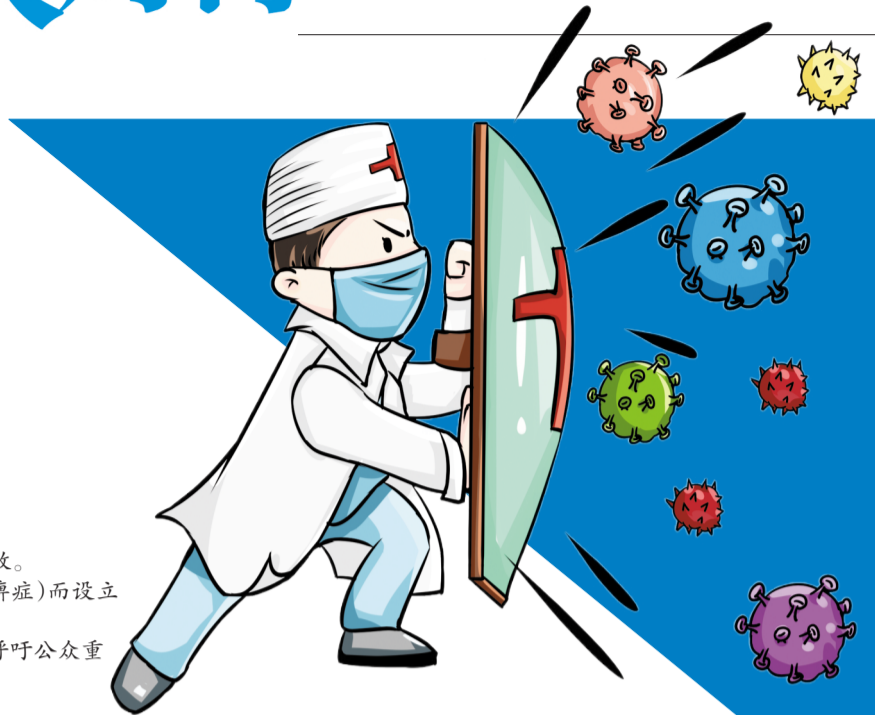


# 穿隐形“防护衣” 提高人体免疫力



“发烧感冒，医生说是免疫力低下造成的。”  
“总是皮肤过敏，一定是免疫力降低惹的祸！”  
“医生说多吃补品可以提高免疫力……”

生活中“免疫力”三个字无数次被我们提起，一听说免疫力下降，人人都如临大敌。

“世界强化免疫日”，是世界卫生组织于1988年为了消灭脊髓灰质炎（小儿麻痹症）而设立的，日期定于每年的12月15日。

近年来，通过疫苗普及，我国已成为无脊髓灰质炎国家，这一日子更多是为了呼吁公众重视疾病预防，树立疫苗接种意识。

免疫力到底是个什么“力”，让我们一起来了解一下吧。

它才是最好的医生  
人体的“钢铁长城”

人体就像一个战场，时时刻刻都在抵御外部细菌、病菌和病毒的入侵，也在生生不息地清除体内衰老和损伤的细胞，并监控可能会产生的肿瘤细胞等异常细胞，而这种防御外来危害、维系自身稳定和保持免疫监视的能力，就是免疫力。

简单来讲，免疫力就是人体对抗疾病的“战斗力”，而这些疾病的诱因可能是外部病菌，也可能是内部的异常细胞。人体的免疫系统由免疫器官、免疫细胞和免疫活性物质组成。

免疫器官就像“指挥部”，包含骨髓、胸腺、扁桃体、脾和淋巴结等，免疫细胞就像“陷阵杀敌”的士兵，比如淋巴细胞和吞噬细胞等，免疫活性物质则为体液中的各种抗体，相当于配合“作战”的各种武器。只有各部分共同配合，才能有效发挥免疫的功能。

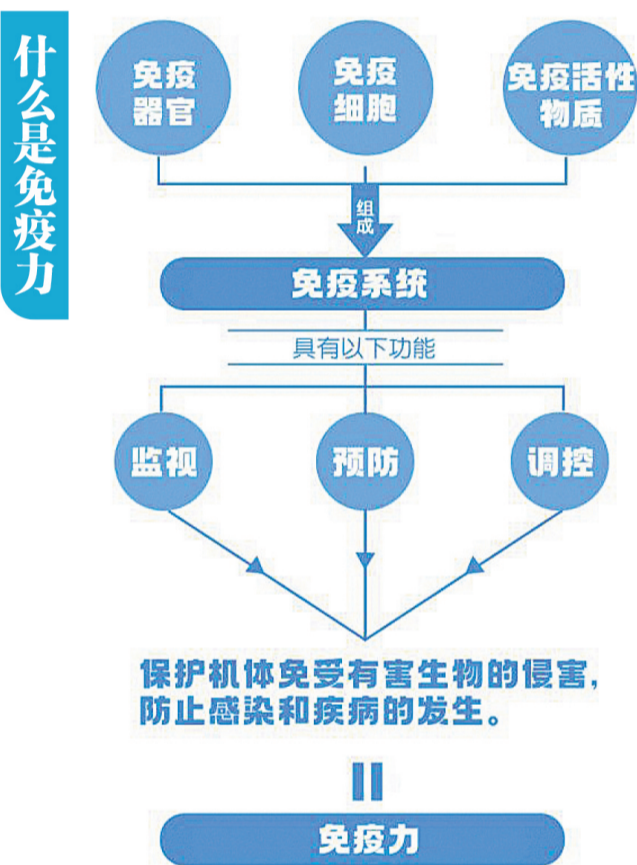
然而，免疫系统非常复杂，人体的免疫力也受到年龄、饮食营养、睡眠和生活方式等多重因素的影响，在个体之间免疫力的差异可能会非常大，有人“弱不禁风”，也有人“非常能打”，但人人都向往拥有更强、更完善的免疫力。

