

健康关键在于“正气”充足 免疫力是现阶段 抗疫的一剂良药



近日,奥密克戎亚型毒株BQ.1、XBB引发关注。虽然目前国内新冠病毒传播仍以BA.5.2、BF.7为主,但随着时间的推移,不排除BQ.1、XBB的传播范围有逐渐扩大的可能。

大家应该已经发现,在从感染到康复的过程中,有人症状轻,有人症状重,恢复健康的时间也有长有短。究其原因,还是与个体的免疫力密切相关。中国工程院院士张伯礼表示,对抗新冠病毒的“主力”是自身免疫力;北京大学第一医院感染疾病科主任、中华医学会感染病学分会主任委员王贵强教授也曾指出,新冠病毒感染的发生发展以及预后都和人体免疫系统密切相关,能否真正把病毒从机体中清除掉,关键要靠免疫系统。

因此在现阶段,面对传染力极强的奥密克戎毒株,除了做好日常防护和接种新冠疫苗进行预防之外,自身免疫力就是对抗新冠病毒的一剂良药。我们从中西医的角度来说免疫力作为人体屏障是怎样与病毒作斗争的,以及如何提升免疫力,做好自己健康防护的第一责任人。

健康的关键在于“正气”充足

免疫力是人体自身的一种防御机制,它可以识别和消灭外来入侵的病毒和细菌,处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,是人体识别和排除“异己”的一种生理反应。

事实上,早在两千多年前,我国古代医学名著《黄帝内经》对免疫力就已有相关论述,不过那时还不叫“免疫力”,而是称之为“正气”。书中记载:“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。”意思是说,人体健康的关键在于“正气”充足。所谓“正气”,即自身抵御疾病以及修复机体的综合能力;所谓“邪气”,是指各种致病因素。致病因素多了,“邪气”压制住了“正气”,人就会生病。由此可见,古人的认知与我们今天的观点不谋而合,都指出了自身免疫力对于机体健康的重要性。

现代医学认为,人体的免疫力大致分为非特异性免疫和特异性免疫两种。非特异性免疫是人与生俱来的一种正常生理防御功能,当体内有癌细胞或病原体存在时,这些免疫细胞就会迅速出动,发动攻击。而特异性免疫是指得过一种疾病(如水痘、麻疹、腮腺炎等)后,免疫系统会记住被细菌和病毒入侵的经历,产生相应的抗体,防止人体再次被感染。现在大家注射新冠疫苗,对人体而言也属于特异性免疫。

总之,非特异性免疫和特

异性免疫是人体消灭癌细胞和各种病原体、保护人体健康的双重屏障。

充足的睡眠是免疫力的能源

认识到免疫力的重要性,那么如何才能提高免疫力呢?

《黄帝内经》中对此有相应阐述:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”意思是说,古人懂得养生之道,依据自然变化规律和生活处世原则,饮食有节制,作息有规律,注重劳逸结合,机体和精神就能保持良好状态。

“饮食有节,起居有常”概括出了古人养生防病、提高免疫力最关键的两大要素——均衡饮食、规律睡眠。

事实上,睡眠与健康长寿的关系,在现代科学研究中也多次得到验证。

睡眠是维持生命的必需,每当感觉疲倦时,如果能好好睡一大觉,对机体尽快康复大有帮助。优质的睡眠可以消除疲劳、恢复体力和脑力,维持身体各器官功能的正常运转和修复,增强免疫力和抵抗力,使身体处于健康状态。反之,如果长期睡眠不足或失眠,则会对人们的身心、生活和工作等多方面造成不良影响,如白天疲劳、健忘、头晕、头痛、注意力不集中和执行力受损等,还会增加患各种疾病及癌症的风险。

2019年版的《中国失眠障碍综合防治指南》指出,失眠是导致心脑血管、消化、呼吸、免疫等系统疾病的危险因素之一。睡眠充足的人血液中的淋巴细胞,如B细胞、T细胞等均会明显上升,淋巴细胞正是人体免疫力的主力军,它正常就意味着机体抵抗疾病侵袭的能力强。

