



身体有这4个表现，说明你的免疫力“告急”

你是不是也这样：总感觉累、动不动就感冒、手脚冰凉、睡不好还容易拉肚子？别再把“身体虚”当借口——这很可能是你的免疫力在拉响“警报”！

免疫力，就像是身体的“防御军”，一旦失衡，感冒、疲劳、肠胃不适……各种问题接踵而至。

如何判断自己的免疫力是否“在线”？看这4个表现就够了，赶快对照一下。

身体有这4个表现，说明你的免疫力“告急”

1. 看感冒次数：每年超3次

免疫力强的人，不容易生病。如果每年感冒次数超过3次，并且每次感冒持续7天以上，就要警惕免疫力出现了问题。

2. 看手脚温度：总手脚冰凉

血液是免疫细胞和营养的“运输车”，如果处于温暖环境下，但手脚仍旧冰凉，则说明身体的血液循环不好，免疫物质也就无法及时到达“前线”，从而影响免疫力。

3. 看排便情况：大便总异常

人体约70%的免疫力由肠道决定。肠道健康的人，排便规律，大便为长条香蕉状、质地柔软、颜色为黄褐色。如果肠道功能不正常，那么大便可能就会又干又硬或者稀软不成形。

4. 看睡眠质量：睡眠质量差

睡眠的重要作用之一就是修复人体免疫力，如果一个人的睡眠质量不好，那么免疫力可能不会太好。



免疫力，并不是越强越好

很多人以为免疫力越强越好，其实不然。免疫力是一把“双刃剑”，太弱容易感染、反复生病，太强可能会“误伤自己”。

1. 免疫力太弱：易频繁感染免疫系统无法有效抵御病原体，易频繁感染，如感冒、肺炎等，且感染后恢复慢，还可能增加患癌症等疾病风险。一般认为，手术、营养不良、精神打击、心理创伤、惊吓、恐惧、过度劳累等会明显降低机体免疫力。

2. 免疫力太强：易引发过敏如果机体的免疫系统过强，会错误地将外界无害的物质判断成危害性物质，对其进行攻击，从而引发过敏反应，常见的有皮疹、反复喘鸣、鼻炎、打喷嚏、呕吐、腹泻等症状。甚至，免疫系统会错误地攻击机体自身正常组织、器官，进而引发自身免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿关节炎、桥本甲状腺炎、自身免疫性脑炎、皮炎等。

8个提升免疫力的“加分习惯”

1. 吃对食物，营养均衡

饮食应多品种、多变化，做到主副食、粗细粮、荤与素的合理搭配。适当多吃蔬菜和水果，保证蛋白质、维生素、矿物质和微量元素的摄入。可适量多吃如豆制品、奶品、十字花科蔬菜、番茄、胡萝卜、鱼、荞麦、绿茶和黑木耳等，并注意做到低脂、低糖、低盐。

2. 坚持运动，但别过度

加强体育锻炼对增强体质、提高免疫功能意义重大，但要注意选择运动项目和运动强度，要因人、因地、因时制宜，并要循序渐进、量力而行。

3. 注意保暖，预防感染

要培养良好的卫生习惯，加强养生保健。并顺应自然，注意气候冷暖变化，及时增减衣服。在流感等传染病流行期间，少到公共场所活动，避免交叉感染。

4. 及时补水，别等口渴

缺水不但影响正常生理功能，降低人的免疫力，还易诱发呼吸、循环、泌尿等系统的多种疾病，要养成及时饮水的好习惯。

5. 充足睡眠，不要熬夜

充足的睡眠是人体各器官进行自我修复、消除疲劳、增进活力、增强免疫力的最佳途径。成年人应保证每天7小时有效睡眠，如果晚上睡不够，中午可以小憩一会儿。

6. 健康生活，规律作息

生活规律，按时作息，戒烟戒(限)酒，远离有毒有害物质，注意保持汗腺、二便通畅，防止便秘。

7. 良好情绪，适度放松

焦虑、紧张、抑郁和愤怒等不良情绪会对免疫系统造成极大伤害，诱发肿瘤等各种疾病。而良好的情绪会使肌体生理功能处于最佳状态，有利于废物排泄、消除疲劳、增进食欲、保证睡眠，提高免疫功能。

