

很多人在“阳”了以后,才知道免疫力是多么重要。不管是新冠、感冒或其他病毒,自身的免疫力都能够起到保护身体的作用。现在有不少人用泡腾片补充维生素C,据说每天泡一片,就可以增强抵抗力预防疾病。那么,通过泡腾片补充维生素C效果真的好吗?究竟需不需要额外补充维生素C?对此,北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授张召锋作了解答。

问 维生素C有哪些作用

维生素C作为一种抗氧化物质,别称“抗坏血酸”,在人体具有非常广泛的生理学功能,主要体现在四个方面:

1. 参与机体多种重要物质的代谢过程,可以促进伤口愈合、促进血管的健康,也可以平衡身体的内分泌稳定。
2. 作为一种重要的抗氧化物质,可以清除氧自由基。
3. 参与到机体重要的免疫过程,可以提升机体的抵抗能力,也可以帮助抗体的合成,提升机体的免疫力。
4. 参与机体肝脏解毒过程,可以将体内的一些代谢产物或者废物清除出体外,同样起到提升机体免疫力的重要作用。

另外,有研究发现,维生素C可以在一定程度上改善感冒症状。

问 泡腾片可以让维生素C更好吸收吗

泡腾片是一种新型的药物剂型,由于产生大量的气泡,可以让维生素C迅速溶解,可以更好吸收,所以泡腾片的吸收很快,甚至10分钟至20分钟就可以被吸收。

问 所有人都可以选择泡腾片吗

市面上的泡腾片种类很多,其中维生素C含量约为500mg~1000mg。需要注意的是,并不是泡腾片里的维生素C越高越好。比如婴幼儿和儿童,并不需要那么多的维生素C。因为在平时饮食中,会正常摄入维生素C,再增加泡腾片补充,反而可能对身体造成负担。

问 是否应该额外补充一些维生素C

一般来说,在饮食均衡情况下,是不需要额外补充维生素C的。如果饮食不均衡,或者需求量增加、消耗增多的时候,可以在营养师或医生的指导下,适量补充维生素C。

泡腾片为了起泡,会增加崩解剂,所以,泡腾片里面含有比较多的钠,体会摄入过多钠元素,可能增加血压。因此,血压高的人不建议吃泡腾片。

问 如何更好地补充维生素C

补充维生素C不能主要依靠额外补充剂,应该科学饮食,做到天天有水果,餐餐吃蔬菜。但实际上,很多人蔬菜水果的摄入量都是不足的,建议平时多吃一些维生素C丰富的蔬菜、水果,如芥兰、辣椒等绿色蔬菜,还有柠檬、樱桃、橙子、猕猴桃等水果。另外,在吃这些蔬菜水果补充维生素C的时候,不要让身体的维生素C消耗过多,如果有压力过大、吸烟、饮酒、失眠等情况,都可能让身体维生素C消耗过多,容易导致体内维生素C缺乏。

本报综合



掌握『咳嗽小技巧』『排毒』更有力

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“咳咳咳”……为什么“阳康”了还总咳嗽?有没有“咳嗽小技巧”?1月30日,记者联系到了潍坊市中医医院肺病一科主任姜伟洲,请其对此进行详细的解答。

姜伟洲表示,咳嗽是一个打扫“战场”、修复气道的过程。免疫细胞在完成任务后会自然代谢死亡,成为体内的“垃圾”。此时,气道里容不下这么多“垃圾”,就需要打扫出去,所以,呼吸道就会分泌一些黏液,形成痰液,通过咳嗽把它们排出去。很多人咳嗽不止,有的还担心一直咳不停会不会引发肺炎。实际上,咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状,可以由多种原因引起,咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒细菌等病原体仅累及上呼吸道时,通常就会出现咳嗽。而当炎症累及下呼吸道,就可能发展成为肺炎。咳嗽也是肺炎最常见的临床表现之一。