这些论断与《黄帝内经》中强调的“起居有常”又是不谋而合,可见,充足的睡眠的确是免疫力的能源。

肠胃健康事关免疫力强弱

健康的肠胃也与免疫力息息相关。肠道细菌的作用除了消化食物、促进营养素的吸收之外,其实还有增强免疫力、清除病原体的重要作用。如果肠道环境被破坏,就容易引起肠道微生态的失衡,进而削弱人体免疫力。

疫情暴发之初,李兰娟院士曾指出,感染者常伴有肠道微生态紊乱现象,人体免疫力也随之下降,从而引发大范围继发感染。2020年初《新英格兰医学杂志》报道,美国首例确诊病例出现恶心、腹泻和腹部不适,在患者腹泻的粪便样本中,核酸检测结果呈阳性。这证明了人体消化系统作为抵御病毒的一道防线,也会成为病毒攻击的目标。

现代科学家通过实验研究数据证实,多吃富含膳食纤维的食物能够增加肠道细菌的数量,起到调整肠道环境的

作用,从而提高机体免疫力水平。事实上,中医著作对肠胃与免疫力之间的关系也早有论述。中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,饮食中的营养物质由脾运化,转输于全身,以化生精、气、血、津液,为生命活动注入能量,同时构成了免疫物质基础,是支持人体获得良好免疫力的发动机。

对于肠胃功能虚弱的人来说,每日摄入再多营养丰富的食物,也无法很好地收归己用。吸收不好,气血来源就不足,时间长了,身体就会出现营养不良,其他器官因缺乏气血供养也会随之发生异常,尤其是免疫系统里面的细胞卫士若得不到充足给养,久而久之,人体免疫力就会变弱,各种疾病便不请自来了。而肠胃健康的人,营养吸收好,免疫力自然也就更强,疾病无隙可乘。

保持适当运动和稳定情绪

坚持适当的运动,能促进机体的循环和代谢,有助于免疫力提高。

美国国家医学图书馆的一项报告显示,运动能够帮助“冲洗”肺部细菌,提高免疫系统检测疾病的能力。美国阿帕拉契州立大学的研究指出,每天运动30—45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也会相应增加。

另外,良好稳定的情绪可强化自主神经系统,增强免疫

力。美国斯坦福大学研究人员发现,笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量。当人开心大笑时,可以激活NK细胞,提高身体免疫力。NK细胞是一种自然杀伤细胞,也是重要的免疫细胞,不仅与抗肿瘤、抗病毒感染和免疫调节有关,在某些情况下还能参与超敏反应,识别靶细胞,杀伤介质。

《黄帝内经》的《素问·举痛论》中说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,思则气结。”不良情绪会引起气血紊乱,从而导致多种疾病发生。实际上,人体大多数疾病都是因免疫系统失调所引起的,如各种细菌导致的感染、过敏性疾病,甚至癌症。一旦我们的免疫力变弱,它们就会乘虚而入,身体哪个部位薄弱,就先攻击哪里。如果免疫力足够强,大多数疾病都可以预防和减轻。

总之,强大的免疫力是守护健康的卫士,做好睡眠和饮食管理,同时保持适度运动和良好情绪,才能建立起强大的“免疫长城”,铸牢身体的保护屏障。新冠病毒是“邪”,机体免疫力是“正”,在预防感染以及改善临床症状、减少并发症、提高生活质量等方面,提高机体免疫力,是顺利度过感染过程的最重要因素。当前疫情仍未结束,即便是“阳康”后,大家也应坚持正确佩戴口罩、勤洗手、室内常通风等良好的卫生习惯,助力免疫力的提高。 据《北京日报》

崔字年货节 把健康带回家



销售热线: 18366325258