



## 1 免疫系统:人体安全卫士

免疫力是什么?人类经过几十万年进化,自身存在抵抗外来病毒及细菌侵害的能力,这种能力就是免疫力。免疫系统犹如人体内的“军队”,体内也几乎每天都上演着“战争”。

当你体温升高、全身酸痛、鼻涕眼泪一大把时,就表明体内的“军队”开始“战斗”,开启身体的“自我保护”。这支藏在体内的“军队”就是免疫系统,它包括骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体等免疫器官。比如说发热体温升高时,免疫系统反应性就会增强,免疫细胞增加,杀菌活性增强。

人体免疫力主要包括三个部分:天然免疫力,这也是免疫功能的基础,与遗传、年龄等因素有关;特异性免疫力,指接触某种特定抗原(比如疫苗)后产生的免疫力;可变免疫力,主要指能够通过后天调整改善的免疫能力。

## 2 免疫力非越强越好 保持均衡才是关键

免疫力有三大功能:

①**免疫防御**:好比战争中的防御系统,能帮助机体防止外来细菌、病毒入侵,消灭已入侵的病原体及有害物质。不过,当防御功能过强时,会出现过敏反应,像顽固性荨麻疹等疾病;当防御功能过弱时,就会出现各种难治性免疫缺陷综合征。

②**免疫自稳**:不断清除衰老死亡的细胞,保持体内的净化更新。当自稳功能异常时,会患类风湿关节炎、红斑狼疮、牛皮癣等疾病。

③**免疫监视**:主要识别体内不断发生突变或畸变的恶性细胞,防止肿瘤等发生,并通过免疫应答将其清除。好比人体警察,发现坏人就立即制止。当监视功能过弱时,病毒细菌将会轻松入侵人体,甚至引起肿瘤等疾病。

卫生部健康教育首席专家洪昭光教授说,免疫力就像血压、血糖,低了不是好事,容易引起细菌和病毒感染,但太高也是病,对人体有害。免疫反应太强烈,破坏力太大,容易患上类似红斑狼疮、类风湿等自身免疫性疾病。因此,好的免疫力是处在一个均衡的状态,要有好的自我调节能力。

免疫力与抵抗力是一回事吗?“抵抗力即抵抗感染的能力,是老百姓的通俗说法。人们常将抵抗力与免疫力混淆,其实二者是不同的。”洪昭光教授介绍,抵抗力包括免疫力、排异能力、修复能力等,免疫力只是其中的一种。简言之,抵抗力范畴更大。

## 3 睡不好更易遭受病毒侵袭

充足睡眠、均衡饮食和适当运动,是国际公认的三项健康标准。然而,据《2022中国国民健康睡眠白皮书》介绍,“睡得晚、睡得短、睡得浅”成为国人睡眠的现实写照。

调查显示,近3/4的受访者曾受睡眠困扰,入睡困难成为头号问题。此外,手机成为“睡眠杀手”,近七成晚睡与之相关,追剧、玩游戏、聊天等,占据了大量睡眠时间。而睡眠质量与免疫力水平直接呈正相关。

美国卡内基梅隆大学的研究团队发现,即使睡眠受到轻微干扰,也可能影响身体对抗感冒病毒的反应。

那些睡眠质量较好的人,血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞,均明显高于睡眠差的人。而这两种淋巴细胞是人体免疫功能的主力军。

据对北京、上海等13个城市2100个样本的调查显示,在睡眠指数80分以上的人群中,因睡不好导致免疫力下降的人群为34.4%;而睡眠指数低于60分的人群,这一比例上升为40.5%。

对免疫力低下的人群来说,熬夜是非常具有杀伤力的一种行为。睡眠不足或睡眠质量差,会增加如感冒、腹泻、心血管疾病的发生率。

发表在《睡眠》杂志上的一项研究表明,在接触病毒时,那些连续一周睡眠时间不足6小时的人,患感冒的概率是睡眠时长超过7小时者的4倍,睡眠时间少于5小时,则患病风险更高。

可见,保持健康的睡眠习惯,不仅能促进新陈代谢,还可以帮助人体提高免疫力,从而形成防护罩,抵抗各种病毒和细菌的侵袭。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,不规律睡眠时间越多,患病风险越大。

大量证据显示,长期每晚睡眠时间不足5小时,会大大增加不良健康的风险,比如罹患心血管疾病,过早死亡等。因此,睡眠一觉醒障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

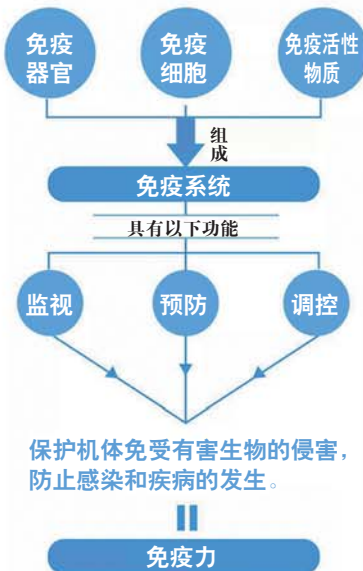


俗话说“健康是金,免疫为本”。人类80%的疾病都与免疫功能失调有关。正常的免疫系统是我们健康生活的基本条件,可以说,免疫力是世界上最好的医生。一个强大的免疫系统,需要稳定的体内环境和源源不断的强大修复能力。那么,你对免疫力了解多少?如何才能科学地增强免疫力?

记者 于梅君

# 免疫力是最好的「医生」

什么是免疫力?



