## 免疫力到底是啥？免疫力认知有哪些“坑”？……

# 提高免疫力,这些干货请收下!

一场秋雨一场凉,入秋后气温开始降低,一不注意就容易感冒。秋季也是呼吸道疾病高发季节,今天我们来聊聊关于免疫力的话题。生病就是免疫力低吗？为啥有的人免疫力扛不住流感病毒？如何做才能提高免疫力？

### 免疫力到底是啥?

1、防御力

免疫系统最基本的功能就是对各种微生物的抵抗和清除能力,使人体不会被病原体入侵和感染。换句话说,抵抗力是免疫力中的最基本功能。

2、自稳力

不受到外界病原体的入侵和感染,是机体维持内环境稳定的重要条件。比如,拥有很多有强大吞噬功能的免疫细胞的脾脏可以对血液中的红细胞进行“检测”,通过吞噬作用,清除衰老和功能异常的红细胞,从而保持血液的活力。随着年龄的增加和机体的衰老,人体的免疫自稳力会不断下降,这也是中老年人血管疾病多发的重要原因。

3、监视力

每个人都在不断产生肿瘤细胞和被各种病毒感染,但并不是每一个人都会患肿瘤疾病或者病毒感染类疾病,原因就是免疫系统可以通过NK细胞等免疫监视机制清除这些“坏分子”,从而保护人体不受肿瘤和病毒感染的威胁。

4、识别力

精良的武器装备不能见人就打,识别敌友很重要。机体免疫系统具有识别自身和外来抗原的能力,对自身抗原产生耐受,对外来抗原进行排斥。

正确的免疫识别,是免疫系统正确行使功能的开始。但是,在某些情况下,如果免疫识别发生了错误,就可能导致免疫功能紊乱,引起免疫病理损伤。比如,类风湿性关节炎就是由于这种机制导致的。

5、活化力

免疫系统识别敌友后,T淋巴细胞、B淋巴细胞就会活化、增殖和分化,继而产生抗体或者致敏的淋巴细胞等免疫应答效应产物。老年人的免疫细胞功能衰老,会导致免疫活化力下降,在感染病原体后,特异性免疫活化速度较慢,更容易发生严重的病原体感染。

6、效应力

免疫应答产生的抗体等应答效应产物,是机体清除病原体的主要武器。例如,当乙肝病毒感染人体后,人体会产生多种抗体,但只有针对乙肝病毒表面抗原的抗体,才可以阻止乙肝病毒感染肝细胞。

7、调节力

杀敌一千、自损八百,这个买卖不划算。这就需要机体免疫系统具有良好的调节能力。清除病原体的同时,避免机体发生免疫病理损伤和出现发热等免疫应答的不良反应。如果人体免疫调节能力出现了异常,可是很可怕的,严重的会死亡,而且还是自己把自己给整死了。

### 免疫力认知5个“坑”

**误区1. 生病都是因为免疫力低引起的**

人的疾病状态是由很多原因造成的,感染性疾病往往有明确的生物致病因素,非感染性疾病就更复杂了,往往是多因一果,而且是长期暴露、累积造成的。人是不是得病,免疫系统的能力高低只是其中一部分原因,而且往往不是决定因素。

举个最简单的例子,比如当细菌、病毒来袭,日常接触的病菌数量并不多,正常工作的免疫系统完全可以起到抵御作用;而当无意中与传染病患者接触,缺乏防护,会造成病菌大量进入人体,即使正常工作的免疫系统也无力抵抗,就会造成发病。

**误区2.免疫功能越强越好**

免疫系统本身是把双刃剑,它能保护你的身体,也可能会伤害你的身体。如果单纯地增加某种免疫细胞,或者提高某种免疫反应能力,就可能打破这样的平衡,诱发其它疾病。

比如,如果免疫防御过强,在过敏原的刺激下,发生组织损伤或功能紊乱反应,可引发过敏反应;如果免疫自稳功能过强,会引发自身免疫性疾病,表现为免疫系统攻击自身正常的细胞,比较常见的有红斑狼疮、类风湿、哮喘、甲亢、多发性硬化症等。

**误区3.保健品可以提高免疫力**

假设服用一种保健品真的能使某种免疫细胞增多,或者某个免疫器官功能增强,其实是很危险的。免疫系统必须保持自身以及与身体各器官功能的平衡,其功能太弱,无法实现监视、防御作用,如果功能太强,则会引发过敏和自身免疫。

