

# 5个不良生活习惯是破坏免疫力的祸首

在生活当中有很多的人都有体弱多病的现象,其实这与身体的免疫力低下有很大的关系。身体免疫力低下的原因是比较多的,有可能是先天性因素导致的,还有可能是与平时的不良生活习惯有很大的关系,下面我们就具体来了解一下。



网络配图

## 不良生活习惯一 不喜欢喝水

很多人在平时生活当中,如果不感觉到口渴的话,就不喜欢喝水,不按时按量的喝水会导致身体出现缺水的状态。就会影响到身体的新陈代谢和血液循环,会引起身体的免疫功能下降,所以在平时应该保持有规律的喝水习惯,每天最好喝六杯水,能够有效增强身体的免疫功能。

## 不良生活习惯二 经常熬夜

经常熬夜的人往往身体的免疫力是比较差的,因为我们的身体是需要充足的睡眠时间来得很好的自我修复,如果经常熬夜,身体就无法正常的自我修复和新陈代谢就会导致身体器官功能出现障碍,久而久之就会引起身体免疫功能下降。

## 不良生活习惯三 长期精神紧张

有很多人由于平时工作比较繁忙,常常面对高负荷的工作量和来自于生活家庭的压力,就会经常出现精神过度紧张的状态,那么长期压抑等不良心理状态会导致身体免疫功能下降,更容易患各种心脑血管疾病,还会影响肝肾功能,诱发肝肾疾病。精神过度紧张焦虑还会影响睡眠质量,而出现失眠多梦的现象,也会导致身体素质水平下降。

## 不良生活习惯四 吸烟喝酒

生活当中有很多人都喜欢吸烟喝酒,吸烟喝酒对身体造成的危害是非常大的,但是很多人依然改不了这种不良生活习惯,长期如此会导致身体多个功能出现障碍,更容易患各种慢性疾病。

所以大家为了身体健康,一定要戒烟戒酒,如果一定要喝酒的话,应该控制喝酒量。

## 不良生活习惯五 一生病就用抗生素

有很多人只要自己感觉到自己哪里不舒服就喜欢用药,而且因用药就是滥用抗生素,其实长期滥用抗生素容易产生耐药性,而且会导致身体素质和免疫功能下降。

**专家提示:**如果生活当中存在着上面提到的五种不良生活习惯的话,一定要及时纠正,要养成良好的生活习惯,在平时要坚持体育锻炼来增强体质,可以提高人体的免疫功能,而且要坚持多喝水,多吃五谷杂粮,多吃蔬菜和水果,还要保持积极乐观的心态,这样才能够拥有健康的身体。(据《健康报》消息)

## 市综治检查组到市一医院检查指导工作

近日,九江政法委政治部主任陈醇、九江市公安局政工室主任科员周小球一行4人到市一医院总院就综治工作进行了检查指导。市一医院副院长王圣方、保卫处及相关职能科室陪同。

检查组一行实地查看了市一医院总院治安监控室、门急诊药房、急诊收费处等科室,通过听汇报、看资料等方式深入了解了该院2018年度综治建设、扫黑除恶、平安建设、安全隐患处理、矛盾纠纷排查调处等工作开展情况,并在检查过程中就市一医院综治工作提出了具体要求和建设。市一医院副院长王圣方对市一医院综治工作开展情况进行了全面汇报。

检查组对市一医院综治工作中的亮点给予了充分肯定。检查组指出,市一医院的综治工作总体较好。在今后的工作中,要提高认识,抓发展、抓稳定,充分认识法治综治工作的重要性;要坚持问题导向,对接对标对表,查缺补漏;要抓好落实,纵深推进,将法治建设、综合治理、扫黑除恶治乱、平安建设、医患沟通等重点任务做实做细。

(曹壮华 胡之军)

## 药物和那些食物不能一起吃

**钙片遇到菠菜** 服用钙片忌食菠菜。菠菜虽好,但是吃钙片的时候尽量不要吃菠菜。因为菠菜中含有大量草酸钾,进入体内后妨碍人体对钙的吸收。专家建议服用钙片前后两小时内不要进食菠菜,或先将菠菜煮一下,待草酸钾溶解于水,将水倒掉后再食用。

**抗过敏药遇到奶酪、肉制品** 服用抗过敏药忌食奶酪(芝士及芝士制品)、肉制品和鱼类,特别是青花鱼、马哈鱼、沙丁鱼、马林鱼、竹荚鱼和竹刀鱼等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组胺,而抗过敏药会抑制组胺分解,造成人体内组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

**苦味健胃药遇到甜食** 服用苦味健胃药忌食甜食。苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促进食欲,助消化。甜味一方面会掩盖苦味,降低药效,另一方面还会与健胃药中的很多成分发生络合反应,降低其药效。

