

第71届新民健康大讲堂在长白新村街道举办 提高免疫力,您“吃”对了吗?



上周是“全民营养周”，“健康中国，营养先行”的宣传口号体现了“营养”在国民健康体系中的重要性。营养是人类维持生命生长发育和健康的重要基础，去年突如其来的新冠疫情也让人们意识到，营养在免疫力维护方面起着重要作用。免疫力到底有多重要？我们又该怎样合理安排日常膳食来均衡营养，增强免疫力？

昨天，在长白新村街道举办的第71届新民健康大讲堂上，中华中医药学会治未病分会常务委员、上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科原主任张美芳告诉大家：“均衡的营养”是健康的基石，也能让人体免疫力更好发挥作用。



张美芳(左)在新民健康大讲堂介绍营养知识 马晓荔 摄

她告诉大家，所有的营养素均不同程度参与人体的免疫过程，其中，蛋白质、维生素、矿物质对提高免疫力有较大帮助，应足量补充。“食物是补充各类营养素的最佳途径，如食欲不佳，饮食摄入不足，饮食不规律，可以补充营养补充剂。”

张美芳特别提到了一位人们熟悉的“老朋友”：维生素C。“维生素C是维持身体健康所必需的一种营养素，但人类自身不能合成，主要来源于新鲜蔬菜和水果。”维生素C“本领高强”：具有抗氧化作用，能提高机体免疫力，参与胶原蛋白的合成，促进类固醇代谢，参与合成神经递质；同时，促进钙、铁、叶酸的利用。若维生素C长期“缺席”，会导致免疫力降低，增加感冒、哮喘、慢性支气管炎等呼吸道感染疾病的发生率。

“感冒易发季节、流行性疾病高发时，与各种急性慢性传染性疾病患者密切接触时，病后恢复期、创伤愈合期等特殊情况下，可以适当增加维生素C的补充剂量。”不过，张美芳也提醒，维生素C是水溶性维生素，易溶于水，难溶于脂肪，人体不能大量蓄积，严格按照说明书内剂量服用是安全的，但不要长期超量服用。

本次活动由上海市卫生健康委员会、市体育局和新民晚报社主办，上海市健康促进中心、杨浦区长白新村街道承办，得到了拜耳中国、国大药房和尚体乐活·长者运动健康之家的支持。

本报记者 郜阳 扫码看讲堂视频



免疫力很重要

人体内有一道“盾牌”，它能识别和消灭外来侵入的病毒、细菌等异物，还会处理衰老、损伤、死亡、突变的自身细胞。这块“盾牌”24小时全年无休，它正是“免疫力”。

大家或许还记得去年疫情暴发初期的一句话：免疫功能低下、老年人等更容易感染新冠病毒。那么，免疫力为什么重要？张美芳抛出了一组数据：“每天的上班路上，人们都在1000多种不同的细菌里逆流直冲；一双未洗的手上最多有80万个细菌，而洗手只能消除少量的细菌……”生活中还有很多类似的情况，面对“细菌大军”的“进攻”，都需要免疫力

来时刻保护我们。

“如果细菌或病毒进入人体，免疫系统就会努力在其扎根复制前探测并除掉它；如果病毒或细菌得以复制并开始‘制造麻烦’，免疫系统就担负起将其消灭的责任。”张美芳介绍，“免疫系统还能够在早期侦查出癌症，并在大多数情况下将其扼杀。”

要知道，三层“防火墙”构成了我们身体的“免疫大军”：第一层“防火墙”是皮肤和黏膜屏障，它们能阻挡或杀死病原体，清扫异物；第二层“防火墙”是通过黏膜分泌的黏液及体内巨噬细胞，继续追杀病毒和细菌；第三层“防火墙”由免疫器官、淋巴细胞等组成，负责产生抗体，清除病原体。

“免疫系统担负着对外防御病毒、病菌侵入人体，对内监视自身稳定的神圣职责。”张美芳说。日常生活中，许多因素都会对免疫力造成挑战，比如不健康的生活习惯，疲劳、失眠或是焦虑，以及外界环境的变化。

守护我们的“盾牌”

要让免疫力这块“盾牌”挡得住病毒等“矛”的攻击，张美芳给出了“七大法宝”：多喝水、戒烟戒酒、不滥用抗生素、营养均衡、保持好心情、坚持运动和良好睡眠。

这“七大法宝”中，营养均衡显得尤为重要。“食物多样是均衡营养的基础。摄入的品种越丰富，营养也就越全面、均衡。”

破获电信网络诈骗案310余起 赴25省捕1300余犯罪嫌疑人

上海警方5月集中收网，“全民反诈总动员”宣传月今启动



市公公安局上午在浦东东方明珠塔城市广场举办“我为群众办实事 全民反诈总动员”活动，现场向受骗群众返还被骗现金249万元。

今天上午，上海市公安局在东方明珠塔城市广场举办“我为群众办实事 全民反诈总动员”活动，现场向受骗群众返还被骗现金249万元。据警方透露，今年5月以来，上海警方开展了夏季首轮打击电信网络诈骗犯罪集中收网行动，出动上千名警力，分赴全国25省173个地市，将1300余名犯罪嫌疑人抓捕归案，先后破获发生在本市的电信网络诈骗案件310余起。

