




策略

健康问诊

您身边的家庭医生



一场秋雨一场凉,入秋后气温开始降低,一不注意就容易感冒。健康的免疫系统能抵御疾病、保持健康;相反,当免疫系统发生异常,身体就会出现问題。因此,世界卫生组织把良好的免疫力作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。生病就是免疫力低吗?为啥有的人免疫力扛不住流感病毒?如何做才能提高免疫力?来看看健康问诊为您带来的专家解答。

□ 蔡富根/整理

这个秋天如何增强天然免疫力?

西班牙《阿贝赛报》网站日前发表题为《新冠病毒、流感、感冒:这个秋天如何增强天然免疫力?》的报道称,就在新冠病毒肆虐的同时,流感、感冒也将在这个秋季袭来。那么我们如何在瑟瑟寒风中增强天然免疫力?专家建议,必须从多个角度入手。

1.关注心理健康

当你感到压力时,身体会释放出一种免疫抑制激素——皮质醇。与此相反,在愉快的情况下会释放其他激素,如内啡肽,这些激素具有免疫作用。因此,要想提高免疫力,最有利的条件就是宽松的生活环境和舒适的社会关系。面对新冠疫情带来的恐惧情绪和诸多不确定性,心理学家指出,应当专注于发生在我们身上的所有美好事情,让自己尽可能感到快乐和保持乐观。

2.正确的睡眠习惯

免疫学专家指出,良好的睡眠卫生有利于昼夜节律的正常运转,同时还可以产生白细胞发育所必需的褪黑素。睡眠不足会弱化我们对初次接触的病原体的免疫反应。相反,充足的睡眠有助于预防感染。那么我们每天应该睡多少时间?美国国家睡眠基金会指出,18至64岁的成年人每天应睡7至9小时;对于65岁以上的老年人来说,应睡7至8小时;而14至17岁的青少年每天应睡8至10小时;6至13岁的儿童每天应当睡眠9至11小时;3至5岁的幼儿,每天应睡10至13小时;1至2岁的低幼儿,每天应睡11至14小时。

3.戒烟戒酒

戒烟永远都不晚,而增强的免疫力就是戒烟的一个重要原因。免疫学家表示,吸烟摧毁了人体呼吸道黏膜的防线,是各种癌症发展的起源。另一个损害免疫力的习惯就是喝酒,因此我们应该尽量避免饮酒。专家警告说,饮酒具有免疫抑制作用,其机制与抑郁或压力增加等情况下出现的机制非常相似。此外,还有其他有害的副作用,如肝硬化、癌症或脑损伤等。

免疫力认知4个“坑”,别陷进去!

误区1.生病都是因为免疫力低引起的

人的疾病状态是由很多原因造成的,感染性疾病往往有明确的生物致病因素,非感染性疾病就更复杂了,往往是多因一果,而且是长期暴露、累积造成的。人是不是得病,免疫系统的能力高低只是其中一部分原因,而且往往不是决定因素。

误区2.药物可以提高免疫力

目前的确有少量药物,可以帮助那些免疫系统功能受到抑制的患者,提高免疫能力,比如胸腺肽。胸腺肽可以增强患者对病毒性疫苗(流感疫苗或乙肝疫苗)的免疫应答,使得他们接种后抗体水平显著增高;一些抗病毒、抗肿瘤药物也具有调节免疫作用,比如干扰素等。然而这些药物都有严格的适应证,针对特定的患者,并不适合普通人。是否需要使用免疫调节类的药物,需要临床医生的诊断,并在医生监护下使用。

误区3.提升免疫力最好的方法就是吃好

通过改善膳食、营养,的确可以在一定程度上提升人体的免疫能力。膳食营养的关键不在于吃得好,而在于吃得科学、平衡。保证优质蛋白的摄入是健康膳食的一部分,但不能一味强调。如果摄入过多,会引发超重肥胖和一系列慢性疾病,如心脑血管疾病、糖尿病等,癌症风险也增高,结果得不偿失。

误区4.保健品可以提高免疫力

假设服用一种保健品真的能使某种免疫细胞增多,或者某个免疫器官功能增强,其实是很危险的。免疫系统必须保持自身以及与身体各器官功能的平衡,其功能太弱,无法实现监视、防御作用,如果功能太强,则会引发过敏和自身免疫。

答疑

提高免疫力,这些干货请收下!

