

《2020 我们的故事》——

哈佛大学：八招提高免疫力！

作者：陈联松

疾病流行，同样情况下，有人染病有人没事，有人轻症有人垂危，都跟个人免疫力有关。免疫系统为我们抵御各种病毒、细菌等微生物的感染，可以说居功至伟。

不管什么病毒袭来，说到底，拼的都是你的免疫力。

免疫力

那么，什么是免疫力？怎样增强免疫力呢？

免疫力是指人体免疫系统抵抗有害微生物和疾病的能力。我们的免疫系统极为复杂，包括免疫器官（脾脏、骨髓、胸腺、淋巴结、扁桃体等）、免疫细胞（淋巴细胞，吞噬细胞等）以及免疫分子（淋巴因子、免疫球蛋白、溶菌酶等）等。免疫系统不仅组织庞大、成员众多，而且相互调节、盘根错节，极为精密。

增强免疫力就可以提高我们的抵抗力，听起来很有道理，但是事实上很难做到的。

免疫力其实是个很玄的东西。一方面好像人人都知道一点，另一方面，没人真正知道怎样来衡量免疫力的高低。原因主要有两个。首先，免疫系统不是一个简单的器官，而是一个极其复杂精密又相互调节的系统。免疫系统要发挥良好的作用，需要系统各部分之间的数量上和功能上的平衡与和谐，而不仅仅是加强某一项。其次，对于免疫反应的复杂性和相互作用，我们还有太多太多不了解的东西，免疫细胞并不是越多越好，免疫反应也不是越强越好。

目前，我们还没有可行的办法来测量或评估免疫力的高低。

免疫力和年龄

虽然有很多未知的东西，但是，有一点是确定的：随着年龄的增长，我们的免疫能力在降低。

许多研究发现，与年轻人相比，老年人不仅更容易患上传染病而且更容易死于传染病。各种病毒细菌感染包括新冠病毒导致的肺炎，是全球65岁以上人群死亡的主要原因。

老年人的免疫能力减弱也体现在对疫苗接种的反

应上。例如，针对流感疫苗的研究表明，65岁以上老人和健康儿童相比，该疫苗对老年人的保护效果较差。但是，尽管保护作用有所下降，接种过流感和肺炎疫苗的老年人的感染和死亡率比没有接种的同年龄组老年人还是有显著的下降。

虽然目前没有人知道这背后的确切原因，但是科学家观察到，这种感染风险的增加与T淋巴细胞的减少有关，而T细胞的减少与胸腺随着年龄增加而不断萎缩有关。是否可以把感染增加的原因归结于因为胸腺退化导致的T细胞数量下降或其他变化，目前尚不清楚。是不是因为骨髓产生干细胞能力下降而导致免疫系统细胞减少？这个问题也引起了人们的关注。另外，老年人的饮食营养和免疫力之间似乎存在着相关性。

提高免疫力没有神药，保持身体的整体健康是根本。

保障强有力的健康的免疫系统，除了我们无法控制的遗传因素之外，最重要的是坚持健康的生活方式。尽量避免不健康的环境和习惯，这样身体的每个部分（包括免疫系统）的功能自然会更好。

提高免疫力的8点建议

近日，哈佛大学的专家们给出了提高免疫力的八点建议。

01、营养均衡的健康饮食

就像任何战斗部队都需要供给一样，免疫系统作为身体的自卫军需要优质而有规律的营养供应。平衡而且健康营养的饮食很重要。

科学家们早就认识到生活贫困和营养不良的人更容易得传染病，但是，是不是营养不良导致免疫力下降而增加患病率？这一点还不确定。老年人的饮食营养和免疫力低下之间也似乎存在着相关性。老年人往往吃得少，饮食多样性也不够。即便在富裕国家，一种被称为“微量营养素营养不良”的情况也普遍存在。

“微量营养素营养不良”是指缺乏某些必需的维生素和微量矿物质。这些微量营养素必须从饮食或保健品中获得。但是，微量营养素并不是越多越好。这就提出了一个重要的问题是：保健品是否可以帮助老年人维持更健康的免疫系统？文末专门解答。

02、保持健康的体重

怎样知道你的体重是否在健康范围？测量BMI和腰围简单易行，而且可以比较准确地评估我们健康状况，每个人都应该心里有数。

03、不吸烟，少喝酒

吸烟不仅增加患癌风险，还会损害人体免疫系统。对吸烟的人群来说，如果希望健康，最需要做的事就是戒烟。



04、经常锻炼

运动改善心血管健康，降低血压，帮助控制体重，并预防各种疾病。但这是否有助于自然增强免疫系统并维系免疫系统的健康呢？就像健康饮食一样，运动可以促进整体健康，从而促进免疫系统的健康。它还可以直接通过促进血液循环，使免疫细胞和免疫因子更流畅地达到全身各处，更有效地发挥其保护作用。

05、保证充足的睡眠

睡眠是身体休息并恢复生机的时候。虽然每个人需要的睡眠时间不一样，但通常都需要6-8个小时的优质睡眠。

人群	推荐每天睡眠时间
新生儿	16-18个小时
学前儿童	11-12个小时
学龄儿童	不少于10个小时
青少年	9-10个小时
成年人包括老人	7-8个小时



(下接第B3版→)