产业增收致富,助力乡村振兴。

融媒体中心记者 张雪

稻虾养殖绘「丰」景

记我区「返乡入乡创业明星」雷庆国

棠香影视公司开展信用体系建设专题学习

本报讯(融媒体中心记者 张雪)近日,重庆市棠香影视文化传媒有限公司举行信用体系建设专题学习,向职工普及征信知识,弘扬诚信理念,为加快社会信用体系建设营造浓厚的诚信氛围。

活动中,该公司组织全体员工集中学习《重庆市社会信用条例》出台的背景和意义、社会信用的概念、对守信与失信主体激励和惩戒措施、失信行为的定义及如何认

定、诚信建设等内容,要求全体职工以身作则,将诚实守信融入到日常工作生活中。

干货满满的学习内容让职工受益匪浅,大家表示,此次培训既有政策介绍,也有实操指导,更加了解信用体系建设工作的任务及要点。

近年来,重庆市棠香影视文化传媒有限公司始终坚持“社会效益为主,社会效益和经济效益统一”原则,秉承诚信经营发展

理念,深耕荣昌文化旅游领域,创新发展影视文化宣传业务,把优良的产品、优质的服务、诚信的理念献给广大消费者。

接下来,该公司将持续开展征信宣传活动,进一步提升职工对征信体系的认识,让大家逐步树立诚信理念,争做诚实守信的模范,为营造良好的信用环境、持续建设信用体系、构建和谐的发展环境奠定坚实基础。

近日,区消防救援支队走进西南大学荣昌校区,让学生们“零距离”学习消防知识。

活动中,消防救援人员结合具体实例,讲解常用消防设施器材使用方法、火场逃生自救要领、安全用火用电用气消防知识、火灾危害以及逃生自救知识,进一步提高学生消防安全意识和火灾应急处置能力。

融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 吴俊 摄

中国体育彩票2023年度荣昌区第二届全民健身运动会暨第十届缠丝拳套路比赛



荣昌第十届缠丝拳套路比赛日前在区体育馆圆满落幕,来自我区缠丝拳协会各分会、武馆、学校的200余名缠丝拳爱好者参加角逐。

比赛现场,选手们时而跳跃、时而翻腾,步履轻盈、变化无常,一招一式间展示出传统武术的独特魅力。

此次参赛选手以少儿为主,旨在给孩子们搭建平台,激发他们强身健体的热情,进一步传承荣昌缠丝拳,弘扬中华民族优秀传统文化。

融媒体中心记者 郑光慧 摄

创建全国文明城市
爱护环境卫生
请勿乱丢垃圾
荣昌区融媒体中心