8. 保持社交，远离孤独

高质量的社交和亲密关系是免疫力的“情绪疫苗”。与朋友、家人愉快地互动能降低压力、带来幸福感，从而正向调节免疫系统。

□来源：健康时报

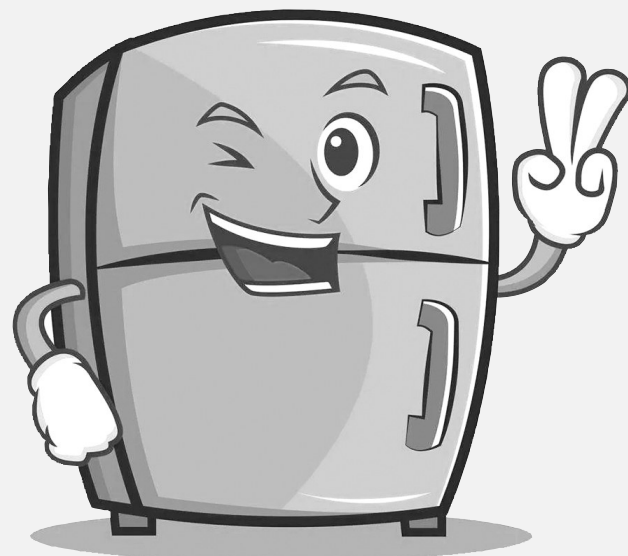
没开玩笑 冰箱结冰这样铲 真的会爆炸

相信很多人碰到过这样的情况，打开冰箱门准备放吃的，结果发现，冰箱里的宝贵空间已经被巨大的冰霜“蚕食”了。

这些冰霜往往紧紧地粘在冰箱壁上。为了对付这些“顽固冰块”，你只好拿起刀(或者是其他锋利的东西)，插进大冰块和冰箱的缝隙中不停地凿，试图把冰块给撬下来。

如果你真的这样干过，可要小心了！这种给冰箱除冰的方式可能会让冰箱发生爆炸。

如果不这么做，要怎样给冰箱除冰呢？



不要用金属刀具除冰

假如你家的冰箱里已经有大量的冰霜了，那就需要手动除冰了。

除冰的时候要注意，千万不要用金属刀具去敲冰块，也不要用力去凿冰块和冰箱壁之间的缝隙。这样的暴力除冰有可能会损坏冰箱壁后面的制冷剂管道，造成制冷剂泄漏。

现在很多冰箱里使用的制冷剂是易燃物质，比如常见的有R600a。你可以看一下自己家的冰箱背面，上面都会标注制冷剂的类型。

R600a的另一个名称是异丁烷，是一种易燃气体(在施加一定压力的情况下是液体)，有些卡磁炉气罐里就有这种物质。

当这些易燃气体泄漏到空气中，遇到明火或者电火花是有可能引发爆炸的。所以，用金属刀具暴力除冰是非常危险的。



如何正确除冰？

可放任冰箱里的大冰块“肆意生长”肯定也不行，毕竟它们占据了大片的空间，而且这些冰块的存在也会影响冰箱的制冷效率。

想要除去它们需要使用更“温和”的手段。冰箱厂商们其实也是有手动除冰霜相关的办法，这些方法主要就是断开电源，打开冰箱门，让冰块自行融化。

当然了，如果你想要加速这个过程也很简单，只要在冰箱里放上一两壶热水就行了。此外，网上还有些帖子推荐使用吹风机除冰，原理也是一样的，无非就是用吹风机加速冰块的融化。虽然这样的除冰效率不如“暴力除冰”那样快，但却更安全稳妥。

□来源：科普中国

浙江分类广告

●义乌市缎娜针织有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

●杭州耀顺信息科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●杭州临安繁花烟花爆竹经营部(个体工商户)遗失公章一枚，声明作废。

●宁波北仑区樱馨游艺娱乐馆(个体工商户)遗失公章一枚，编号33020610203606，声明作废。

●台州沐御锦贸易有限公司遗失合同章(编号33108110015505)、发票章、公章(编号33108110015502)、财务章(编号33108110015503)、法人章(房春雷印,编号33108110015506)各一枚，声明作废。

●七川(杭州)品牌管理有限公司遗失由杭州市钱塘区市场监督管理局于2023年10月18日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330114MA8GFE4T97；公章一枚，声明作废。

●浙江启旭广告传媒有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●杭州营里空间设计有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州萧山邻家联合医院有限公司遗失合同专用章一枚，编号3301090296394，声明作废。

●杭州汽车北站小商品市场忆安百货商行遗失公章一枚，声明作废。

●杭州昌璟文化传媒有限公司遗失公章、财务章、法人章(杨明国印)各一枚，声明作废。

●杭州亿财建材有限公司遗失公章、发票章各一枚，声明作废。

●杭州临安精致农林科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(徐文泽印)各一枚，声明作废。

●绍兴精实电子科技有限公司遗失由绍兴市越城区市场监督管理局于2009年04月30日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330600687899672X；公章、财务章、法人章(单立铭印)各一枚，声明作废。

●杭州萧山盈田五金建材经营部遗失公章一枚，声明作废。

●桐庐县三鑫防腐设备维修部遗失财务专用章一枚，声明作废。

●浙江库夏信息技术有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●台州红森安全技术服务有限公司遗失公章一枚，编号33100410129547，声明作废。