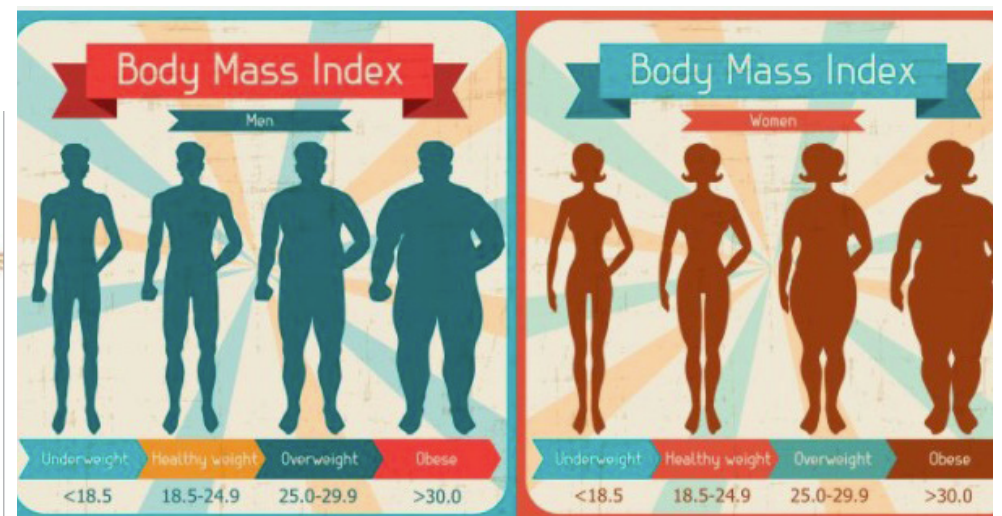


经常锻炼身体

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高}^2 (\text{米}^2)}$$



男、女的BMI指标

(← 上接第B2版)

06、减轻压力

现代医学已认识到身心之间的紧密联系。各种各样的疾病，从胃部不适到心脏病，都可能与情绪或压力有关。科学家在积极研究压力与免疫功能之间的关系，尤其是长期压力状态对人体免疫功能的影响，但是这种研究很困难。一方面，压力很难定义。对A 寝食难安的事情对B可能司空见惯。另一方面，人们很难量化自己承受的压力。医学上也很难量化一个人对压力的反应，只能测量一些可以测量的指标，比如心率，但是心率还会受其他因素的影响。研究最大的难处是在人体身上很难进行科学家所说的“对照实验”。在进行人体实验中，这种控制单一变量的方法是不现实的，同时存在的其他因素都可能影响测量指标。尽管如此，还是取得一些进展，缓解压力有助于整体健康，也会促进免疫系统的功能。

07、按时接种推荐的疫苗

按时接种推荐的疫苗。疫苗可以激发免疫系统，在病毒感染之前帮助我们的身体做好准备。

08、坚持良好的卫生习惯

良好的卫生习惯包括经常洗手、不吃生肉、分餐制等，以避免微生物感染。常识，不多废话了。

保健品与免疫力

店里和网上有无数号称可以增强免疫力的保健品和草药制剂。但是，“增强免疫力”这个概念实际上很模棱两可。尽管某些保健品可能改变某些免疫功能，但到目前为止，还没有证据证明保健品可以增强免疫力达到预防疾病的效果。

我们的身体本身在不断地生成新的免疫细胞。正常情况下，身体产生的免疫细胞超过身体为了抵抗病原体入侵所需要的细胞数量。而且，细胞都有自己的正常生命周期，会通过“细胞凋亡”这个自然过程被清除掉。有些细胞在跟病原体战斗之后被清除，有些细胞一辈子都没机会上战场就被清除了。免疫系统需要多少细胞或不同细胞需要什么样的搭配组合，才能让免疫系统发挥最佳水平，是非常复杂的，目前没有人真正知道。



试图通过增加免疫系统的细胞来达到增强免疫力是很难的。因为免疫系统有很多不同种类的细胞，不同细胞针对不同病原体感染的反应是不一样的，所以在如此复杂多变，相互交叉的环境中，应该增加哪些细胞，增加到多少？到目前为止，科学家们既没有答案也没有办法定向定量地来控制。要证明某一种东西是否可以增强免疫力是一个非常复杂的问题。比如，某种东西能提高血液中的某种抗体水平，但是，这并不一定意味着它对身体的整体免疫力有益。另外，增加人体免疫细胞或其他细胞的数量不一

定是一件好事，往往会增加其他疾病的风险。

结论

通过健康均衡的饮食来摄入足够的营养素比保健品更重要。对于食物摄入不足或者缺乏某些营养素的人群，食物补充剂或保健品可能会有帮助。

本文转载自微信公众号“同语轩”