

提高免疫力的八种方法

1. **食物多样，合理搭配。**平衡膳食是保证免疫力好的基础，多样的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等，平均每天摄入12种食物，每周25种以上。建议平均每天摄入全谷物和杂豆类50~150克、薯类50~100克、蔬菜300克、新鲜水果200~350克、奶和奶制品相当量300毫升；平均每周摄入鱼类2次或300~500克、畜禽肉300~500克、蛋类300~350克。

2. **吃动平衡，健康体重。**规律运动可以让人保持积极心态、促进睡眠和减少焦虑。良好的饮食，结合运动，可以帮助人体保持健康体重（BMI18.5~24）。推荐每周至少进行5天中等强度的有氧活动，累计时间150分钟以上，或75分钟以上的高强度运动；每天步行6000~10000步，注意减少久坐时间。

3. **戒烟限酒，少糖油盐。**烟、酒、糖、盐是造成肥胖、心脑血管疾病等慢性病高发的影响因素之一，也是导致免疫力低下的影响因素。提倡不吸烟，吸烟者尽早戒烟；不喝或少喝酒（成人每日酒精摄入量不超过15克）。建议每日摄入盐不超过5克、烹调油25~30克、糖25~50克。

4. **充足睡眠，不要熬夜。**研究表明，睡眠不足会对免疫系统产生负面影响，并可能诱发多种疾病。提倡成年人每日平均睡眠时间保持在7~8小时。

5. **心理健康，管理压力。**心理健康问题会进一步削弱免疫系统，使人更容易生病。鼓励个人正确认识抑郁和焦虑症状，掌握基本的情绪管理、压力管理等自我心理调适方法。可以通过瑜伽、冥想、按摩、培养爱好、与亲朋倾诉缓解不良情绪或寻求心理医生帮助。

6. **健康环境，做好防护。**环境卫生和空气质量是影响人健康的因素之一。除了提高个人环境健康理念，自觉维护环境卫生外，更需要关注室（车）内和户外空气污染，必要时做好防护。

7. **接种疫苗。**接种疫苗可产生抗体，保护时长为数月至数十年不等，比如肺炎疫苗、流感疫苗、新冠疫苗、HPV疫苗、乙肝疫苗、水痘—带状疱疹疫苗、狂犬疫苗等。

8. **注射抗体。**即直接把某病毒的抗体注射进入人体，以达到一定时长的免疫保护，比如呼吸道合胞病毒单抗、狂犬病毒单抗等。



魏宇/绘

范运柱

来源：“科普中国”微信公众号