**利尿剂遇到香蕉、橘子** 服用保钾利尿剂忌食香蕉、橘子。服用保钾利尿剂(如螺内酯)期间,钾会在血液中滞留,若同时再吃富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

**维生素C遇到虾** 服用维生素C忌食虾。服用维生素C前后两小时内不能吃虾,因为虾中含量丰富的铜会与维生素C发生氧化反应,令其失效。同时,虾中的五价砷成分还会与维生素C反应,生成具有毒性的“三价砷”。(据《健康报》消息)



网络配图

## 九江市中医医院

# 召开“万人建言、百场座谈”专题座谈会

为贯彻落实省卫生健康委在全省卫生健康系统开展“万人建言、百场座谈”活动的部署要求,1月4日,九江市中医医院在南院5号会议室召开了“万人建言、百场座谈”专题会议和2019年医院工作思路的座谈会。我市的部分人大代表、政协委员、民主党派专家、行风监督员、法律工作者和群众代表应邀出席了专题座谈会,医院全体班子成员、相关职能部门负责人参加会议,会议人数达40多人,会议由党委委员、副院长陈帮明主持。

会上,陈帮明传达了省卫健委《关于在全省卫生健康系统开展“万人建言、百场座谈”活动的通知》文件精神,并向与会的领导、专家以及各界代表介绍了医院2018年主要工作情况。

在建言献策前,陈帮明阐述了此次座谈会的目的及意义,解读了本次座谈会主题内容,希望各位代表能够畅所欲言,提出宝贵的意见和建议。

会上,各位代表立足各自执业特点结合患者就医体验,紧紧围绕“加快健康江西建设、实施中医药强省战略、深化医药卫生体制改革、健康扶贫再提升、提升卫生健康服务能力”以及2019年医院工作思路座谈会主题,踊跃发言,积极建言献策。如:加强健康促进和健康教育工作进一步降低慢性病的发病率和致死率,通过深化改革进一步顺应“两孩”政策和满足肾移植患者门诊就医用药,在慢病防治、大病救治、疾病康复等方面如何充分发挥中医药特色优势,进一步加强医院专科、设备和信息化建设提升医院服务能力等。江西康润律师事务所律师黎凌建议医院加大癌症患者临床中医药治疗联合攻关力度。作为医院首席行风监督员——市仲裁委常务副主任兼秘书长王一凡,他在发言时强调,医院要进一步提升工作作风,不断加强医院行风建设,进一步提升服务质量水平,努力改善患者就医体验,进一步提高依法治院能力,积极构建和谐医患关系。

医院党委副书记、院长徐江祥作总结讲话。他首先代表医院对始终不渝关心医院、挤出时间出席会议、开诚布公建言献策的各位代表,表示热烈欢迎、衷心感谢和崇高敬意。他说,建院38年来医院之所以能取得今天的进

步和成就,离不开各级组织和领导的重视关心、历届班子和历代员工的智慧汗水和社会各界人士的支持帮助。听了各位代表的发言,他的体会和班子成员感受可能一样,受益匪浅,深受教育启发,深感责任重大,对做好今年医院工作具有很强的指导性、针对性和操作性,达到了召开此次座谈会的目的。他认为,在“人民至上、患者是我亲友”的基础上,省卫生健康委又组织开展“万人建言、百场座谈”活动,充分体现了我们党的“全心全意为人民服务”“一切为了群众、一切依靠群众”的服务宗旨和群众路线,是旗帜鲜明反对“四风”的具体行动,是进一步整治“五大”作风顽疾和推进“五型”医院创建的有效举措,对促进我省卫生健康事业发展具有重大意义。他表示,对大家的意见和建议,医院一定会高度重视,认真研究,一定会落实到2019年的《医院工作报告》之中,一定会制定方案,细化措施,并狠抓落实,让“万人建言、百场座谈”活动取得真正的实效,为健康九江的建设作出医院新的更大的贡献。(胡敏 王絮菲)

## 九江配网2019年第02周停电预告

停电时间	停电用户
01月12日 07:30-12:30	柴桑区(方家、胡家、圣家、杨柳圣家、杨柳仓下、杨柳山冲、杨柳志屋、沈家港、杨柳田铺、吴坝、博莱)

**备注:**1、遇雨及特殊情况顺延,此停电公告是预通知,具体停电时间以检修日计划为准;2、临时紧急停电工作由公司营销部与停电用户临时沟通;3、因负荷调整而进行的倒闸操作,考虑到停电时间短不予通知;4、有关周、日停电预告,您可关注“国家电网九江供电”新浪微博和九江供电公司“电保姆”微信订阅号查询,或关注九江新闻广播(FM90.0 97.5)07:20、11:30、18:20三个时段的停电播报,或查询每周一《九江日报》和每日《浔阳晚报》查看停电信息(如有变动会及时更正)。

九江城区用电故障报修电话:8465511、8465512。