

# 身体发出4个信号 是免疫力崩溃的前兆

免疫力是人体重要的生理功能。研究表明,保持良好免疫力可使癌症风险降低30%至50%。那么,如何科学提高免疫力?

## 出现这4种情况要警惕

免疫力主要指抵御外来微生物、化学物质等侵害的能力,通常分两种。

与生俱来的天然免疫力:是抵御病原微生物入侵的第一道防线,由外到内包括皮肤、黏膜、组织屏障、分泌物和吞噬细胞等。

后天生成的获得性免疫力:是机体在长期与病原微生物接触过程中,对特定病原微生物产生识别和清除的防御能力,主要由淋巴细胞及其产物组成。

健康成年人的免疫力,通常能抵御大部分常见病毒,但如果出现下面4种情况,可能是免疫力崩溃的前兆。

频繁感冒:每年感冒次数超过3次;每次感冒症状持续超过7天,或反复出现呼吸道感染;即使服药,症状也难以在常规时间内缓解。

排便异常:长期排便干硬、稀软,或带黏液、血丝,甚至排便习惯突然改变。

睡眠质量下降:入睡困难(躺1小时以上睡不着);夜间频繁觉醒(≥2次)或早醒后无法再睡;常做噩梦,睡眠浅,晨起仍觉乏力。

经常手脚冰凉:在温暖环境中(非寒冷季节或无低温暴露),即使穿够衣物、处于室内,手脚仍冰凉,甚至暖不起来。

## 这些习惯正在降低你的免疫力

日常生活中的一些不良习惯,可能使我们的免疫力降低。

不良饮食习惯:高盐饮食会削弱抗菌反应;经常吃甜食可影响白细胞的杀菌能力;喝水不足会影响人体排出毒素,间接降低免疫力。

长期熬夜:与睡眠习惯正常的人相比,每晚只睡4小时的人,抗体减少50%。睡眠不足,还会导致条件性致病菌感染机会增加。

负面情绪:负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱,从而使肿瘤发生概率成倍增长。对女性来说,负面情绪可能导致月经不规律,还可能增加乳腺增生、子宫肌瘤等疾病的患病风险。

久坐:久坐会影响血液循环,长期下去,会增加患肠炎甚至肠癌的风险。研究发现,久坐的人患肠癌的风险增加约44%。

## 增强免疫力这样做

### 多吃优质蛋白

蛋白质是构成免疫细胞的“原材料”,摄入优质蛋白直接增强免疫系统功能。

动物蛋白首选鸡蛋:鸡蛋含有人体必需的8种氨基酸,且氨基酸比例与人体需求高度匹配(生物利用率达94%)。研究发现,每日摄入1个鸡蛋(约50克),可显著提升血液中免疫球蛋白IgG的水平。

植物蛋白首选大豆:大豆及其制品(如豆腐、豆浆)不仅能补充优质蛋白(含人体必需氨基酸),还能调节肠道菌群,抑制炎症反应。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每日摄入大豆及坚果25克至35克,可降低乳腺癌、结直肠癌风险。

### 多关注肠道健康

肠道是人体最大的免疫器官,70%的免疫细胞都集中在肠道。若肠道功能紊乱(如长期腹泻、便秘、大便稀软),会导致免疫细胞“失职”,增加癌症风险。

若长期出现大便不成形、排便不规律、腹胀腹泻交替等症状,可能是肠道菌群失调或黏膜损伤的信号,需及时就医检查。

### 彩虹饮食法增强免疫力

《中国居民膳食指南(2022)》建议,平均每天摄入12种以上食物,每周需要摄入25种以上食物。日常膳食中,深绿色、红色、橘红色、紫红色等深色蔬菜,摄入量应占到一半以上。此外,每天还应摄入200克至350克不同颜色的新鲜水果。

