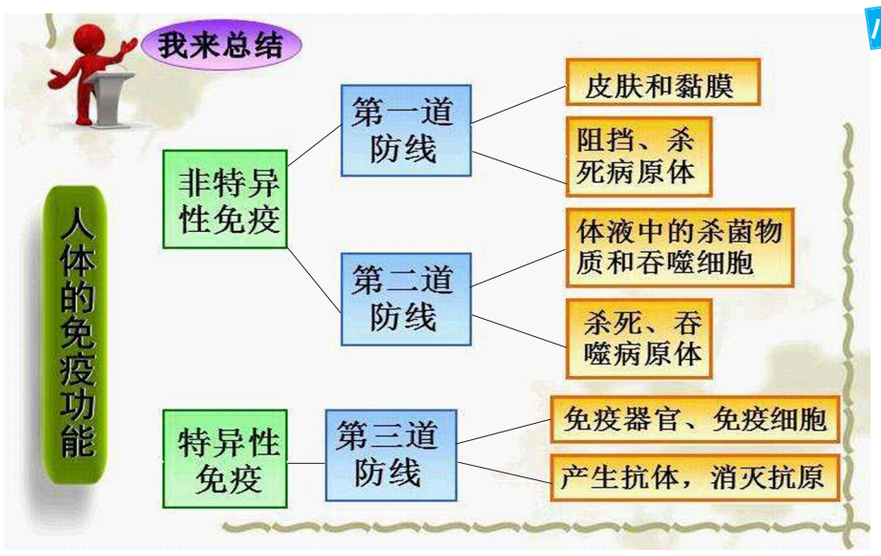
怎样提高人体免疫力

专家:“三线”协防强身健体

空气、水、食物等人体必需品均充斥着病原微生物、毒素等有害物质,人为什么能出污泥而不染呢?我们人体的免疫系统功不可没。

绵阳市中医医院心血管病科主任张加力介绍说:人体的免疫系统相当庞大、复杂,简单来说分三道防线:第一道防线为皮肤、黏膜等屏障;如病菌突破第一道防线,体内的白细胞等立即会对其进行吞噬、杀灭并引起炎症反应,这是第二道防线;第三道防线主要由免疫细胞(B、T淋巴细胞、吞噬细胞等)及免疫活性物质(抗体、溶菌酶、干扰素等)组成。当病毒、细菌突破第一、二道防线后,体内的单核细胞等立即跟踪、包围、杀灭之,同时把入侵的信息迅速传递给淋巴细胞,后者立即产生抗体和淋巴因子对入侵者进行最后的清除、剿杀。

上述三道防线相辅相成,缺一不可。如皮肤、黏膜破损,屏障作用消失,就会有大量病菌入侵。第二道防线实际上是人体的固有免疫,又称非特异性免疫,人一生下来就有,具有遗传特性。固有免疫对各种入侵的病原微生物及体内衰老、变异的细胞能快速反应,血液中的各种白细胞像忠诚的卫士一样在全身各个部位不停游走,随时监控、防范有害之敌。第三道防线即获得性免疫,又称特异性免疫,需要经历一个过程才能获得。这种免疫只针对一种病原体,经后天感染(无症状的感染或感染后病愈)或人工预防接种(菌苗、疫苗等)而使机体获得抵抗感染的能力。



值得注意的是获得性免疫的重要性。当人体第一次接触病原体后免疫系统的记忆细胞会把这种致病微生物的所有信息永久记录下来。当再次受到同样的致病微生物入侵时,免疫反应细胞就立即、准确作出反应(产生大量特异性抗体及淋巴因子),将入侵之敌消灭掉。这就是预防接种(疫苗)的原理。

婴幼儿免疫系统不健全,后天免疫几为空白。这时接种相关疫苗如麻疹、乙肝、脊髓灰质炎疫苗、百白破制剂、卡介苗等可有效刺激机体产生特异性抗体,从而获得对相应疾病的免疫力。正是由于预防接种的强力推行,联合国宣布于1980年全球灭绝天花,1999年第二型小儿麻痹亦不复存在。 (张加力)

小贴士

怎样提高人体免疫力

首先,养成良好的生活习惯。“饭前便后洗手”“勤洗脸”“早晚刷牙、饭后漱口”等卫生习惯是减少病原微生物入侵的基本卫生常识,等于加强了皮肤、黏膜的屏障作用,巩固了第一道防线。

