



秦怡和骆荣富： 在党50年的金婚夫妇

在七星区漓东街道毅峰社区里有一对老党员夫妻，他们风雨同舟、相濡以沫，携手走过半个世纪，今年他们荣获了“光荣在党50年”纪念章，成为其他党员争先效仿的典范，他们就是普天小区第四党支部党员秦怡和骆荣富。

也考虑是否要正式成立一个家庭，于是，在家里人的支持下，两人领了证。秦怡说，那个年代不富裕，所以他们领完结婚证就发了一些喜糖给亲朋好友，周围的朋友也凑钱给他们买了水壶、脸盆等物品，然后他们两个人搬进了单位宿舍，这就算是新婚的仪式了。

通信多年 同窗好友成夫妻

日前，记者在七星路附近见到了秦怡和骆荣富夫妻。结婚五十载，说起两人的爱情故事，今年74岁的秦怡不好意思地笑了。

秦怡和骆荣富都是灵川大圩人，高中时期是同窗好友，彼此有好感的两人当时都没有戳破那层窗户纸。毕业后，秦怡进入单位工作，骆荣富则在单位推荐下继续到大学里深耕。当时的两个人，一个在桂林兴安，一个在南宁，相隔几百公里，他们一下失去了联络，直到后来骆荣富的一封信缩短了他们之间的距离。

“记得刚开始通信的时候，我们还没有确定关系，他约我放假的时候一起到桂林市区看电影，我还拒绝了他。”秦怡笑着说，那个年代没有现在开放，还没有确认情侣关系就一起出去，难免会有人说闲话。

但是这并不妨碍两人感情发展，在一次次的通信中，两人确认了彼此的情感。后来，骆荣富回到桂林工作，两人

积极进取 夫妻二人先后入党

婚后，考虑到工作和生活问题，骆荣富申请调到秦怡上班的兴安县原桂林普天电信设备厂工作。在厂里，骆荣富凭借着出色的专业能力和卓越的领导才能，担任了该厂设备动力处处长，为工厂的设备正常运转提供了强有力的保障。秦怡则在生产处负责配盘生产计划，她严谨细致，合理调度，以高度的责任心保障了生产任务的按时完成。

工作中，他们是各自岗位上的中流砥柱；生活里，他们是相互扶持的亲密爱人。他们不仅用自己的行动为子女树立了榜样，也感染着身边的每一个人。骆荣富说，他跟妻子的入党时间就相隔半年，他是1974年6月入党的，妻子是1973年12月入党的。

几十年来，他们夫妻俩始终秉持着共产党员的初心和使命，以坚定的信念和无畏的勇气，为党和人民的事业默默耕耘。后来，孩子长大了，在秦怡的支持下，儿子以高分就读了军校，也成为了一名优秀的共产党员。



秦怡和骆荣富夫妻一起展示“光荣在党50年”纪念章。记者周子琪 摄

携手金婚 纪念章是最好的见证

50年的党龄，见证了他们的青春岁月与热血奉献。他们经历了时代的风雨，见证了祖国的崛起与繁荣，也亲身参与了社会主义建设的伟大征程。他们用自己的行动生动诠释了共产党员的忠诚与担当，为年轻一代树立了榜样。

如今，当他们一同接过“光荣在党50年”纪念章时，那份激动与自豪溢于

言表，这不仅是一份荣誉，更是党对他们半个世纪坚守初心、践行使命的高度肯定。

毅峰社区党委书记廖燃说，秦怡和骆荣富不仅是恩爱夫妻的典范，更是党员的楷模。在他们身上，我们看到了共产党员的坚定信念和高尚品质，他们用50年的忠诚与奉献，书写了属于自己的光辉篇章，也为社区的发展留下了宝贵的精神财富，激励着更多的年轻党员传承红色基因，不忘初心，砥砺前行，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

记者周子琪 通讯员吴丹

健康讲堂

四种方法增强免疫力，简单又有效

巢雨（广西壮族自治区南溪山医院）

说起免疫力，大家都晓得，如果免疫功能过弱，会导致机体容易受到细菌、病毒的侵害，从而产生疾病。

那免疫防御功能是不是越强越好？我们该如何检测自己的免疫力水平？到底哪些方法有助于增强免疫力？今天，我们就跟大家一次性说清楚——免疫防御功能是不是越强越好？不是！免疫防御功能过强容易引发过敏反应。

这还要从免疫系统的三大功能说起：功能一：免疫防御也就是我们常说的，防止外界病原体的入侵、清除已入侵病原体（如细菌、病毒、真菌、支原体、衣原体、寄生虫等）以及其他有害物质。免疫防御功能过低或者缺失，可能发生免疫缺陷病；

