

# 免疫力是最好的醫生 9 個方法幫你激活它



入春之後,氣候變化很大,人體比較容易被病毒“攻擊”。身體能否抵禦疾病的侵襲,取決于免疫系統的強壯程度。簡單提高免疫力的9個辦法,幫你抵禦疾病在門外。

## 1、充足睡眠

研究表明,長期通宵熬夜會嚴重破壞人體免疫系統,從而更容易感染病毒。

熬夜會消耗機體肌肉組織,現代人群熬夜多為久坐工作,又會導致脂肪堆積,這種體內營養成分的改變,在短期內不易被發現,長此以往會降低人體免疫力。

充足的睡眠能保證醒來時體力恢復、精力充沛,一般成人每天睡眠時間在7-8小時,老人也不能低於6小時。

## 2、酸奶早餐

美國健康協會的一項研究發現,酸奶可以使“壞”膽固醇(低密度脂蛋白LDL)水平降低,並將尿路感染的風險降低47%。某些酸奶中所含的益生菌,更可以大幅提高機體免疫力和抗病能力。酸奶的熱量約為等量牛奶的1.5倍,且酸奶pH值低,因此酸奶白天喝比晚上喝更能補充能量,同時便于消化吸收。

## 3、多吃大蒜

美國馬里蘭大學醫療中心研究發現,常吃大蒜不僅有助於提高免疫力,還能幫助防止心臟類疾病。作為葱屬植物,大蒜含有殺菌和抗病毒化合物,利於人體提高免疫力,全力對抗“入侵者”。大蒜中的大蒜素能抑制人體內炎症反應,減少自由基對人體細胞的損傷。但大蒜素遇熱易揮發,建議將其搗碎後放置10-15分鐘再吃,讓蒜氨酸和蒜酶等物質互相作用,提高營養價值。大蒜素對腸胃有一定刺激作用,腸胃疾病患者要少吃。

## 4、蔬菜鷄湯

民間一直有喝鷄湯治感冒的說法。美國內布拉斯加州大學醫學中心一項研究顯示,蔬菜搭配鷄湯具有一定的抗炎效果,有部分消除因感冒引起的炎症的食療作用。

早先也有研究證實,鷄湯能緩解諸如咽喉

充血疼痛等症狀。

搭配鷄湯的蔬菜包括:洋葱、紅薯、蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜、香菜等。專家補充,感冒容易影響人的食慾,此時蔬菜鷄湯、雞蛋羹、面片湯等流食半流食均能補充能量,提高營養,幫助免疫力恢復。

## 5、常飲姜水、檸檬水

研究表明,生薑是天然的鎮痛劑和解毒劑,有一定對抗感染,消滅流感病毒的作用;檸檬中含有豐富的維生素C,有抗氧化性。富含抗氧化劑和維生素C的食物,能夠保護身體免受自由基的侵蝕和有害分子的損害,促進免疫系統健康。

## 6、享受下午茶時光

下午三四點後,人體精力開始衰退,此時,喝下午茶或咖啡、吃些點心不僅能補充熱量,提高工作和學習效率,還能緩解連續工作後的疲勞,通過自我調節,保持自身免疫系統健康。

多項研究表明,茶葉中的化學物質茶多酚能夠加強免疫系統抵禦感染的功能。如茉莉花茶富含抗氧化劑,有助於提高免疫力;薄荷茶能提神醒腦,改善消化不良等。下午茶還可以搭配堅果、水果等小零食。

## 7、堅持鍛煉

美國國家醫學圖書館一項報告顯示,運動能夠幫助“沖洗”肺部細菌,還能使白細胞流通更迅速,提高免疫系統檢測病原體能力。

日常活動和體育鍛煉都能夠增加人體肌肉量,維持營養狀況。

現代人工作壓力大,在身體基礎狀況正常的情况下保證每周五天,每次30分鐘~60分鐘的運動量即可。步行6000步以上、騎車、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日運動量的不錯選擇。

