

2. 合理运动

运动带来的好处很小很小是减肥，更多是全方位地增强身体指标。

简单地说，运动就相当于让身体的各种器官都接受压力测试，让它们适应压力到来的时候，我们身体应该如何保证正常工作，这样随时有一个备战的状态就有利于健康。

3. 均衡饮食

饮食健康对大部分人来说需要的就是品种样式多一些，避免直接吃糖，饭量小一点，多吃蔬菜水果，少用抗生素。

你看这些都是老生常谈，但这些做法很多成年人都做不到，要想做到只能靠自律了，也许从小养成一种自律的性格，对免疫力的影响也是很大的。

—— 关于流感疫苗 ——

在这个基础上，我们还可以在每年的秋季接种流感疫苗。

可能有人问，流感是不是感染一下才更好呢？这也是好的训练么？

其实不是这样的，流感是能避免就尽量避免，因为它是致病源，而且还不是说接触一次就能终身免疫，比如今年感染了H1N1，然后发烧5天，明年如果再感染H1N1，还是一样，还得按照去年那样来一次全套的感冒。

虽然感冒不是什么致命的危险病毒，但总是让人难受一周，而且还容易传染别人，孩子病毒性感冒，大多数家长识别不出来，经常还手足无措的，忍不住带去儿童医院。

我还看过这么一个统计数据：

上海市儿童医院平均等待时间是7小时，这期间不得休息，又容易交叉感染，然后熬上一夜，家长请假两天。

其实这是一个什么病呢？

只是一个自愈性的疾病，去医院折腾一番一个礼拜好，不去医院7天痊愈，就是这么一个病，结果搭进去那么多成本。

所以每年的流感疫苗还是值得打的，虽然之前咱们说过，流感疫苗的命中率只有50%，但是它在家旁边的防疫站就可以接种了，所以不论是从时间成本还是从花销上都挺划算的。

—— 今日内容小结 ——

总的来说：免疫力就是靠初期良好的训练和后期良好的生活规律造就的，没有秘方、没有诀窍。

凡是宣传吃什么可以提升免疫力，揉哪儿可以提升的，往往都留有让你掏钱的后招呢。

只有科学才能成就健康，只有理智才能远离欺诈。

划重点

添加到知识账本

1.免疫力是防御动作，只要能正常的保护身体就好了，过敏性哮喘和红斑狼疮就是防卫过当造成的。

2.任何宣称“增强免疫力”的产品，都是无效的。

3.顺产可以帮助婴儿建立自身的免疫系统，10岁之前接触各式各样的人、多接触大自然、养宠物等都有利于训练孩子的免疫系统，应避免过度清洁。

4.让免疫力正常发挥就三条：充分休息、合理运动、均衡饮食。

5.普通感冒、流行感冒，都是自限性疾病，是否治疗都是一周左右好。

卓克

这个问题就回答这么多，欢迎你转给你关心的家人、朋友和同事，我们明天再见。