姜伟洲提醒,如果发现存在以下五个症状,提示可能出现了肺部感染,应把握时机及时就医。

第一,发热或低体温。发热是感染性疾病最常见的症状。不过,有些重症肺炎或老年人肺炎往往无发热,反而表现为低体温,要特别注意。

第二,咳嗽咳痰。这是肺炎最常见的症状之一。

第三,胸痛。发热、咳痰,同时伴有胸痛症状,说明可能存在肺部感染。

第四,呼吸困难。常见肺源性病因,也有心源性等其他病因。和胸痛一样,呼吸困难的出现也在提示肺部感染及肺炎。

第五,咯血。多由支气管及肺血管破裂出血导致,这可能是支气管及肺受损的表现。当前四个症状全部出现,还伴有咯血现象时,要考虑到肺炎的可能。

另外,如果没有上述症状,但咳嗽影响了生活、睡眠等,建议到医院呼吸科就诊或线上问诊。若出现咳血(痰中带血)、夜间或改变体位时咳嗽加重,咳大量黄脓痰,或咳嗽超过3周时,建议立即去医院做进一步检查。

适度咳嗽更有利于疾病康复,作为“清理气道”的重要方式,单凭嗓子使劲咳,同样不正确。因为,这样不仅不能有效清理呼吸道分泌物,还会导致咽痛、声嘶。对此,姜伟洲为市民总结了一套“咳嗽小技巧”,“排毒”更有力,还不伤嗓子。

第一,双咳嗽。即在一次深吸气后,在呼气时连续咳嗽两次。

第二,连续咳嗽。先做一个小呼吸和一个小咳嗽,然后稍微加深呼吸,加重咳嗽;最后深呼吸,再稍微用力咳嗽。

第三,哈气。深吸一口气后咳嗽,过程中嘴巴持续打开,发出类似“哈”的声音。

第四,短促咳嗽。先进行5次到6次深、慢呼吸,然后深吸气,屏气3秒至5秒;缩唇,用嘴将气缓慢呼出;再深吸气,屏气3秒至5秒,身体前倾,进行短促有力的咳嗽。

竞买公告

潍坊农村商业银行股份有限公司(以下简称“我行”)定于2023年2月7日上午10时至2023年2月8日上午10时止(延时除外)在淘宝网资产竞价网络平台上(网址: <http://zc.paimai.taobao.com>)对潍坊农村商业银行股份有限公司所拥有的位于潍坊市滨海经济开发区央子街道北海路以西中一巷以北澜海国际中央郡A区2号、3号楼的抵债资产进行公开竞买,具体情况如下:

资产名称	单位	面积
3-1-302	m ²	85.89
3-1-502	m ²	85.89
3-1-402	m ²	85.89
3-1-501	m ²	89.5
3-1-301	m ²	89.5
3-1-401	m ²	89.5
2-1-301	m ²	90.92
2-1-401	m ²	90.92
2-1-501	m ²	90.92
2-1-302	m ²	87.24
2-1-402	m ²	87.24
2-1-502	m ²	87.24
3-2-301	m ²	85.89
3-2-401	m ²	85.89
3-2-501	m ²	85.89
3-2-302	m ²	89.5
3-2-402	m ²	89.5
3-2-502	m ²	89.5
1-6商铺	m ²	107.09
2-7商铺	m ²	106.04
2-8商铺	m ²	106.04