## 8、多曬太陽

美國耶魯大學醫學院的一項研究發現,常曬太陽有助於降低流感病毒及其他常見呼吸道疾病的危害。

充足的維生素D還能幫助新陳代謝,減少肥胖風險,而曬太陽是最經濟有效地補充方法,已有的調查顯示,國人曬太陽的時間遠遠不夠,孕婦、老人易缺乏維生素D和鈣。一般來說,上午十點、下午四點陽光中紫外線偏低,既能促進新陳代謝,又可避免傷害皮膚。每次曬的時間不超過半小時,曬完後可以搓熱雙手,按摩臉部,有清心安神、舒緩疲勞的效果。

## 9、保持微笑

積極樂觀的心態不僅能降低人體壓力水平,還能促進睡眠。美國斯坦福大學研究人員發現,笑能增加血液和唾液中的抗體及免疫細胞數量,還能讓副交感神經興奮,降低腎上腺素水平,緩解疲勞,是提高免疫力的良藥。

## 1、均衡營養 合理膳食

## 2、加強運動 張弛有度

## 3、按時作息 保證睡眠

## 4、情緒樂觀 笑口常開

做到以上四點,身體自然就好了,遠離病痛的折磨!

# 避免心肌梗塞 上大號很重要

對於心腦血管患者來說,廁所真是一個非常危險的地方,特別是對於有便秘的病友。

心肌梗塞是冠心病中最嚴重的一種。目前已成為威脅人類健康的主要疾病之一,多發生於中老年人,死亡率和致殘率極高,而廁所又是它發生的高危險場所。怎樣防止心肌梗塞找上門來呢?

心臟是我們身體中當之無愧的劳模。當您70歲時,按70次/分的心率計算,它已經默默地跳了25億次以上。都說吃飽了才有力氣好好幹活,心臟勞苦功高,自然也需要吃飯,它們的“飯”便來自于冠狀動脈。當冠狀動脈內形成斑塊時,原本光滑的血管如同水管里長了水垢,使血管狹窄,甚至完全閉塞,通過的血液大大減少,心臟細胞持續缺血達30分鐘以上,心臟斷了“糧源”,就被活活“餓死”,即心肌梗塞。更可怕的是,我們的心臟細胞和我們一樣,都只有一次生命,一旦心臟細胞死亡,就不能再生。為什麼說廁所是個危險的地方呢?晚上很用力地解大便到底有什麼危害呢?

## 1.如廁解便切忌“很用力”

對於心腦血管患者來說,廁所真是一個非常危險的地方。特別是對於有便秘的

病友,解便時用力,會使血壓驟升、心臟負擔突然急劇增加,容易誘發心肌梗塞、心力衰竭、腦出血、腦梗死等危及生命的急危重症。

## 2.養成每天上午定時解便的習慣



因為隨着糞便在腸道內的停留,糞便中的水分會逐漸被腸道吸收,導致下午或晚上的糞便比上午的更硬更乾燥,從而增加排便的困難。當然每天上午解便,也可以縮短糞便在體內停留的時間,減少有毒廢物的吸收,對健康好處多多。

## 3.健康飲食

每天多吃富含膳食纖維的粗糧和新鮮蔬菜水果,適量飲用有活性乳酸菌的飲料或優酪乳,調節腸道菌群,對健康排便也是非常重要。

## 4.切忌強忍便意

每當感覺到有意便的時候,應該立即放下手中的事情去解便。解便時要專心,不要一邊上廁所,一邊看報紙或玩手机。這種習慣既不衛生,而且長此以往容易引發腸胃疾病和便秘。對於同時有慢性便秘的病友,應該在醫生的指導下適當使用緩瀉劑藥物。

那除此以外,還有哪些能讓我們永保健康,遠離心梗呢?