记者上午在现场看到，今天的活动充分体现了“全民反诈”的主题：央视中国诗词大会第六季总冠军、上海市公安局轨交总队民警陈曦表演了原创的反诈诗词演讲；来自普陀区真如文英小学的38名学生合唱了以96110为主题的反诈歌曲；大屏幕上滚动播放着由上海警方原创的反诈抖音短视频；沉浸式防诈骗密室体验设备，吸引了300余名现场群众观摩体

验；12名电信网络诈骗受害者怀着激动的心情，从市公安局领导手中接过了被骗钱款，其中最大一笔达172万元。

据统计，今年以来，上海警方共侦破电信网络诈骗案件2500余起，抓获犯罪嫌疑人9800余人。警方还依托市反诈中心，不断完善升级涉诈通讯、网络、资金防阻体系，源头拦截封堵各类潜在风险，日均拦截诈骗电话、封堵诈骗短信50余万条/次，有效阻断对诈骗网址的访问量达上千万次，通过人工、智能语音电话、民警上门等方式，日均劝阻潜在被害人4000余人次，同步智能推送短信提醒的覆盖面日均超过10余万人次，并通过接报即止付等快速反应机制，直接挽损被骗资金超过2.4亿元。

首席记者 潘高峰 实习生 魏孔三



新民随笔

袁隆平的英语

王蔚

追忆伟大科学家袁隆平，无意间，他的英语水平也成了网络热点。老先生的英语一级棒，而且还是有“童子功”的。小时候的袁隆平，有一位曾在扬州西式学堂念过书、能说一口流利英语的特别“家教”，这就是他的母亲华静女士。战火年代，找不到其他读物，母亲就拿一本尼采的哲学巨著《悲剧的诞生》给儿子当启蒙教材。

2017年的第十届海外高层次人才座谈会，袁隆平20分钟的英语演讲完毕，掌声雷动。视频流传开，网民的追捧颇为风趣：“老爷子几乎不带停顿和错误，而且，在演讲中不仅提供了许多科学数据，还顺手贡献了雅思小作文必备句型。”“用英文介绍杂交水稻，不止是英语要好，还要懂很多专业术语。”“没想到老爷子还有这项隐藏技能。”

中国的袁隆平，也是世界的袁隆平。谁能说，他优异的外语能力不是如虎添翼？这几天更有网民感叹，袁隆平的英语

水平成热点，恰恰是对今年初“英语要不要退出中小学主课”的最好回答。其实，之前就有教育界人士发现，就在3月份中美高层战略对话结束后，学英语不但没降温，反而还有升温的势头。就是因为中方代表在阿拉斯加较量时的英语实在太棒了，让许多国内的年轻人甚至有了一种膜拜的冲动。中外谈判唇枪舌剑，思维必须相当敏捷。

还有一件有意思的事。近年来，但凡有中国领导人精彩演讲的英语翻译，都会成为民间英语学习的网红教材。“钉钉子精神”“行胜于言”“绿水青山就是金山银山”“民惟邦本，本固邦宁”“小智治事，大智治制”……诚然，现在翻译软件已经普及，应付一般的交际问题不大，但是，要让世界真正了解中国文化，真正认识前进中的中国人民，再好的翻译软件恐怕都会暴露短板。

向世界传播中国的声音、传达中国的自信、传递中国的友谊，外语也是一种软实力。

学习百年党史 打卡红色地标

江苏银行上海分行举办党员“接续跑”

本报讯（记者 杨硕）今年是中国共产党成立100周年，全国各地都掀起学习党史的热潮。前天，百余名来自江苏银行上海分行的基层党员从上海文化广场起步，分别跑向中共一大会址外围、二大会址等红色地标……这场主题为“携手初心路，永远跟党走”接续跑活动，由江苏银行发起主办，旨在通过打卡一系列红色地标，向外界传递金融为民等理念，展现基层党员不忘初心、牢记使命、永不停滞、开拓进取的崭新面貌。该活动将在17个分行机构所在城市依次展

开，上海为其中的第二站。

记者在现场看到，本次接续跑的号码布为“1921~2021”，目的地设定三处，第一组党员瞻仰一大会址外围，感悟初心历程，参观国旗广场，聆听“一大风云”主题党课；第二组党员集体参观二大会址，找寻“号码布”对应年代的党章；第三组党员走进党的初心地附近的居委会、社区，开展“我为群众办实事”活动，慰问老党员。接续跑结束时，每名党员还介绍了自己“号码布”上对应年代的一个经典党史故事，分享参加活动的真切感受。