科学家到现在还没有找到任何一种保健品被证实可以增加免疫力,降低感染风险。因此,宣称能增加免疫力的保健食品,实际上没有什么作用。

**误区4.药物可以提高免疫力**

目前的确有少量药物,可以帮助那些免疫系统功能受到抑制的患者,提高免疫能力,比如胸腺肽。胸腺肽可以增强患者对病毒性疫苗(流感疫苗或乙肝疫苗)的免疫应答,使得他们接种后抗体水平显著增高;一些抗病毒、抗肿瘤药物也具有调节免疫作用,比如干扰素等。然而这些药物都有严格的适应证,针对特定的患者,并不适合普通人。是否需要使用免疫调节类的药物,需要临床医生的诊断,并在医生监护下使用。

**误区5.提升免疫力最好的方法就是吃好**

通过改善膳食、营养,的确可以在一定程度上提升人体的免疫能力。我们经常可以看到,贫困地区的人营养不良,更容易感染疾病。

膳食营养的关键不在于吃得好,而在于吃得科学、平衡。保证优质蛋白的摄入是健康膳食的一部分,但不能一味强调。如果摄入过多,会引发超重肥胖和一系列慢性疾病,如心脑血管疾病、糖尿病等,癌症风险也增高,结果得不偿失。

### 提高免疫力,这样运动更有效

在平衡膳食的基础上,运动对于提高免疫力是有效的。长时间的中等强度运动,可使免疫细胞分布更加广泛,功能也能持续提高;而长时间的剧烈运动,可能会导致免疫力在运动后明显下降,恢复缓慢。

所以,规律地坚持运动锻炼会使基础的免疫力水平逐步升高,这才是我们需要的持久的免疫力。但运动对免疫力的提升具有不可储存性,即长时间不运动,这种健康收益会逐步消失。

最佳的提高身体免疫力的运动锻炼是每次30分钟~45分钟的中等强度运动,每周5次左右,长期坚持四周以上。

啥是中等强度的运动？运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快,可以说话但是不能唱歌,微微出汗。这时的运动强度基本上达到中等强度了。也可以通过心率判断是否达到中等强度,简单算法:心率在(170—年龄)±(10~20)次内,就算达到中等强度有氧运动了。

只有达到中等强度运动,呼吸和血液循环加快,代谢增加,才能够调动身体各方面的机能,促进细胞、组织、器官和身体各系统的功能,提高免疫力。如果运动强度达不到或者运动时间达不到,再或者三天打鱼两天晒网,都无法获得好的健康收益。

推荐几种中等强度有氧运动:

**户外非群体性运动**

1、慢跑　有很多人无法坚持连续慢跑30分钟,怎么办？推荐先进行走跑结合的锻炼,跑一会儿走一会儿,然后继续跑,不要跑太快,慢慢跑。体能逐步提高了,再进行持续慢跑30分钟~45分钟。

跑步太累了,可以用健步走代替慢跑吗？对于大部分健康成年人来说,健步走很难达到中等强度,心率和呼吸增加不会太明显,运动锻炼的效果会大打折扣。因此,能跑还是比健步走的效果更好。

2、骑车　骑行速度稍快,达到呼吸心跳明显加快的程度也是非常不错的中等强度有氧运动。

骑行锻炼特别适合肥胖人群,对于膝关节压力小了许多。骑行戴口罩还可以避免路上的空气污染。可以采用间歇锻炼提高骑行锻炼的效果,即快速一会儿,慢骑喘口气,然后再快速一会儿,快慢交替进行。骑行时一定要佩戴头盔。

**家庭室内锻炼**

1、使用健身器械　常见的有动感单车、划船机和椭圆机等,都是非常不错的家庭有氧运动器械。

2、徒手或小器械锻炼　利用自身体重锻炼大肌肉群,提高呼吸、心率。比如搏击操或使用哑铃、弹力带等进行的运动都是不错的选择。

### 这样吃也能提高免疫功能

1. 保持健康的一日3餐

想保住抵抗力,必须吃三餐,不能去减餐,不能够一天就吃一顿饭,早、中、晚餐都要吃。

2.每天要保证4大类食物

每天要保证四大类食物。这四大类食物要包含谷薯类,也就是粮食类;蔬菜水果类;优质蛋白质食物类;第四个是油脂类。每天要吃到至少四大类食物。

3.每天要保证12种以上食物

每天吃的食物,这四大类中至少要有12种食物以上,这样的营养能够帮你提高抵抗力的水平。

4.一周至少要吃25种以上食物

一周至少吃到25种以上的食物,就认为是营养比较均衡,能够增强抵抗力的一个饮食。

简而言之,我们每天粮食类也就是谷薯类至少吃三两以上,不超过一斤,一天中就是3-10两的主食。这包括大米、白面、红薯、山药、芋头以及土豆等食材。

第二就是蔬菜水果类,每天应该吃到一斤到两斤,能够达到满足营养的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上我们所要的膳食纤维。

第三就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃到2两到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了增强体质,增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点点油脂做保护,每天2~3勺油。　(综合)