1.適當的體力勞動和體育活動。體力活動應根據身體狀況、活動習慣和心臟功能狀態而定,以不引起不適感為原則。體育活動應循序漸進,不宜勉強做劇烈運動。

2.合理安排工作和生活。生活有規律,保持樂觀、愉快的情緒,避免熬夜、過度勞累和情緒激動,勞逸結合。

3.戒煙戒酒,積極控制高血壓、糖尿病、血脂異常、肥胖等危險因素。

看一個人是否長壽有多種說法,常聽到的有長眉毛、高前額、大耳垂垂有手掌生命線,這些出自面相和命理的徵象缺乏科學性,不可全信;另一些說法有些生理學依據,但缺乏普遍性,如瘦小、能睡、無壽斑、六十歲前無疾患等。以能睡為例,有的人一躺下就能呼呼大睡,活得長命;但有的人睡眠時間過長,反而短命。

科學家們經研究發現,以下三種徵象與健康長壽確實有關,有興趣的長者可以自我測試一番。

一、心率先慢 每個人的心跳速度是不同的,有的人每分鐘只跳六十多次,有的人卻要跳動九十多次。每分鐘相差三十次,一天即是相差四萬次!心臟跳得太快,肯定會讓心臟耗費太多力量,引起勞損,縮短壽命。心率先慢,但能確保它的正常收縮和舒張活動,滿足人體血管中的血液循環需求,且是長期穩定,功能健全的慢心,則與長壽成正比。

二、肺活量大 肺活量是指一次盡力吸氣後,再盡力呼出的氣體總量。大多數人的肺活量會隨着年齡的增長而下降,然大多長壽老人可以保持年輕時的肺活量。目前國外有很多機構已將肺活量作為檢測衰老的首選項目之一。

三、手握力大 研究人員發現,握力大的長者不但身體強健,體內各個器官正常運行,而且反映人的骨密度更高,人也就更長壽。

# 三個特徵確實和長壽有關

(接上期)光亮是人的晝夜節律最重要的成因,通過調整見光的時間可以將人的晝夜節律提前或推後。在前半夜見光會推後晝夜節律,而在後半夜或凌晨見光則會提前晝夜節律,這一原理可以指導倒時差。人類晝夜節律的轉折點在年輕人大約是凌晨4-6點鐘,而成年以後則有所提前。抑黑素對晝夜節律的影響與光亮的作用相反,入夜時服用抑黑素可以使節律提前,而在凌晨時使用抑黑素則可以使節律推後。諾貝爾獎的新發現在于,體內存在節律基因,其表達與晝夜節律吻合,也就是說每一個細胞都可以擁有自己的自主節律。這一發現的潛在生理意義在于,1)即使完全控制光亮黑暗也無法完全調整晝夜節律;2)而且,“補覺”並無法完全補償夜間睡眠缺失的影響。

## 睡眠的個體差異與年齡變化

內平衡與晝夜周期的互動是自然睡眠的兩個驅動力。這兩個動力與腦中樞和神經化學如何互動的具體細節尚不全明瞭。除了生理調節外,睡眠調節肯定還受到個人行為的有力影響,人可以在一定限度內強迫自己不睡或入睡。此外,光亮、運動、進食時間、服用藥物等都會影響睡眠。這些身外因素除了其各自的生理作用外,還會從心理上暗示就寢時間,如按時晚餐就能夠提示按時入睡,這些因素被稱為生活里的“更夫”(zeitgeber)。

一個人需要多少睡眠,以及對睡眠不足能忍受到什麼程度,都有很大的個體差異。傳統上一向認為人每天需要8小時睡眠,青春需要更多。睡眠不足可導致代謝紊亂,特徵與糖尿病狀態非常吻合,包括食慾與攝入量增加,糖耐量下降,其生理機制是減肥因子(Leptin)分泌減少。每個人對睡眠的需求應該視為具體個人最佳睡眠量的唯一決定因素,多少睡眠能使一個人第二天精力充沛就是這個人的最佳睡眠量。多項人口調研發現,睡眠量與死亡率呈U形關係,以7小時為底,過多過少的睡眠都伴