打好免疫这场“保卫战”，你需要怎么做？

保持饮食营养均衡  
让免疫“粮草充沛”

古人曾说：兵马未动粮草先行，意思就是行军作战之前，要先将粮草准备充足，而免疫系统也是这样。免疫的基础就是蛋白质，而免疫系统的战力强弱，则与营养供给是否充足息息相关。保证食物的多样性，适量补充相关的营养素，有助于让免疫系统保持健康和活跃。

在日常生活中，每天摄入的食物种类应该在12种以上，还可以补充富含蛋白质、维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、锌、铁和硒的食物，比如牛奶、鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、海产品、鱼肝油、植物油、西兰花、胡萝卜、山核桃等坚果和谷类。在饮食中注意少盐少油，



控制糖分和酒精摄入，也对增强抵抗和免疫力有所帮助。

养成良好生活方式  
帮免疫“行军布阵”

“生命在于运动”，而免疫也得益于规律适量的运动。运动可以促进血液循环，提高新陈代谢，增加氧气的摄入量，令外周血中免疫细胞的数量增多，从而增强免疫系统清除病毒的能力，也提高身体的机能。因此，建议每周进行3至5次运动，每次持续时间在30分钟以上，以慢跑、骑单车、散步和游泳等有氧运动为宜。

哈佛大学医学院的研究表明，睡眠不足会让人体免疫系统的功能降低，所以每天至少要保证7小时的睡眠，尽量避免熬夜这种损伤免疫力的行为。

情绪和压力也会对免疫力造成影响，现代人生活在高强度压力的社会环境中，容易产生紧张焦虑等情绪问题。这个时候可以做个腹式呼吸，让充足的氧气来缓解压力，也给自己积极的情绪暗示，防止负面情绪损伤到机体的免疫能力。

身体的免疫力如何  
重视这“7个警报”

一个人的免疫力如何，从他身体表现出来的症状可以看出来。如果你有下列3个或3个以上表现的话，说明你的免疫力已经出现了问题，身体在向你发出“警报”。

**1.经常感冒**  
一年内患感冒超过3次，尤其在季节交替温度骤变时易感，且病程一般在7天甚至10天以上，还经常出现由感冒引发支气管炎甚至肺炎的情况。

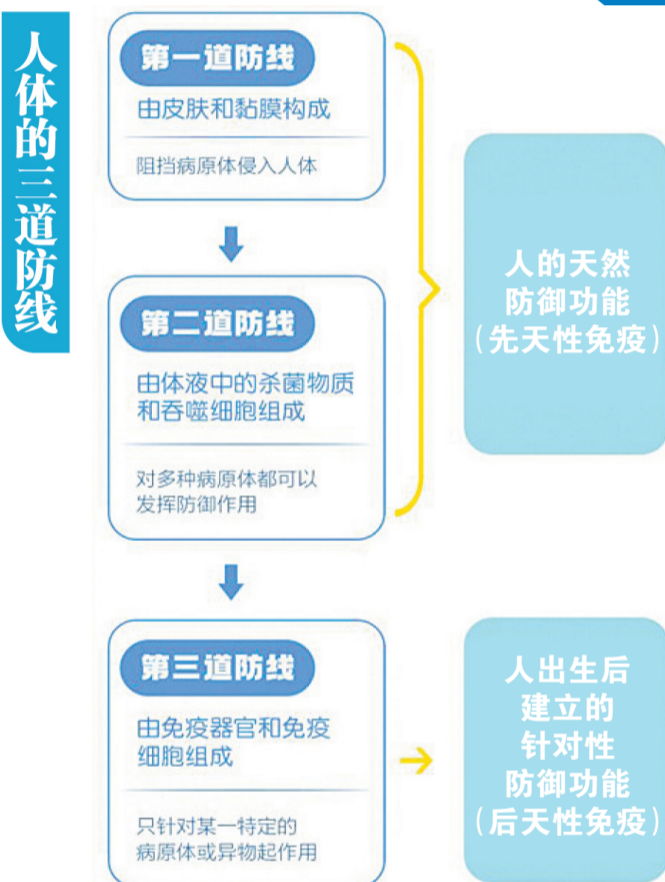
**2.身心疲惫**  
经常感到疲惫，稍做一点事就感到累。嗜睡，提不起精神，做事容易分神。

**3.愈合能力差**  
伤口比正常人愈合得慢且容易感染，身体磕碰以后淤青消得特别慢。

**4.肠胃娇弱**  
容易患上肠胃病，消化能力差，经常腹痛腹泻，没有食欲。

**5.口腔溃疡**  
经常出现口腔溃疡。

**6.频发炎症**



## 免疫力和这些因素相关

**年龄**

- 婴幼儿发育尚未成熟，免疫力较弱。
- 老年人身体机能减弱，还伴有基础性疾病，免疫力降低。

**饮食**

- 营养不均衡（某种或某几种营养素过高或过低）可能会降低免疫力。

**睡眠**

- 每天睡眠时间少于5小时，更易生病。

经常咳嗽，且容易引发支气管炎、肺炎、咽喉炎、扁桃体炎等。

**7.哮喘反复**  
换季时、气温变化时很容易引发哮喘，且哮喘反复发作。

如果将人体比作一座城池的话，那人体的免疫系统相当于城墙城门和军队的存在，是

抵御疾病来袭的第一道“防线”。只有“防线”稳固，身体才能健康。

现在就开始，提升健康管理意识，科学进行健康管理，可以有效增强自己的免疫力，让自己的身体始终保持在一个健康状态。

据新华社、央视新闻