有意竞买者请于竞买结束前在淘宝网资产竞价网络平台上登录淘宝账户缴纳规定数额保证金报名参加竞买(注:法律法规规定不能参加竞买的人员不得购买或变相购买该资

产)。标的自公告之日起在标的物所在地现场展示。风险提示:本次竞买标的为抵债资产,系按照现状进行出让和交付,买受人应在参与竞买前自行对标的现状及瑕疵进行充分了解,各种风险由买受人自行承担。买受人按竞买公告、竞买须知、抵债资产处置协议等行使权利、履行义务。竞买标的以现状为准,公告的数据仅供参考,如有不符,不得以此为由否定处置行为或要求降低成交价;涉及清场、过户或变更的,由买受人自行解决。本竞买标的转让登记手续及产权转移手续由买受人自行办理,我行履行必要的协助义务。在办理过户手续过程中,一是原产权人过户至我行名下涉及应由我行承担的契税、印花税由我行承担,应由原产权人缴纳的一切税费(包括但不限于增值税及附加、印花税、土地增值税等)均由买受人承担;二是基于当地税务机关要求,产权过户时必须就原产权人历史欠缴税、费结清后才予以办理过户,鉴于我行在定价时已就原产权人欠缴税、费等因素予以考虑,该部分税费由买受人承担。三是我行过户至买受人名下的应由我行承担的增值税及附加、土地增值税、印花税由我行承担(具体以税务部门开票为准),其余产生的一切税费(包括但不限于买受人应承担的契税、印花税等)由买受人承担;四是我行持有标的物期间产生的土地使用税、房产税由我行缴纳;五是该标的物涉及的所有可能存在的物业费、水、电、气、消防、安保等其他一切欠费均由买受人承担。具体税费数额请竞买人于竞买前至相关单位自行查询,以便核算竞买成本。竞买成功后,买受人不得再以过户税费为由主张竞买无效或者解除交易。竞买人在参与竞买前,保证充分阅读并完全了解本竞买公告及竞买须知的内容,在此前提下再行参与竞买程序。联系人:丁经理 电话:15065611080 联系地址:潍坊市奎文区新华路1409号1号楼

潍坊农村商业银行股份有限公司
2023年1月31日

竞买公告

潍坊农村商业银行股份有限公司(以下简称“我行”)定于2023年2月7日上午10时至2023年2月8日上午10时止(延时除外)在淘宝网资产竞价网络平台上(网址: <http://zc.paimai.taobao.com>)对潍坊农村商业银行股份有限公司所拥有的位于潍坊市滨海经济开发区北海路06999号澜海国际中央郡A区S1-S4号楼的抵债资产进行公开竞买,具体情况如下:抵债资产位于潍坊市滨海经济开发区北海路06999号澜海国际中央郡A区S1-S4号楼S2-1(148.09平方米)、S2-6(156.48平方米)、S3-1(148.09平方米)、S3-9(179.68平方米)共4套商业房,总层数4层,所在层数为1-2层,用途为商业,现闲置。有意竞买者请于竞买结束前在淘宝网资产竞价网络平台上登录淘宝账户缴纳规定数额保证金报名参加竞买(注:法律法规规定不能参加竞买的人员不得购买或变相购买该资产)。标的自公告之日起在标的物所在地现场展示。风险提示:本次竞买标的为抵债资产,系按照现状进行出让和交付,买受人应在参与竞买前自行对标的现状及瑕疵进行充分了解,各种风险由买受人自行承担。买受人按竞买公告、竞买须知、抵债资产处置协议等行使权利、履行义务。竞买标的以现状为准,公告的数据仅供参考,如有不符,不得以此为由否定处置行为或要求降低成交价;涉及清场、过户或变更的,由买受人自行解决。本竞买标的转让登记手续及产权转移

手续由买受人自行办理,我行履行必要的协助义务。在办理过户手续过程中,一是原产权人过户至我行名下涉及应由我行承担的契税、印花税由我行承担,应由原产权人缴纳的一切税费(包括但不限于增值税及附加、印花税、土地增值税等)均由买受人承担;二是基于当地税务机关要求,产权过户时必须就原产权人历史欠缴税、费结清后才予以办理过户,鉴于我行在定价时已就原产权人欠缴税、费等因素予以考虑,该部分税费由买受人承担。三是我行过户至买受人名下的应由我行承担的增值税及附加、土地增值税、印花税由我行承担(具体以税务部门开票为准),其余产生的一切税费(包括但不限于买受人应承担的契税、印花税等)由买受人承担;四是我行持有标的物期间产生的土地使用税、房产税由我行缴纳;五是该标的物涉及的所有可能存在的物业费、水、电、气、消防、安保等其他一切欠费均由买受人承担。具体税费数额请竞买人于竞买前至相关单位自行查询,以便核算竞买成本。竞买成功后,买受人不得再以过户税费为由主张竞买无效或者解除交易。竞买人在参与竞买前,保证充分阅读并完全了解本竞买公告及竞买须知的内容,在此前提下再行参与竞买程序。联系人:丁经理 电话:15065611080 联系地址:潍坊市奎文区新华路1409号1号楼

潍坊农村商业银行股份有限公司
2023年1月31日