第二道防线的巩固需要:饮食均衡搭配,营养丰富,保证机体的能量供给;睡眠充足,劳逸结合;运动锻炼,增进体质,提高免疫系统的防卫能力。

第三道防线的建立和巩固:必须进行特异性的预防接种,别无它途!是目前预防特殊疾病的重要手段和方法,简单、经济、方便、有效。

中医学认为人体的免疫力即“正气”,一切致病因子为“邪气”,生命的历程就是正邪相争的过程。正气与邪气是一对矛盾,正气不足是疾病发生、发展的前提和基础,居主导地位。正气充沛,气血流畅,卫外固密则邪不能瀛而身体康健;正气虚衰,抗邪无力,外邪乘虚而入,内邪乘机发难致疾病孽生。中医经典《素问遗篇·刺法论》说“正气存内,邪不可干”,强调的正是固护正气的重要性。

因此,固一线、强二线、齐三线,人体防病要三线协防,才能固若金汤。

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

国家卫生城市标准

(2014版)

七、公共卫生与医疗服务

(三十)贯彻落实《中华人民共和国传染病防治法》,近3年未发生重大实验室生物安全事故和因防控措施不力导致的甲、乙类传染病暴发流行。按期完成艾滋病、结核病、血吸虫病等重点疾病预防控制规划要求。

(三十一)以街道(乡、镇)为单位适龄儿童免疫规划疫苗接种率达到90%以上。疫苗储存和运输管理、接种单位条件符合国家规定要求。制定流动人口免疫规划管理办法,居住满3个月以上的适龄儿童建卡、建证率达到95%以上。

(三十二)开展慢性病综合防控示范区建设。实施全民健康生活方式行动,建设健康步道、健康食堂(餐厅)、健康主题公园,推广减盐、控油等慢性病防控措施。

(三十三)贯彻落实《中华人民共和国精神卫生法》,健全工作机构,完善严重精神障碍救治管理工作网络,严重精神障碍患者管理率达到75%以上。

(三十四)辖区内疾病预防控制机构设置合理,人员、经费能够满足工作需要,疾病预防控制中心基础设施建设达到《疾病预防控制中心建设标准》要求,实验室检验设备装备达标率达到90%以上。

(三十五)无偿献血能够满足临床用血需要,临床用血100%来自自愿无偿献血。建成区无非法行医、非法采供血和非法医疗广告。

(三十六)每个街道办事处范围或3-10万服务人口设置一所社区卫生服务中心,每个乡镇设置一所政府举办的乡镇卫生院。基层医疗卫生机构标准化建设达标率达到95%以上。

(三十七)辖区婴儿死亡率≤12‰,5岁以下儿童死亡率≤14‰,孕产妇死亡率≤22/10万。

八、病媒生物预防控制

(三十八)贯彻落实《病媒生物预防控制管理规定》,建立政府组织与全社会参与相结合的病媒生物防控机制,机关、企事业单位和社区定期开展病媒生物预防控制活动,针对区域内危害严重的病媒生物种类和公共外环境,适时组织集中统一控制行动。建成区鼠、蚊、蝇、蟑螂的密度达到国家病媒生物密度控制水平标准C级要求。

(三十九)掌握病媒生物孳生地基本情况,制定分类处理措施,湖泊、河流、小型积水、垃圾、厕所等各类孳生环境得到有效治理。

(四十)开展重要病媒生物监测调查,收集病媒生物侵害信息并及时进行处置。重点行业和单位防蚊蝇和防鼠设施合格率≥95%。

健康提示

登山赏花 老人要注意这些事

风光秀丽的春季,是登山的好时节。相约几个老友,一起登高望远,在愉悦心情的同时还能强身健体。但中老年朋友爬山不但要讲究方法,还有不少要注意的地方。绵阳四○四医院老年内分泌科副主任医师侯良平整理了一些爬山的注意事项——

登山前要做哪些准备?

(1)提前热身

爬山前,要先做点热身运动,把关节活动开,像在平路上走10~20分钟就很好。爬山中,求胜心不要太强,一旦觉得身体不舒服,要马上停下来。

(2)选择合适登山的路线和时间

要选择熟悉的、人比较多的爬山路线;选择风和日暖的天气爬山,登山的时间最好是下午三四点钟,如果选择早上爬山,最好在太阳出来后。

(3)选择登山鞋、帽子、长衣长裤

登山鞋不仅会减少脚的负担,还能防止滑倒。随着海拔的增高,温度就会降低,长袖衣裤和帽子不仅能保暖还能阻挡山上较强的紫外线。

(4)备好水、巧克力和糖

糖类是人体吸收最快的物质,可以很快恢复体力,吃东西前最好先休息一会。补水也很重要,最好多次少饮,每次喝两三口,人体才能有效吸收。

(5)别忘带常用药品

除了创可贴、跌打类喷雾剂等外伤用药,有疾病的老人一定要带上平时吃的急救药,以备不时之需。

(6)防蚊虫叮咬

蚊子叮咬不仅瘙痒难受,还有可能传染登革热、疟疾等疾病。在野外要穿长袖衣裤,袜子要长保护好脚踝,另外可以在衣服外喷洒驱蚊剂。

哪些人不适合登山?

