



让免疫功能『老』得慢一点

不同年龄的“免疫短板”

人体免疫系统的战斗力,会随着年龄变化而改变。免疫系统在青春期发育最快,25岁左右达到顶峰,30岁之后慢慢下降。

不同年龄段的人面临的“免疫危机”不一样,应对方式也不同。

儿童和青少年

母乳喂养:为新生儿打下“免疫力”基础的是他们的“口粮”,而母乳具有天然的优势。

生活环境:过去环境不卫生,小孩容易因寄生虫(如蛔虫等)、细菌或病毒引起感染性疾病;现在由于环境太干净,则可能被过敏性疾病困扰。

疫苗:接种疫苗是儿童预防多种疾病、提高免疫力的重要手段。

精神压力及作息:孩子课业过重、精神紧张,无法保证充足的睡眠,就可能影响激素分泌。

饮食:新鲜食物如蔬菜等吃得太多,加工食品吃得过多,都会影响免疫力。

中年人

这是最危险的群体。30岁后人体免疫功能开始走下坡路,本应好好休息,给免疫系统更多呵护。

但中年时期,尤其是40岁以后,又是人生中经济压力、精神压力最大的阶段,很多人仍如年轻人一样“挥霍”健康,作息不规律、营养跟不上,导致免疫系统最易出问题,癌症高发。

老年人

65岁以后,我们终于有更多时间照料身体了,但免疫功能不可避免地又下了一个台阶。

老人一定要根据天气变化增减衣物,适量运动;有糖尿病、气管炎等基础病、长期卧床、体质差的人,可考虑注射流感、肺炎等疫苗。

如果出现易疲劳、易感冒、易过敏、易感染,经常失眠、食欲不振、疲惫乏力、面黄肌瘦、身体虚弱等情况,就要留意可能是身体免疫失调。

年龄是免疫系统的重要敌人,但不代表年纪大就一定体弱多病。做好以下几点,有助于让免疫系统处于最佳状态。

营养均衡是基础

人体生成免疫细胞和免疫分子,离不开营养支持。在保证食物多样、饮食均衡的前提下,适量补充蛋白质、维生素C、铁、锌等多种营养素,有助增强机体对疾病的防御能力。

乐观是养分

精神紧张、压抑、悲观等情绪会影响糖皮质激素等的分泌,进而影响到免疫力。

要学会应对随时而来的压力,尽可能乐观、积极,广交朋友,多倾诉,多参加唱歌等活动。

生活规律是保证

英国研究发现,与每晚睡七八个小时的人相比,每晚只睡4个小时的人,体内抵御流感的抗体减少50%。

熬夜会扰乱人体生物钟,影响免疫系统的反应能力和防御能力。建议保持作息规律,每天睡7~8小时,有助保持免疫系统的固有节律,减少紊乱风险。



运动给免疫细胞送“子弹”

美国阿帕托契州立大学有3项研究指出,每天运动30~45分钟,每周5次,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。

老年人可进行一些中低强度的运动,比如饭后散步,跳跳广场舞等。这些运动时间不宜过长,最好控制在1小时左右。

年轻人可以增加运动强度,骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

疫苗是好帮手

接种疫苗是增强某些疾病免疫力的重要手段,也是预防传染病最省钱的方式,对儿童、老年人来说尤为重要。

免疫力太高太低都不好

人体免疫系统是一张覆盖全身的防卫网络,主要由两大部分组成:先天免疫和后天免疫。

先天免疫

在人一出生时就具备的。第一梯队是皮肤、黏膜、黏膜的分泌物(如乳酸、脂肪酸、胃酸和酶等)。第二梯队是体液中的杀菌物质和吞噬细胞,如中性粒细胞、巨噬细胞等。

后天免疫

人在出生后,通过不断接触新鲜事物,逐渐建立起来的。周边环境对后天免疫的影响非常大,不同人后天免疫的差别也很大。

后天免疫系统,由免疫器官(胸腺、淋巴结和脾脏等)、免疫细胞(T淋巴细胞、B淋巴细胞等)、免疫因子等构成。在身体发挥免疫作用时,还会产生一些免疫分子,如免疫球蛋白、补体以及各种的细胞因子、趋化因子等。

虽然免疫系统中成员众多,但因为分工详细、纪律严明,一般不会出现混乱。在人体患病时,不管是先天免疫,还是后天免疫,都将奋勇杀敌。

免疫力需要处在一个平衡状态,身体才健康。当免疫系统处于失衡状态时,这个防火墙就“失灵”了。此时,一般会出现两个现象:

免疫力减弱

本该干活的安保系统休息了,该清除的坏人没人管理,此时,身体容易出现病毒或细菌导致的各种疾病,如病毒性感冒等。

肿瘤也是在类似的机理下形成的:肿瘤细胞非常聪明,它会生成一些物质,让监视它的“警察”睡着。没人看管后,就毫无顾忌地生长。

长久以来,主流观点认为,癌症发病率随着年龄增长上升,是因为基因突变增加。然而《美国科学院院刊》刊登的一篇文章提出了不一样的推测:衰退的免疫系统,才是导致癌症发病率增加的首要原因。

免疫力过强

如果免疫功能过于强大,免疫细胞会对来自外界的非致病因素(比如花粉、毛发等)发起攻击,导致过敏反应。

严重时,免疫细胞甚至会攻击自身正常组织和器官,引发自身免疫性疾病,如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。

有意思的是,免疫系统男女有别,因为它会受到内分泌的影响。女性更容易患上某些自身免疫性疾病。

世界上最好的医生,莫过于我们的免疫系统。人体每时每刻都在产生肿瘤细胞,但并非人人得癌,这主要就是免疫系统的功劳。

免疫细胞时刻监视着人体的异常情况,一旦发现病毒、细菌、肿瘤等敌对分子,就会奋勇作战。

如果免疫系统紊乱,疾病就会趁机而入,人体的抗肿瘤能力也会下降。

4月24日~30日是世界免疫周。权威专家教你将身体的免疫功能调到最佳状态。

从30岁起免疫系统就变『老』了 五件事将它调到最佳状态