但如果免疫应答过强或者持续时间过长，那么在清除病原体的同时，也可能导致机体的组织损伤或功能异常，比如发生超敏反应！

功能二：免疫监视随时发现和清除体内出现的“非己”成分，比如由基因突变而产生的肿瘤细胞，以及衰老、死亡细胞等。

注意！免疫监视功能低下，可能导致肿瘤的发生。

功能三：免疫自稳通过自身免疫耐受和免疫调节这两种主要的机制，来达到机体内环境的稳定。

一旦免疫耐受被打破，免疫调节功能紊乱，就会导致自身免疫病和过敏性疾病的发生。免疫系统是怎么保护我们的？

免疫系统分为「先天性免疫（又称非特异性免疫/固有免疫）」和「适应性免疫（又称特异性免疫）」，其中适应性免疫又分为体液免疫。

那么，作为免疫系统的“特种兵”——TBNK淋巴细胞亚群，到底发挥了哪些作用呢？

首先要知道的是，NK细胞、T细胞、B细胞分别作为固有免疫、细胞免疫、体液免疫的核心免疫细胞，是判断机体免疫水平的重要指标。

NK细胞是自然杀伤细胞NK细胞是固有免疫系统的重要组成部分，无需致敏就可以杀伤靶细胞，具有抗肿瘤、抗病毒、抗细菌、抗感染和免疫调节等功能。

T淋巴细胞负责介导细胞免疫功能包括CD4+T细胞和CD8+T细胞两种，CD4+T细胞是辅助性T细胞，保护机体免受感染侵犯，CD4+T细胞减少提示免疫力下降；CD8+T细胞是细胞毒性T细胞，特异性的识别、杀灭某些病毒和肿瘤细胞，CD8+T细胞增多提示某些疾病发生。

另外，CD4/CD8比值也很重要：●CD4/CD8比值下降：常见于免疫缺陷病，恶性肿瘤，活动期自身免疫性疾病，病毒感染等；

●CD4/CD8比值升高：常见于自身免疫性疾病，如类风湿关节炎，多发性硬化症等。

B淋巴细胞负责介导体液免疫功能体液免疫出现抗体，B细胞异常增多提示身体免疫力亢进，异常降低则表明身体免疫力低下。

怎样才能检测自己的“免疫力”呢？临床上，通常使用“淋巴细胞亚群检测”（TBNK）方法进行免疫状态评估，也就是通过流式细胞术（FCM）进行分析。

建议同时检测并报告淋巴细胞亚群的相对计数和绝对计数结果，这样有助于更全面更精准的评估免疫功能。

哪些人适合TBNK检查？根据《TBNK淋巴细胞检测在健康管理中的应用专家共识》推荐，健康管理中，TBNK淋巴细胞检测的适用人群包括：

①慢病人群：包括糖尿病、心血管病、慢性呼吸道疾病、肿瘤为代表的慢性病等；②亚健康人群：包括超重/肥胖、不良生活习惯（抽烟、喝酒、缺乏运动等）、体质虚弱、疲乏无力、睡眠障碍人群等。

4种方法增强免疫力，简单又有效！营养：合理健康膳食，适量补充复合维生素。

保证一日三餐，并且确保七大营养素的均衡摄入。

维生素，是一类维持人体正常代谢和健康所必需的小分子有机化合物，也是人体生长发育、新陈代谢，所必需的营养素。然而，很多人只知道补充维生素C，忽视维生素A、B、D的摄入。

因此，日常生活中，要注意适量补充复合维生素和矿物质！

饮食：适量增加蛋白质摄入量蛋白质是免疫细胞、抗体以及细胞因子的主要原料，还可以促进肌肉的合成。因此要提高免疫力，需要保证成年人每

人每天摄入足够蛋白质：男性65g，女性55g。可以选择鸡蛋、牛奶、大豆等优质蛋白质来源食用。

注意！蛋白质虽然重要，但不是越多越好，过多摄入会加重肾脏负担。

运动：有规律和中等强度的运动在均衡膳食的基础上，通过运动能够有效提高免疫力！

长时间有规律的中等强度运动，可以使外周血免疫细胞数量增多，使机体免疫功能增强。

最佳的提高身体免疫力的运动锻炼是：每次30分钟~45分钟的中等强度运动，每周5次左右，长期坚持4周以上。

注意！避免长时间的剧烈运动，这可能会导致运动后免疫力下降，并需要一定时间才能恢复。

睡眠：减少熬夜，保持规律作息由于免疫细胞也受昼夜节律调节，所以要保证规律的作息（最佳入睡时间22-23点之间），以及充足的睡眠时长（最佳睡眠时长7小时），能够提高免疫力，降低心脑血管疾病发生风险。

如果最佳入睡时间不现实，至少要保证规律的作息。

免疫细胞的发育需要生长激素的促进，正确的睡眠增加生长激素等产生，有利于恢复精神、缓解疲劳，提高免疫力；

而熬夜、失眠则导致皮质醇分泌增加，升高血糖、升高血压，不仅使机体得不到有效修复，而且对机体有很大伤害，进而导致免疫功能下降。