(1)心脑血管疾病患者要有人陪同

这类患者即使可以登山,也要在家人、朋友的陪同下进行,还要注意随身携带药物。

(2)糖尿病患者要警惕低血糖

糖尿病患者在爬山前应吃一些食物或在饭后一小时开始爬山,以防止低血糖。

(3)有骨关节病最好别登山

上山时人的膝盖经常保持半屈状态,这样对于膝盖关节的磨损很大。这类人可以选择对关节磨损较小的运动来健身,慢走就是一个不错的选择。

(4)其他

患有癫痫、眩晕症、肺气肿病的人也不宜爬山。有慢性病的病人,要征询医生意见才开始运动哦。 (杨涵)

寻医问药

问:我最近一段时间经常在吃饱后,觉得肚子右边靠上面位置很痛,有时候感觉后背会一起痛,这是什么病呢?

绵阳富临医院肝胆外科副主任医师陈宏亮:根据你的症状,首先要考虑胆囊发炎,也就是急性胆囊炎。胆囊有三个功能:1.储存胆汁,2.浓缩胆汁,3.进食的时候排出胆汁帮助消化。当胆汁非常黏稠或是有泥沙,甚至是结石的时候,会阻碍胆汁排出,诱发胆绞痛,中医所说的不通则痛就是这个道理。胆汁为什么会黏稠,有泥沙甚至是结石呢?主要有两个原因:一是饮食习惯,喜欢吃大鱼大肉等高胆固醇的食物,二是各种情绪因素导致交感神经兴奋而引起的胆汁排空障碍。要确诊是不是胆囊炎,只需要空腹到医院做B超检查即可。

五世同堂 百岁寿星幸福满屋

□ 本报记者 田明霞 文/图

近日,在江油市铜星乡菩提村,村民熊寿光大爷家的院落除了挂满张灯结彩的红灯笼外,还搭起了红彤彤的舞台,近百名亲友到此,提前祝贺熊寿光的父亲熊德伟百岁寿辰(如图)。

五世同堂
子孙走南闯北不忘根

当天中午12时,拜寿典礼开始,熊德伟老人被邀请上台,端坐在印有大大“寿”字的舞台中央,接受子女、孙辈、曾孙辈和玄孙辈行跪拜大礼,并眉开眼笑地为每一轮行礼的晚辈们发红包,“福如东海、寿比南山”的祝福声此起彼伏。

“一辈子漂泊不定,没想到我会活到100岁啊!”熊德伟老人说,他的两个妹妹早已去世,2017年,年届八旬的长子病逝。而他自己却像悬崖上的一株苍松,坚强的活过了一个世纪!如今,老人五世同堂约70口人。在他的晚辈中,年纪最大的是73岁的二儿子熊寿光,年纪最小的是四岁的玄孙易浩天。熊德伟的子孙除了在家务农外,更多的是走南闯北,参军、行医、办厂、经商、务工……

长寿秘诀
勤俭知足仁义活百岁

拜寿典礼后,10余桌传统寿宴开席了,熊德伟一边津津有味品尝寿宴,一边乐呵呵地说,他一生劳作,直至90高龄都还下地劳作,一日三餐习惯了粗茶淡饭。因为他粗通医术,懂得一些养生知识,素来不沾染烟酒和辛辣食物。还有就是知足常乐,不跟人怄气,也不争强好胜。

二儿子熊寿光说,父亲古道热肠、心地善良,从不计较得失。乡亲之间立契约,请他亲自操刀;给外地亲友寄封书信,也少不了找他帮忙书写。每逢年关,拎着红纸求写春联的乡亲把他家围得水泄不通,熊德伟一连数日躬身书写,并分文不取。由于当地山高路远,医疗条件落后,但凡哪家老人、小孩突患急病,熊德伟自告奋勇为乡亲们义诊。因此,老人不管是在蓬溪家乡,还是后来举家迁徙到平武县响岩镇,或是现在江油居住,都赢得了当地父老乡亲的敬重。

中年丧妻
携家带口养育子女成人

熊德伟于1918年农历2月出生在遂宁市蓬溪县的一个农民家庭,曾上过私塾,学过四书五经,后来又自学中医,慢慢成了乡村郎中,采药治病。1960年,熊德伟的妻子病逝,给他留下了四儿一女,自此他没有再娶,含辛茹苦拉扯子女成长。

二儿媳妇赖福秀说,老人一辈子颠沛流离,独自抚养儿女们,艰辛可想而知。但老人脾气特别温和,哪怕是子女犯了错,也从不发火,总是和风细雨讲道理,教导儿孙们平和乐观,勤俭知足,乐善好施……儿孙们对老人的教导也是心服口服,这次为老人操办寿宴,全家人心里是满满的成就感。

