

1. 不爱洗手。勤洗手可预防疾病。不洗手或洗手时间不够长，手部很可能沾染到一些致病细菌和病毒。入厕后和用餐前，用肥皂、洗手液或免洗洗手液，彻底清洁双手。

2. 持续“压力山大”。当人体持续应对压力时，大脑会增加应激激素皮质醇的生成，皮质醇会损害T细胞，而T细胞是血液中对抗感染的成分。有规律的体育锻炼是一种很好的解压方式。还可通过练瑜伽、深呼吸和冥想来放松减压。

3. 酗酒。酒精会分解成乙醛，乙醛是一种强效的毒素。过量的乙醛阻碍了肺将微生物从身体中清除出来的能力，并降低了白细胞杀死细菌和病毒的能力。建议男性每天饮酒不超过2杯，女性不超过1杯。

4. 缺乏锻炼。久坐不动会损害身体对抗感染的能力。但运动过量，同样也会损害免疫系统功能。如果经常伏案工作，那就尽可能多地起来四处走动。每隔30分钟就起身活动一下，如做拉伸或散步。而日常运动量也应根据自身情况，量力而行。

5. 睡眠不足。当人体睡觉时，身体会通过几个过程来进行修复和“充电”，从而确保免疫系统的正常运转。身体会生成名为细胞因子的炎症蛋白，同时补充各种抗病细胞和抗体。成年人每晚应保证7至9小时高质量的睡眠。

6. 体重超标。肥胖严重影响免疫系统功能。因为超重阻止了白细胞生成对抗炎症的抗体。可通过健康、均衡的饮食和多种运动来保持健康的体重。

7. 不爱喝水。人体缺水或脱



钟瑾 / 绘

水，会让免疫系统承受压力。因为脱水限制了抗菌蛋白分泌到唾液中，也就无法防止感染。建议成人每天喝水6至8杯。

8. 吃太多糖。糖会引起身体出现炎症，通过削弱白细胞的功能（对抗感染）来降低免疫力。解决方法：减少对含糖饮料、加工谷物、饼干和蛋糕的摄入。建议食用多样化的天然食物、果蔬等。

9. 细菌多的物体未清洁。手机、马桶座圈、公共交通工具上的吊环、门把手等物件藏匿的细菌、病毒多，传播风险较大。建议用酒精棉球擦拭手机等细菌多的物体表面和缝隙。在公共场合吃饭、喝水或触摸眼睛、鼻子或嘴之前，要彻底洗净双手。

来源：人民网