### 少吃红肉

红肉(猪肉、羊肉、牛肉)虽能提供蛋白质和铁,但过量摄入会增加癌症风险。世界卫生组织将红肉列为“2A类致癌物”。研究

表明,每日摄入50克红肉,结直肠癌风险增加17%;若每周摄入超过500克,健康风险显著上升。此外,烧烤、油炸的红肉会产生强致癌物,其毒性是普通红肉的数倍。

建议:每周红肉摄入量≤500克,优先选择鱼、虾等白肉替代;避免烧烤、油炸烹饪方式,推荐蒸、煮、炖等低温做法;搭配富含维生素C的蔬菜。

### 戒烟戒酒

香烟中含60多种致癌物,其中苯并芘可直接损伤DNA,导致基因突变;吸烟还会抑制免疫细胞活性(如降低T细胞增殖能力),使癌细胞更易逃避免疫监视。有研究显示,吸烟者患肺癌、胃癌的风险比不吸烟者高2至3倍。

酒精(乙醇)代谢产物乙醛是明确的“一类致癌物”,可直接损伤肝细胞DNA;夜间饮酒会加重肝脏代谢负担(夜间肝脏解毒功能减弱),增加胃癌、肝癌风险。研究表明,每日饮酒≥30克,肝癌风险增加40%。

此外,想保持好的免疫力,还需要合理运动。

据央视一套微信公众号《生活圈》、央视新闻客户端

## > 延伸 10个生活习惯 让我们越来越健康

### 吃一顿营养的早餐

早餐是激活一天脑力的燃料,不能不吃。许多研究指出,吃一顿优质的早餐可以让人在早晨思维敏锐、反应灵活,并提高学习和工作效率。还有研究发现,有吃早餐习惯的人,不容易发胖,记忆力也比较好。

### 每天吃5种蔬果

多吃蔬果,可以减轻癌症和心脏病的发生风险。建议把蔬果放在容易看到、随手就可以拿到的地方,以提醒自己多吃蔬果;也可以把水果切成小块,当作点心,代替那些会令人发胖的饼干、零食等。

### 每天运动30分钟

每天运动30分钟可以预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、抑郁症等。有研究指出,运动可以让人感到快乐,增强自信心。如果你很久没有运动了,建议你循序渐进,慢慢增加运动时间和强度,可以从简单的步行开始,如每天快走20分钟至30分钟,持续下去一定能获得诸多益处。

### 用牙线剔牙

用牙线剔牙,不仅可以降低蛀牙风险,还可以保护心脏。有研究发现,罹患牙周病的人比一般人更易患冠状动脉疾病。

### 把大自然带进屋内

静听雨打落叶的声音或望着鱼儿在水中游的模样,能使人内心宁静。与大自然结合的感觉可以减轻压力,在家中或办公室中种植盆栽或养一缸鱼,都是不错的选择。

### 戒烟

戒烟不仅对自己的健康有利,也是爱家人的表现。

### 再忙也要和家人聊聊天

拥有亲密关系可以预防和缓解心脏病,甚至让人更坚强。所以不管有多忙,每天也要和家人聊聊天,滋养彼此的亲密关系。

### 让自己有好的睡眠

好的睡眠品质比睡眠时间的长短更重要。以下步骤可以让睡眠更甜美:先整理床铺,把棉被、枕头调整到自己觉得舒适的状态;以自己觉得自然、舒适的姿势躺好;躺平后,做几个深呼吸,让自己放松下来;然后从头到脚扫描一遍,看哪个部位紧绷,再试着放松下来;如果心里还想着工作,可用数息法,想象自己呼吸时把负面情绪吐出去,然后把正面能量吸进来,来回呼吸几次,直到心情平静、全身心放松,就会渐渐入睡。

### 多喝水

多喝水可以使体内的毒素从尿液中排出。早上空腹喝一杯白开水,可以稀释血液,促使血液中的毒素排出,也可以预防脑血栓。

### 多吃排毒食物

如白菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、南瓜、番茄、山芋、大豆、大蒜、海带、绿豆等。人人都应学会自我排毒,减少体内毒素的滞留,从而降低患病风险,提高健康水平,达到延年益寿的目的。

文图据人卫健康微信公众号

