

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。权威专家给出了简单提高免疫力的 9 个办法,帮你把疾病挡在门外。

常饮蜂蜜水、姜水、柠檬水……

## 9 个方法 激活免疫力

### 1. 充足睡眠

研究表明,长期通宵熬夜会严重破坏人体的免疫系统,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。

### 2. 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。

### 3. 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。

### 4. 蔬菜鸡汤

民间一直有喝鸡汤治感冒的说法。美国内布拉斯加州大学医学中心一项研究显示,蔬菜搭配鸡汤具有一定的抗炎效果,有部分消除因感冒引起的炎症的食疗作用。

早先研究也证实,鸡汤能缓解诸如咽喉充血疼痛等症状。

搭配鸡汤的蔬菜包括:洋葱、红薯、萝卜、胡萝卜、芹菜、香菜等。

专家补充,感冒容易影响人的食欲,此时蔬菜鸡汤、鸡蛋羹、面片汤等流食、半流食均能补充能量,提高营养,帮助免疫力恢复。

### 5. 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。

### 6. 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。

### 7. 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 5 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的选择。

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。

### 8. 多晒太阳

美国耶鲁大学医学院的一项研究发现,常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

研究者认为,保持体内高水平维生素 D,就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比,生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

充足的维生素 D 还能帮助加快新陈代谢,减少肥胖风险,而晒太阳是最经济有效的补充方法。已有的调查显示,国人晒太阳的时间远远不够,孕妇、老人易缺乏维生素 D 和钙。

一般来说,上午 10 点、下午 4 点阳光中的紫外线偏低,既能促进新陈代谢,又可避免伤害皮肤。每次晒的时间不超过半小时,晒完后可以搓热双手按摩脸部,有清心安神、舒缓疲劳的效果。

### 9. 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。

心情愉悦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。负面情绪过多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并影响正常生活时,要及时就医。

(时报)