流感季来啦



每周锻炼3天至7天,每次少于1小时

保持快乐和乐观的情绪

营养对免疫系统的正常运作至关重要

增强的免疫力就是戒烟的一个重要原因

免疫力到底是啥?

免疫系统是人体抵抗各种致病原的重要“武器”,是世界上最好的“医生”。无论是体质较弱的婴幼儿和老年人,还是精力充沛的年轻人,这个“医生”在我们的一生中都是不可或缺的重要角色。免疫力到底是啥?具体来说免疫力由以下几力组成。

1.防御力 免疫系统最基本的功能就是对各种微生物的抵抗和清除能力,使人体不会被病原体入侵和感染。换句话说,抵抗力是免疫力中的最基本功能。

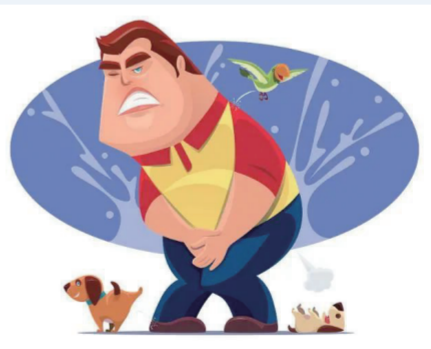
2.自稳力 不受到外界病原体的入侵和感染,是机体维持内环境稳定的重要条件。比如,拥有很多有强大吞噬功能的免疫细胞的脾脏可以对血液中的红细胞进行“检测”,通过吞噬作用,清除衰老和功能异常的红细胞,从而保持血液的活力。随着年龄的增加和机体的衰老,人体的免疫自稳力会不断下降,这也是中老年人血管疾病多发的重要原因。

3.监视力 每个人都在不断产生肿瘤细胞和被各种病毒感染,但并不是每一个人都会患肿瘤疾病或者病毒感染类疾病,原因就是免疫系统可以通过NK细胞等免疫监视机制清除这些“坏分子”,从而保护人体不受肿瘤和病毒感染的威胁。

4.识别力 精良的武器装备不能见人就打,识别敌友很重要。机体免疫系统具有识别自身和外来抗原的能力,对自身抗原产生耐受,对外来抗原进行排斥。正确的免疫识别,是免疫系统正确行使功能的开始。但是,在某些情况下,如果免疫识别发生了错误,就可能导致免疫功能紊乱,引起免疫病理损伤。比如,类风湿性关节炎就是由于这种机制导致的。

5.活化力 免疫系统识别敌友后,T淋巴细胞、B淋巴细胞就会活化、增殖和分化,继而产生抗体或者致敏的淋巴细胞等免疫应答效应产物。老年人的免疫细胞功能衰老,会导致免疫活活力下降,在感染病原体后,特异性免疫活化速度较慢,更容易发生严重的病原体感染。

6.效力 免疫应答产生的抗体等效应产物,是机体清除病原体的主要武器。例如,当乙肝病毒感染人体后,人体会产生多



种抗体,但只有针对乙肝病毒表面抗原的抗体,才可以阻止乙肝病毒感染肝细胞。

7.调节力 杀敌一千、自损八百,这个买卖不划算。这就需要机体免疫系统具有良好的调节能力。清除病原体的同时,避免机体发生免疫病理损伤和出现发热等免疫应答的不良反应。如果人体免疫调节能力出现了异常,可是很可怕的,严重的会死亡,而且还是自己把自己给整死了。

免疫力低下有哪些表现?

如感冒,大概一周之内就会痊愈,如果持续数周就表示免疫力较弱。

易有疲劳感:

工作经常提不起劲,稍微一点事就感到累,去医院检查也没有发现什么器质性病变,休息一段时间后精力又缓解,可持续不了几天,疲劳感又出现了。

伤口易感染:

身体哪个部位不小心被划伤后,一般很快就可以好,而免疫力较低的人却要拖许久,甚至伤口会比其他人更严重些。

肠胃不适

在外面餐馆吃了同样的菜,其他人安然无恙,而你却很快有不适应,甚至上吐下泻。

运动

提高免疫力,这样运动更有效

在平衡膳食的基础上,运动对于提高免疫力是有效的。长时间的中等强度运动,可使免疫细胞分布更加广泛,功能也能持续提升;而长时间的剧烈运动,可能会导致免疫力在运动后明显下降,恢复缓慢。

