

秋季提高免疫力的12个方法

秋季人体的免疫力并没有我们想象中的那样好,加上细菌猖狂,感冒病毒蔓延。想要秋季不生病还得增加身体的免疫力,大家就要在日常生活中,通过良好的生活方式来增强免疫力。

免疫力低下的症状

易生病

当人体免疫功能失调,或者免疫系统不健全时,下列问题就会反复发作:感冒反复发作、扁桃体炎反复发作、哮喘反复发作、支气管炎反复发作、肺炎反复发作、腹泻反复发作,所以千万不可小视。

经常患病,会加重机体的消耗,所以一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等表现。长此以往会导致身体和智力发育不良,还易诱发重大疾病。

疲劳感

工作经常提不起劲,稍微一点事就感到累了,去医院检查也没有发现什么器质性病变,休息一段时间后你的精力又缓解,可持续不了几天,疲劳感又出现了。

伤口易感染

身体哪个部位不小心被划伤后,几天之内伤口就会红肿,甚至流脓,正常人很快就可以好,而你却因此要拖许久;或者你的某个部位,比如臀部长个又痛又痒的小疖子,过几天头上又长了。

肠胃病

在外面餐馆吃了一个普通的菜,其他的人安然无恙,而你却上吐下泻。

提高免疫力的方法

1 高质量的睡眠

高质量的睡眠可促进人体产生多一些睡眠因子,睡眠因子可促进白血球增多,同时加强肝脏的解毒能力,从而可以消灭侵入人体的细菌和病毒,因此,高质量的睡眠可有助于提高人体免疫力,有助于秋季养生。

2 乐观的情绪

现在人们的生活和工作压力都很大,这种压力会使人体产生一种抑制因子,这种抑制因子会直接影响到免疫细胞的正常工作,所以人们要学会调节情绪,在轻松快乐中工作和学习,利用这种乐观情绪提高免疫力。

3 限制酒量

过量的饮酒会直接危害到肝脏和脾脏,当血液中的酒精度过高时,定会影响到免疫细胞的正常生理功能,因此建议大家少喝酒,即便是葡萄酒,每天1杯即可。

4 适量运动

研究表明,运动不仅可以使免疫系统的功能增强,而且还会增加免疫细胞的数量,从而增强免疫力,运动也不一定要做一些特别剧烈的活动,例如爬楼梯、餐后散步也是不错的。

5 常洗手

洗手的道理不言自明,但多数人却不以为然。在感冒流行的季节,每天要多用肥皂洗手。采用正确的洗手方法,能让全球10亿人远离感冒,还能预防其他传染性疾。

6 调整呼吸,学习冥想

冥想训练会让人们的神经系统更平静,有助于释放压力,调节睡眠,增强抵抗力。

7 学会利用益生菌

益生菌是一类微生态制剂,对提高免疫力效果还不错呢,例如常见的肠道双歧杆菌可刺激身体内的淋巴细胞分裂增殖,产生多种抗体,加强人体免疫力,同时还可消除各种外来的致病微生物。

8 多吃苹果

“每天一苹果,疾病远离我。”苹果、甘蓝以及绿茶中含有一种叫槲皮素的天然抗氧化剂,它能让人们增强免疫力。

9 维持体温在36.5度以上

研究表明,体温下降1度,免疫力就会下降30%,特别秋冬,感冒的人很多,正是因为温度下降,人体变冷,从而引起各种异常病症,所以,维持正常的体温是秋季养生的重要前提。

10 保证营养均衡

增强身体的免疫力,最重要的莫过于吃得健康,很多人吃东西,只考虑好不好吃、吃不吃的饱,却很少人能静下心来想一想这种饮食搭配合不合理?专家这里提醒大家,每顿饭都要保证能吃一些蔬菜水果,保证饮食多样化,不要固定的吃一些食物,造成营养偏废。

11 多补充维生素和矿物质

维生素和矿物质可以影响各类免疫细胞的数量和活力,因此,建议大家多吃新鲜蔬菜水果等健康食品,以补充人体所需的维生素和矿物质。

12 注意清洁口腔

认真刷牙、经常漱口,能够提高免疫力。口腔卫生差会引发牙周炎,从而导致糖尿病或心脏病,因此把好好口腔关是保证健康的第一步。

