

# 免疫力越高越好？



## 平衡才最好

提到人体免疫力,很多人都认为当然是“越高越好”,这样身体才不易得病,这是真的吗?对此,医学专家给出的答案却是“错”。专家表示,一生病就归咎于免疫力低下,还真有些冤枉了“免疫君”,有时免疫力高了反而会导致疾病发生,“平衡”才是免疫系统的最佳状态。

### 说法

#### 爱生病都怪“免疫力低下”？

寒冷多变的天气让周女士不禁提心吊胆,因为每年冬天,她 6 岁的小女儿几乎都会大病一场,不是咳嗽就是发烧,最严重的一次甚至因为肺炎住进了医院。“常听人说免疫力低就爱生病,女儿出生时只有 4 斤多,到现在也是瘦瘦小小的,免疫力肯定也差。”周女士说,为此,她没少咨询提高儿童免疫力的事,也买过相关的保健品,可效果似乎并不明显,周女士更心急了。

记者随机采访发现,对于“免疫力”这一人体防御机制,很多人都和周女士有着同样的认知:免疫力越

高,身体越好。生活中一有个小病小痛,就归咎于“免疫力低下”。上个月,刘阿姨刚买了一种价格不菲的保健品,该保健品宣称能“强化免疫系统,预防疾病”。“我和老伴都 70 岁了,这两年总爱生病,身体不如从前了。”刘阿姨说,为了老两口的健康,孩子们也没少给他们买营养品,其中大多标注有“增强免疫力”功能。容易生病真的因为免疫力低下吗?备受众人追捧的“免疫力”真的越高越好吗?对此,记者特向医学专家进行求证。

### 求证

#### 免疫力是“双刃剑” 过高过低都伤己

“免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。”内分泌科专家周慧敏称,人体就像“战场”,而免疫力就是人体的一支“禁卫军”,对外具有防御功能,帮助人体识别和消灭外来入侵者,我们熟知的病毒、细菌等都在“不速之客”的行列。

在“御敌”之外,免疫力又起着对内监视的作用,能识别和处理体内病毒感染细胞等“异己分子”,处理自身衰老、损伤、死亡、变性的细胞。同时,具有自身免疫耐受和免疫调节功能,使免疫系统内环境保持稳定,修补受损的器官和组织,使其恢复原来的功能。

不过,周慧敏表示,这支禁军的势力太强或太弱,都会“误伤”到自己。

##### ◆ 免疫力过低? “攘外安内”力不足

“相信很多人都有过这样的经历,感冒经常反复发作,曾经治愈的一些感染性疾病又突然复发,原本一些不以为意的轻微感染竟发展成为严重的感染等等,这里都有免疫力的事。”周慧敏说,由于免疫力起着“攘外”的作用,一旦它实力受损,必然会难以抵抗细菌、病毒、真菌等致病微生物的侵袭,导致自身保护能力变差。

从人体内部看,免疫力低下也会使体内衰老、死亡的细胞不能及时被清除,变异的细胞也更易于隐藏,时间一长,恶性肿瘤发生的几率就更大了。

##### ◆ 免疫力太高? 反应过度“杀红眼”

日常生活中,认为免疫力越高越好、免疫力高不易生病的人不在少数,但周慧敏却指出,免疫力太高也惹祸,有一些疾病就是免疫力过高所致。

“免疫反应太

强烈,对内对外都会‘杀红眼’。”周慧敏说,一方面,人体对某些外界物质产生过强免疫反应,会引起相关疾病。如,花粉引起哮喘,青霉素能引起过敏性休克,某些药物能引起湿疹、荨麻疹、过敏性紫癜等。

另一方面,受某些因素的影响,人体免疫平衡失调,就会产生针对自身器官、组织、细胞的过度免疫反应从而引起自身免疫性疾病的发生,如重症肌无力、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。

### 提醒

#### “免疫大军”真虚弱时 应提高警惕

周慧敏表示,虽然免疫系统通常处于平衡状态,无需刻意提高,但有时它也会受先天或后天的影响而变得“虚弱”,往往这些时候就真该提高警惕了。

☆**免疫缺陷病**:先天性免疫缺陷症,如先天性胸腺缺失。后天性免疫缺陷症,如艾滋病患者,其体内 T 细胞被破坏,晚期时细胞免疫全部丧失,体液免疫部分丧失。

☆**情绪影响**:不安、焦急等消极悲观的情绪会给植物性神经造成不良影响,导致免疫力降低。

☆**身体劳累**:睡眠不足或过度劳累造成免疫力下降。

☆**饮食失衡**:饮食混乱、进食时间不规律、挑食、营养不良等都会使提供人体免疫系统所需的营养不足。

☆**缺乏运动**:运动不足导致体力下降,进而造成免疫力下降。

☆**过度抗菌**:人体的免疫系统一旦适应了过于清洁的环境,免疫功能就会下降。

☆**年龄增长**:随着年龄的增长,人体的免疫系统老化,不能有效发挥作用。

(王依)

### 结论

#### 正常人别乱补 免疫平衡是“王道”

出诊时,周慧敏也遇到过很多患者咨询哪些保健药品可以增强自身免疫力。“这时候我通常会告诉他们,正常人没必要刻意提高免疫力,乱补反而伤身。”周慧敏说,通常情况下,每个人的免疫系统都处于一种平衡状态,一般不会轻易出现免疫力过低的问题。

周慧敏提醒公众,保持和提高免疫力也并非只能通过药物或保健品。那些提高免疫力的补品,往往会消耗免疫系统的细胞和能量,等真正有细菌或病毒入侵时,由于储备不足免疫系统反而起不到作用。

要维持免疫系统的平衡,可以从健康生活方式入手。首先,充足的睡眠是必不可少的,因为睡眠与人体免疫力密切相关,良好的睡眠可使体内的淋巴细胞数量明显上升,从而将侵入的细菌和病毒消灭。饮食上,要注意膳食平衡,营养全面更利于维持免疫功能平衡;同时,由于酒精对人体的每一部分都会产生消极影响,限酒也很有必要。“良好的情绪和适当的锻炼也可以为免疫力加分。”周慧敏说,乐观的态度可以维持人体免疫功能在最佳的状态,不容易受到病毒或其他疾病的侵袭。

