


125 | 问答：怎么提升免疫力？

 卓克 昨天



125 | 问答：怎么提升免疫...

10:47 5.04MB

↓

| 卓克亲述 |

最近同时有好几个人问到怎么提升免疫力？

原因大概我也能猜到，因为这个冬天流感的感染人数是往年的2.5倍，而且这还是截止到去年12月份的统计，春运还没开始，一旦到了1月份还会继续猛增。据说很多幼儿园半个班的孩子都发烧感冒了没来，孩子在家里把父母也给传染了，所以问的人自然就多了。

首先明确一点：

免疫力不是一种像攻击力一样的指数，不是越高越好，免疫力更像是一种防御的动作，只有正确地防御，不防卫过当才能算好。

如果把它当作是攻击力的话，你看现在那些过敏的哮喘、红斑狼疮患者，他们都属于是防卫过当了。

另外还有一点要知道的就是：

把整个免疫系统的免疫力调高或者降低，这件事只有医生和特定的药物才能做到。

市场上一切在包装盒上、广告上、贴纸上宣传着能“增强免疫力”的产品，这五个字只要一出现，不但它产品无效，而且凡是写了这几个字的，就相当于给自己贴了一个黑户的标签，这种保健品根本就不用去碰。

这个标签如果比喻起来，跟电话一接起来就问，您需不需要银行贷款呀？还有跟短信发来就是恭喜您中奖88888，是一样程度的恶劣的标签。这样的产品最好最好的情况是昂贵的安慰剂，所以我们要提防“增强免疫力”这五个字。

——微生物与免疫力——

免疫力是什么呢？

我们就把它定义成人体识别和抵御外来入侵的能力。

所以第一条就是，一出生尽量要保持顺产，不要剖宫产。因为婴儿在经过产道的过程，他会不自觉地吞咽很多产道里的液体，他的皮肤、他身上的黏膜也会被这些液体裹住，液体里包含了大量的微生物，它们就是婴儿肠道微生物最早的一批殖民者。

这些微生物平时因为就在妈妈的体内，都不是致病菌，所以到了婴儿身上也不会致病，但是它们依然对身体的免疫系统有刺激，一个人的免疫系统最早的训练就是这些细菌帮着完成的。这些细菌在婴儿的肠道里会慢慢地形成主力军，它们就会抵御之后外来入侵的致病菌。

有科学家研究过顺产跟剖宫产婴儿体内菌群的差异，他们研究的这些母亲体内拥有的菌群是类似的，其中一部分采用的是剖宫产，一部分采用的是顺产，然后他们就收集这些婴儿出生15分钟之后皮肤、口腔、鼻腔上的细菌，还采集了婴儿出生24小时之后第一次的粪便。

- 凡是顺产的那些孩子，因为出生的时候被母亲的羊水冲刷了全身，所以这些婴儿身上的细菌跟粪便的细菌，主要就是乳酸杆菌、纤毛菌；
- 但是剖宫产的孩子身上，主要就是葡萄球菌、白喉棒状杆菌、丙酸杆菌组成的菌群。

这是两种完全不同的微生物组成。

在微生物学家的眼中，第一种婴儿所带的菌群就是类似于女性阴道的环境，而第二种婴儿所带的菌群，如果不是婴儿身上的，那差不多就是外科手术室、医院的床单上，就是这些地方的菌群。

所以孩子出生的第一步很重要，重要到还牵涉到后面的运气，那就是要尽量在儿童时期少用抗生素，年龄越小就越要避免用。

不幸的是，那些剖宫产的婴儿正是因为错过了第一次微生物植入的机会，也自然没能在体内建立起有益的主力军，也没能给免疫系统完成最初的训练，这些婴儿就更容易被外界的致病菌感染。

这些婴儿很可能在6个月内或者是1岁之内就生病了，而且得的这个病还不得不用抗生素治疗，有的时候在2岁之前就已经用过好几次了，本来基础就不太好的体内菌群反反复复地被杀灭，健康的菌群一直没能建立起来。

为什么幼儿时期体内的菌群这么重要呢？

就是因为它们对免疫系统来说可以算是一个训练师的角色，它们种类多、特征多，就可以训练免疫系统识别外来入侵的能力。

这就有点像一个总是生活在欢笑跟轻松环境中的孩子，有各种的玩笑，也有各种的嘲笑或者攻击、讽刺，在这种环境下长大的孩子，他今后既知道怎么跟别人开玩笑，也知道别人什么时候是跟他开玩笑，什么时候是在攻击他，他也知道怎么防御。

如果小时候严重缺少这方面的熏陶和经历，长大了这个孩子在性格上可能就有问题，他可能攻击性特别强，别人一句玩笑他就发怒了，他也很可能在今后的性格中就缺少幽默感。

所以依据这些道理，在孩子10岁之前还是要尽量避免过于清洁。

比如说一小时洗一次手，哪儿哪儿都不让摸，湿纸巾随时准备好，有灰尘的地方要擦得一尘不染，这样的卫生习惯是不利于孩子训练他的免疫系统的。

对孩子来说，比如说下雪了，他好奇捧起来舔舔这雪是什么滋味，虽然挺脏的，但是没事，或者是夏天沙土堆里滚来滚去，或者在比较干净的河水里游泳，这都是挺好的活动。好的训练还包括接触各式各样的人，多接触大自然，在祖国各地都游走游走，甚至世界各地都游走，动物、土壤、水中的微生物都是很好的训练师，家里也可以养宠物，养鸟、养狗，总之就是保持多样性。

说完孩子，咱们说成人。

成人的免疫力实际已经建成了，对成人来说，多洗手也没有太大的坏处，确实是可以减少生病的次数，这个方法可以总结成，就是尽量少地让脏东西触碰黏膜。

哪儿有黏膜呢？

眼睛、鼻孔、嘴、肛门、生殖器、皮肤，这都是黏膜，就是要碰这些地方，也尽量洗干净手再碰。

——让免疫力正常发挥——

剩下的就是怎么保证免疫力正常发挥水平了，最重要的就是三点：

- 休息够不够？
- 有没有适量的活动？
- 饮食健康不健康？

这三点说出来听着都很俗气，但这就是最管用的。

只是因为很多人条件有限做不到，或者放纵了自己，于是才想找其他的捷径，以为吃个什么药、吃个保健品就能管用了，其实健康这件事哪儿有什么捷径，只能是长期地克制与积累，很多人以为的健康捷径，其实都是卖保健品的人致富的捷径。

1. 充分休息

休息主要就是睡眠够不够，有的人一天睡10小时还困，有的人一天睡6小时就特精神了，这个是基因上的差异，所以一天睡多长时间是因人而异的。

你可以这么把握，如果一周7天，你有4天睡醒了之后都是头疼的、眼睛肿的，起不来，那就是休息不够，时间稍微一长你就会发现，比如出现口腔溃疡了。

有很多人问，说口腔溃疡怎么办？

其实真正因为维生素B2缺乏导致的口腔溃疡，远没有那些自身免疫问题导致的口腔溃疡多。

所以大部分人问我，反复的口腔溃疡用什么药？

其实没有药，这个你只能休息好了才行，身体舒服了自然就愈合了，然后你再次加班、再次熬夜，它还会出来。

2. 合理运动