所以,规律地坚持运动锻炼会使基础的免疫力水平逐步升高,这才是我们需要的持久的免疫力。但运动对免疫力的提升具有不可储存性,即长时间不运动,这种健康收益会逐步消失。

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,长期坚持四周以上。啥是中等强度的运动?运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快,可以说话但是不能唱歌,微微出汗。

推荐几种中等强度有氧运动:

1.慢跑



有很多人无法坚持连续慢跑30分钟,怎么办?推荐先进行走跑结合的锻炼,跑一会儿走一会儿,然后继续跑,不要跑太快,慢跑跑。体能逐步提高了,再进行持续慢跑30分钟~45分钟。跑步太累了,可以用健步走代替慢跑吗?对于大部分健康成年人来说,健步走很难达到中等强度,心率和呼吸增加不会太明显,运动锻炼的效果会大打折扣。因此,能跑还是比健步走的效果更好。

2.骑车

骑行速度稍快,达到呼吸心跳明显加快的程度也是非常不错的中等强度有氧运动。骑行锻炼特别适合肥胖人群,对于膝关节压力小了许多。骑行戴口罩还可以避免路上的空气污染。可以采用间歇锻炼提高骑行锻炼的效果,即快速一会儿,慢骑喘口气,然后再快速一会儿,快慢交替进行。骑行时一定要佩戴头盔。

3.家庭室内锻炼

(1)使用健身器械: 常见的有动感单车、划船机和椭圆机等,都是非常不错的家庭有氧运动器械。
(2)徒手或小器械锻炼: 利用自身体重锻炼大肌肉群,提高呼吸、心率。比如搏击操或使用哑铃、弹力带等进行的运动都是不错的选择。

饮食

这样吃能提高免疫功能

1.保持健康的一日三餐

想保住抵抗力,必须吃三餐,不能去减餐,不能够一天就吃一顿饭,早、中、晚餐都要吃。

2.每天要保证4大类食物

每天要保证四大类食物。这四大类食物要包含谷薯类,也就是粮食类;蔬菜水果类;优质蛋白质食物类;第四个是油脂类。每天要吃到至少四大类食物。

3.每天要保证12种以上食物

每天吃的食物,这四大类中至少要有12种食物以上,这样的营养是能够帮你提高抵抗力的水平。

4.一周至少要吃25种以上食物

一周至少吃到25种以上的食物,就认为是营养比较均衡,能够增强抵抗力的一个饮食。简而言之,我们每天粮食类也就是谷薯类至少吃三两以上,不超过一斤,一天中就是3~10两的主食。这包括大米、白面、红薯、山药、芋头以及土豆等食材。

第二就是蔬菜水果类,每天应该吃到一斤到两斤,能够达到满足营养的基础需求。既补充了充足的维生素,又能吃上我们所需要的膳食纤维。

第三就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃2到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了增强体质、增强抵抗力的优质蛋白质组合。

3款提高免疫力的食谱

(1)炖三菇

原料:香菇2朵,平菇2朵,草菇2朵,鸡汤一碗。

做法:将香菇、平菇、草菇洗净刮成碎末;适



量的鸡汤拌匀装盘扣碗,上蒸笼蒸熟后即可。蘑菇营养丰富,包括植物蛋白、维生素和矿物质等,加入鸡汤一起蒸熟味道更鲜美,有利于蘑菇中脂溶性维生素的吸收利用。

(2)金针菇肉末豆腐

原料:北豆腐1块,金针菇1把,肉末少许。
做法:金针菇洗净,焯水后切成末;北豆腐焯水后切丁;锅内油热后放入肉末煸炒;肉末八分熟后,倒入金针菇末和北豆腐丁,炒熟即可。金针菇被称为“益智菇”,它含有丰富的赖氨酸,可以促进大脑发育,应经常吃。

(3)鲜蛋饺



原料:鸡蛋2个,虾仁3~4个,香菇2~3朵。
做法:香菇洗净切成丁,虾仁切丁;鸡蛋炒熟,搅散;将香菇丁、虾仁丁和鸡蛋拌匀调成馅;包成小饺子,煮熟即可。

香菇为“百菇之王”,有丰富的香菇多糖、维生素D且含钾、锌等微量元素,有利于宝宝生长发育。

□ 据新华社、人民健康网、光明网、参考消息等

提醒