

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,提高工作和学习效率,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、抱负有挫、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、失落孤独感。

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良好的社会功能。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)