隨冠心病與死亡率的增加。這只是人口調查的發現,並不構成因果關係,不等於說?如果人強制自己每天睡7小時就會長壽。

人一生中睡眠結構一直在變。幼童睡眠以慢波深睡為主,因此叫不醒該上學的孩子並不見得是因為孩子懶。隨年齡增長,最明顯的變化是慢波睡眠越來越少,淺睡時間增加,這大概就是中年以後人容易在夜里醒來的原因。老年以後,女性的睡眠結構比男性穩定。此外,生物周期也隨年齡增長而有所變化。青春前兒童

睡。較早使用的安眠藥物例如安定,也有相似的作用。治療精神抑鬱的藥物許多都會影響睡眠,例如三環類減少REM睡眠,而較新的SSRI類的常見副作用是失眠。

## 睡眠衛生

通過培養或改變生活習慣來增加或改善睡眠在醫學上稱為睡眠衛生。如果理解了上述睡眠生理知識,睡眠衛生的原則其實都屬於常識。既然睡眠需求有很大的個體差異,每個人的睡眠衛生也應該不盡相同。以下只是一般

# 睡個好覺(下)

## --紀念世界睡眠日(World Sleep Day)

與中老年人往往時相提前(phase-advanced),即,這兩個年齡段一天中入睡與醒來的時間都比青壯年早。青年人則睡相推後,即,這一年齡段的生物學特性使他們入睡與醒來的時間都晚于他們的父母。

## 一些影響睡眠的因素

睡覺是抵抗困倦的最好方法。但小憩如果超過2小時就會造成睡眠慣性,醒來後仍萎靡嗜睡。小憩的時間如果能與晝夜周期匹配,效果最好。使用咖啡因有中度抵抗困倦的作用,可以增加清醒程度。小憩與咖啡因的作用可以相加。許多藥物有興奮作用可以用來抵抗困倦。強光照射可以增加清醒程度,推遲睡意產生,因此夜班工作環境應該儘可能保持最大程度的明亮。

酒精抑制中樞神經,即使不醉也可以催眠,所謂“知章騎馬似乘船,眼花落井水底眠”。可是杜甫沒提的是,無論酒仙酒鬼,宿醉昏睡醒來後的強烈感覺卻基本總是沒睡好覺,因為酒精的作用雖然能促人入睡,卻大幅度減少慢波深

性的歸納。

1)建立自己的作息時間並遵守之。絕大多數的人體晝夜周期與地球的晝夜周期吻合,按照自然的周期安排自己的作息應該是差不多所有人最佳選擇,這也就是所謂“天人合一”的基本一步。此外,無論文學上怎樣描寫,儘管有超人偉人能隨意決定他人的生活,卻沒什么人真能隨意決定自己的生理。按時作息對於促進人的入睡實際起着強大的暗示作用,與其稱遵守時間不如說是服從自然。

2)減少睡眠時的外界干擾。來自外界對睡眠的干擾有些屬於社會責任,人能選擇的只是願意承擔多大的責任,簡單的例子就是多養孩子就只好少睡覺。

但一般人完全可以建立自己良好的睡眠條件。最佳的臥室環境應該是例如遮蔽聲光,隔音恆溫的暗室。做不到隔音,可以設置輕柔穩定的音響如電扇以掩蓋噪音。厚窗簾可以減音更可以創造黑暗。

3)睡前兩小時不要大量進食,不要強烈運動(房事除外)。進食與隨之而來的消化吸收除了會引起一系列的神經體液因素活動之外,滿載的胃腸會增加腹腔壓力,此時平躺使胃液返流的可能性大為增加。運動時的體力活動引起一系列神經體液興奮,循環代謝加快,繼而引起中樞神經興奮清醒,實際上,運動是抵抗睡意的一個極有效因素。例外的是房事,此時的體力消耗之後會自然產生強烈的睡意。教科書上的一個常引的忠告是,臥室只應用來睡覺與房事。

4)睡前2-3小時避免酒,咖啡類與抽煙。此外,應該瞭解所用處方藥物對睡眠的影響。如上所述,許多物質可以影響人腦功能,其作用往往不局限于影響人睡,更在于影響睡眠的質量,酒精就是一個再好不過的例子。(文:小樵)