特稿 新鲜 独特 曲折 动人 Te Gao

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2018年3月27日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿芫	佳昊	鲜汇佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.14
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
菜籽油	菜籽王5L	69.00	50.00	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	65.80
猪肉	五花肉	12.00	12.00	12.00	11.00	12.00	12.00	12.00	12.00	11.00	11.00	10.80
猪肉	一级肉	10.00	11.00	11.00	10.00	11.00	10.00	11.00	11.00	11.00	9.50	9.80
猪肉	中排	16.00	18.00	17.00	16.00	18.00	18.00	19.00	18.00	15.00	16.00	16.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	29.00	27.50	29.00	28.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	11.00	无	10.00	8.50	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	5.50	4.50	4.40	4.80	4.50	6.00	4.50	4.98	4.98	6.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	6.50	10.00	无	10.00	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	10.00	12.00	12.00	10.00	11.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	10.00	11.00	10.00	9.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	9.00	9.00	9.00	8.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	4.00	4.00	4.00	1.50	2.80	4.00
大白菜	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.28	0.98	1.00
莲花白	上等	1.50	0.80	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	0.68	0.60	1.00
青笋	上等	2.50	1.50	2.00	2.50	1.50	2.50	2.00	2.00	0.98	1.20	1.50
香菇	上等	8.00	8.00	7.00	8.00	7.00	8.00	8.00	8.00	6.48	6.50	8.00
韭菜	上等	3.50	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	1.98	3.20	3.50
花菜	上等	3.00	3.00	2.50	2.50	3.00	2.50	3.00	2.50	2.00	2.60	2.50
黄瓜	上等	4.50	4.00	4.50	5.00	5.00	4.50	4.00	4.00	3.98	3.50	4.00
冬瓜	上等	3.00	3.00	2.50	3.00	3.50	3.00	3.00	2.50	1.98	2.20	2.50
南瓜	上等	3.50	3.50	3.00	3.50	4.00	3.50	3.00	3.00	2.98	3.20	3.00
苦瓜	上等	6.00	5.00	5.00	5.00	4.50	6.00	4.50	5.00	4.48	5.98	5.00
西红柿	上等	3.50	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	1.98	2.50	3.00
茄子	上等	4.50	4.00	5.00	5.00	5.00	5.50	4.50	4.00	3.98	4.20	4.50
白萝卜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50	0.88	0.98	1.00
胡萝卜	上等	4.00	3.50	4.00	3.00	3.00	4.00	4.50	4.00	2.48	2.98	4.00
大青椒	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	3.00	4.50	4.00	4.00	2.48	3.50	4.50
尖椒	上等	7.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	5.00	3.48	4.80	5.00
四季豆	上等	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.00	6.00	6.00	3.98	5.98	6.00
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	1.50	2.50	3.00	2.50	1.28	1.60	1.50
山药	上等	7.00	8.00	6.00	7.00	8.00	8.00	7.00	8.00	5.48	6.50	8.00
莲藕	上等	3.50	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	3.00	4.00	2.48	2.98	3.50
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00	1.38	1.60	2.00
大蒜	瓣蒜	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	7.00	7.00	6.00	3.48	5.80	5.00
大葱	上等	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	5.00	4.00	5.00	1.98	3.20	4.50
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	6.00	7.00	7.00	8.00	6.00	3.98	5.80	6.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.50	2.50	1.48	1.50	2.00
白油菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.00	3.00	2.50	3.00	3.50	2.50	2.50	2.28	2.98	无
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	6.00	7.00	8.00	7.00	6.00	8.00	7.00	7.00	6.80	6.50	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.00	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	4.00	3.50	3.80	4.00
香蕉	一级	5.00	3.50	5.00	4.50	5.00	4.50	4.50	4.50	3.50	4.50	4.00

注:1、食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。
2、绿芫为滨河路愿望帝景店,佳昊为小岛花园店,阳光农庄为奥林春天店。

关于对游仙区云凤镇云胜桥施工临时交通管制的通告

安梓路云胜桥拆除重建工程是我区病危桥改造工程项目之一,该桥目前正在进行施工,为确保该工程的顺利实施和绕行道路的通行安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》有关规定,决定对云胜桥实施交通管制,现将相关事项通告如下:

一、管制要求:1、原桥拆除重建,过往载重20吨以下的车辆从施工临时便道减速通行;2、禁止载重20吨及以上的货运车辆通行,载重20吨及以上的货运车辆请从江油大堰⇆凤凰乡⇆忠兴镇绕行。

二、管制时间:2018年4月1日-2018年5月31日。

特此通告

绵阳市公安局交警支队直属三大队

绵阳市游仙区交通运输局

二○一八年三月二十七日