

# 免疫力是世界上最好的医生 七个方法激活它

春季流感高发，有些人很容易被病毒“攻击”。身体能否抵御疾病的侵袭，取决于免疫系统的强壮程度。下面专家给出了简单提高免疫力的7个办法，帮你把疾病挡在门外。

## 充足睡眠

研究表明，长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统，从而更容易感染病毒。

熬夜会消耗机体肌肉组织，现代人群熬夜多为久坐工作，又会导致脂肪堆积，这种体内营养成分的改变，在短期内不易被发现，长此以往会降低人体免疫力。

专家介绍，在传染病高发或季节交替时，易出现因工作压力大、睡眠不足而导致的荨麻疹、带状疱疹等与免疫力下降相关的疾病。

充足的睡眠要保证醒来时体力恢复、精力充沛，一般成人每天睡眠时间在7~8小时，老人也不能低于6小时。

## 酸奶早餐

美国健康协会的一项研究发现，酸奶可以使“坏”胆固醇(低密度脂蛋白LDL)水平降低，并将尿路感染的风险降低47%。某些酸奶中所含的益生菌，更可以大幅提高机体免疫力和抗病能力。

酸奶的热量约为等量牛奶的1.5倍，且酸奶ph值低，因此酸奶白天喝比晚上喝更能补充能量，同时便于消化吸收。

## 多吃大蒜

美国马里兰大学医疗中心研究发现，常吃大蒜不仅有助于提高免疫力，还能帮助防止心脏类疾病。

作为葱属植物，大蒜含有杀菌和抗病毒化合物，利于人体提高免疫力，全力对抗“入侵者”。大蒜中的大蒜素能抑制人体内炎症反应，减少自由基对人体细胞的损伤。

但大蒜素遇热易挥发，建议将其捣碎后放置10~15分钟再吃，让蒜氨酸和蒜酶等物质互相作用，提高营养价值。大蒜素对肠胃有一定刺激作用，肠胃疾病患者要少吃。

## 常饮蜂蜜水、姜水、柠檬水

研究表明，蜂蜜中的抗氧化剂是提高免疫力的助推器；生姜是天然的镇痛剂和解毒剂，有一定对抗感染，消灭流感病毒的作用；柠檬中含有丰富的维生素C，有抗氧化性。

富含抗氧化剂和维生素C的食物，能够保护身体免受自由基的侵蚀和有害分子的损害，促进免疫系统健康。

此外，温热水能让毛孔打开、发汗，维生素C也能缓解发烧时的肌肉酸痛症状，因而感冒后，多喝蜂蜜水、柠檬水等也有助于感冒症状的缓解。

## 享受下午茶时光

下午3、4点后，人体精力开始衰退，此时，喝杯下午茶或咖啡、吃些点心不仅能补充热量，提高工作效率，还能缓解连续工作后的疲劳，通过自我调节，保持自身免疫系统健康。

此外，老人消化吸收功能差，易有饱腹感，增加下午茶，少吃多餐还能满足体内营养所需。

多项研究均表明，茶叶中的化学物质烷基胺能够加强免疫系统抵御感染的能力。如茉莉花茶富含抗氧化剂，有助于提高免疫力；薄荷茶提神醒脑，改善消化不良等。下午茶还可以搭配坚果、水果等小零食。

## 每周坚持锻炼

美国国家医学图书馆一项报告显示，运动能够帮助“冲洗”肺部细菌，还能使白细胞流通更迅速，提高免疫系统检测疾病能力。

日常活动和体育锻炼都能够增加人体肌肉量，维持营养状况。

现代人工作压力大，但在身体基础状况正常的情况下保证每周五天，每

次30分钟~60分钟的运动量即可。

步行6000步以上、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

老人运动能力和身体耐受性差，爬山、自行车等容易伤害骨关节，造成膝盖损伤。

因此，不妨多增加抗阻运动，提高体内肌肉组织含量，如椭圆机、拉力器、弹力绳等对抗自身重力的运动。

## 保持微笑

积极乐观的心态不仅能降低人体压力水平，还能促进睡眠。

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，还能让副交感神经兴奋，降低肾上腺素水平，缓解疲劳，是提高免疫力的良药。

愉悦心情能降低应激激素水平，增加或激活某些免疫细胞，从而提高免疫力。过多负面情绪，不仅可能导致抑郁等心理疾病，还会减少进食，影响身体营养状况。

生活中，要多些积极向上的思想，通过运动、读书、与朋友聊天等方式转移注意力，减轻压力。

当觉得自身压力无法排解，影响正常生活时，要及时就医。（据人民网）

## 公民健康素养 66 条

### 第四十一条

重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助。



应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

#### 心理健康的定义

智力正常、情绪稳定、协调；适应环境，在人际交往中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件，心理疾病包括各种心理与行为异常的情形；二是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为和解决心理困扰。

#### 心理问题分类

正常心理：积极、乐观、愉快，

有问题自己及时解决。

一般心理卫生问题：社会功能没有明显受损，工作效率下降，通过咨询可以改善。

严重心理行为问题：社会功能受损相对严重，偶会失控，通过咨询和精神科医生帮助可以改善。

心理疾病：社会功能受损严重，药物治疗是必需的。

正常和异常没有明确的分界线，是个移行的过程但也有交叉。

#### 一般心理卫生问题

1. 儿童青少年：厌学、考试焦虑、恋爱问题等。

2. 成年人：工作问题（人际关系不好、抱负受挫、失去自信）；各种家

庭问题（经济压力、子女教育困扰、情感困惑、冲突、烦恼、角色压力、角色冲突、婚姻危机、情感的依赖）。

3. 老年人：退休综合征、失落孤独。

#### 严重心理行为问题

进食障碍：贪食、神经性厌食等。睡眠障碍：睡眠节律紊乱等。成瘾性行为：酗酒、网络成瘾等。各种性障碍：恋物癖、异装癖、露阴癖等。自杀、家庭暴力等。

#### 心理疾病（精神疾病）

神经症性障碍：强迫症、焦虑症、疑病症、恐怖症等。重性精神病：抑郁症、躁狂症、双相障碍、精神分裂症等。

遇到心理问题该怎么办？

#### 一般心理卫生问题

能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把工作和生活目标定在自己能力所及的范围内；调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系；培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助于保持和促进心理健康。

如果自我调节解决不了自己的问题，学会主动求助，找亲人或者值

得信赖的人倾诉和交流，情绪会得到宣泄和缓解，同时也会得到解决问题的办法。

如果上述方法处理无效，要寻求心理援助，可在较专业的心理咨询师或治疗师的帮助下，共同讨论、找原因、找方法，从而解决心理问题。心理咨询方法多种，适合不同的人群。

#### 如果怀疑有明显心理行为问题

这些问题往往自身很难调整，往往与心理社会因素的有关，部分需要药物治疗，因而要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查。

明确诊断，及时寻求心理帮助和药物对症治疗，这样会缓解或者消除心理行为问题。对于这类群体，心理援助是必不可少的，可以预防复发。

#### 如果被确诊患有精神疾病者

应及时接受精神科正规、系统的治疗。因为精神疾病是可以预防和治疗的。通过规范治疗，多数患者病情可以得到控制，减少对正常生活的不良影响。大多数患者可以恢复正常良好的社会功能。

（未完待续）

（市卫计委宣传科提供）