这些情况是免疫力低的信号



## 常做保健操 增强抗病力

知多一点

**摩头擦体(干浴)**:可增强人体卫表之阳气,提高免疫力。

具体方法为:端坐或盘腿而坐,搓热双手,贴于面部,自下而上,自中间向两边进行“干浴面”,六个来回后,十指微缝贴于前发际,由前向后进行“十指梳头”,重复6次;再以两掌自风池穴经胸锁乳突肌,从颈部两侧推至身体前面,再依次摩擦后背及四肢,每个部位均重复六次。每日可做2-3次。在太阳出来至正午前完成此导引术效果最佳。

**鸣天鼓**:可调动督脉之阳气,同时祛风散寒。

具体方法为:以双手紧捂双耳,将食指与中指重叠后敲击后脑的风池穴,或直接以四指同时轻拍风池与风府穴。每次轻敲24下。

**八段锦**:可同时调整五脏六腑功能,增强防病抗病及抗衰老的能力。每日可将全套八段锦完成2-3次。

**穴位按摩**:可按摩风池、曲池、内关、合谷、足三里、阴陵泉、三阴交等穴位进行保健,按摩顺序为从上到下,每个穴位每次按摩3-5分钟为宜。

## 4 中等强度运动 才是抗病“法宝”

近年来,运动免疫学的研究表明,强度不同、持续时间不等的运动,对机体免疫力的影响有所差异。规律从事适量中等强度运动的人群,可以提高自身免疫功能,与久坐少动者相比,患呼吸道感染风险更低;但是不系统、偶尔进行长时间高强度运动的人群,上呼吸道感染的概率却会提高。

运动是如何作用于免疫力的呢?免疫细胞是人体健康保卫战的作战部队。免疫细胞主要包括T细胞、B细胞和“自然杀伤细胞”。“自然杀伤细胞”能阻击外部侵入的有害微生物,阻止细胞癌变。

通过运动,可以增强“自然杀伤细胞”活性,在进行中等运动强度时,体内会分泌一种名为“儿茶酚胺”的激素。“自然杀伤细胞”对“儿茶酚胺”较为敏感,在运动时,浓度的增加最为明显。

有效提高身体免疫力的锻炼,是坚持每次30-40分钟的中等强度运动,每周5次左右,长期坚持四周以上。中等强度运动的感觉是:呼吸和心跳明显加快,可以说话,但无法连续说很久的句子,同时身体微微出汗。

研究表明,有规律的中等强度运动,可使外周血中许多重要的免疫细胞数量增多、功能增强,清除病毒的能力提高。适量运动还能刺激有强大再生潜能的干细胞从骨髓中释放入血液中,从根本上增强人体免疫力。

不过,运动虽是提高免疫力的重要途径,但你是否有过这种体验:心血来潮去运动,大汗淋漓结束后,却出现嗓子疼、头疼、流鼻涕、咳嗽等症状?

人在突然高强度运动之后,有时会出现上呼吸道不适或感染的现象,这就是大强度运动后免疫力降低的“开窗理论”。为何会发生这种状况?

因为在突然剧烈运动后,会使机体很多免疫细胞的功能受到抑制,中性粒细胞功能受损,淋巴细胞和单核细胞计数下降,便会出现短暂的易感疾病侵袭的“开窗期”。

研究表明,超过90分钟的高强度运动,会让运动者免疫力降低15%-70%。所以,只有长期坚持适量、规律运动,才能提高免疫力。

## 5 吃太咸会降低免疫力

如何“吃出”免疫力?广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山介绍,荤素搭配、均衡饮食永远是健康生活所必需的。建议每餐七八分饱,既能保证我们的免疫力有足够能量和营养同病原体做斗争,又不会因为饮食过量给肠胃造成负担。

日常饮食要多样化,每天三餐,摄取谷薯类250-400克,牛奶1-2杯、蛋鱼肉豆类120-200克,蔬菜300-500克,水果200-350克。

曾青山特别提醒,高盐饮食会增加高血压、心血管病等疾病风险,还会伤害免疫系统,削弱抗菌反应。

《“健康中国2030”规划纲要》中倡议,人均每日食盐摄入量在5克以下。而据上海疾控中心监测数据,居民每日盐摄入量达到7.5克,远超健康的摄入量。

人体内的高盐环境会影响免疫力,也就是说吃太咸,免疫力会下降。因为体内高盐环境会影响局部微环境和促进糖皮质激素分泌,糖皮质激素在临床上的用途之一,就是抑制免疫反应,体内产生过多的糖皮质激素,就抑制了中性粒细胞抗击细菌性感染的体液免疫能力。

实验表明,高盐饮食组小鼠的炎症最为严重,肾脏内定植的大肠杆菌数量,是普通饮食组的4-6倍!一个星期的盐饮食,就足以使中性粒细胞战斗力下降,杀菌能力大大下降。因此,烹饪放盐的时候千万不能手抖。

卫生部健康教育首席专家洪昭光教授表示,免疫力不是一个细胞、一种器官的责任,而是人体各大系统配合的结果。这就跟平常说的“木桶理论”一样,任何一个环节出现短板,都有可能影响整体。

换句话说,要想增强免疫力,首先要抛弃那些短、平、快,看上去很美的方案——除了某些临床药物之外,还没有确切证据表明,某种食物或者某种营养补充剂,可以增强免疫力。

戒除不良嗜好,均衡饮食,维持较理想的体重,适当参加体育锻炼,避免长期的慢性压力,这才是绝对有效,还不怎么花钱的方案。