

它是世界上最好的医生！“治病”又“抗癌”可很多人却不会用(图)

【阿波罗新闻网 2016-05-12 讯】



“从最基本的含义讲，免疫是我们抵抗病原而避免发生传染病的能力。”

健康=少得病=免疫力强

这样一个等式被很多保健产品用作宣传理论，他可能经不起医学推敲，但免疫力在抗病方面确实帮了人体很大的忙！简单来说：

免疫力是疾病最怕的人体军队，他的抗病过程不会产生肝肾损伤；

还能根据不同“疾病”对症治疗；

24小时全天“诊病”可以说是人体最好的医生……

如果它强了，疾病看到我们就会绕路走、躲得远远的、根本不上我们的身！

但是我们对这位医生的理解却不多：

免疫力不但能“治病”还能“抗癌”；

不同年龄，免疫力需要不同的帮助；

免疫力不是越强越好；滥用保健品反而会伤害免疫力……

免疫力好处很多！癌症、感冒、小病小痛……

感冒次数增多、伤口愈合速度变慢等，说明免疫功能已下降得比较快了。一旦免疫系统“崩溃”，后果非常严重。

个别人感冒后症状严重，甚至导致死亡，就可能与免疫系统功能的严重紊乱有一定关系。更严重的是，人体的抗肿瘤能力也可能会下降，更易患癌。

免疫力

感冒

PK

现代医学对于降低死亡率，治疗疾病方面有非常大的功劳，比如说，我们会使用抗生素，但只是辅助免疫系统的作用。能不生病，能使疾病痊愈的还是自身免疫系统。

感冒多由病毒引起，一般趁人体抵抗力低的时候导致感冒，感冒病毒进入人体后，人体的免疫系统会作出相应的抵抗反应，这种抵抗反应就是免疫力。

普通感冒后的免疫力，一般可维持1个月左右的时间，流行性感冒则可维持8~12个月。

免疫力

癌症

PK

《当代健康报》报道：非遗传性癌症的病根多是免疫力下降，人体免疫系统的和谐是癌症自然消退的主要原因。

《当代健康报》报道：美国癌症协会的一项研究表明，大约有10%的癌症患者在不接受任何治疗或接受少量治疗的情况下出现自愈，癌症一经自然消退很少复发。

可以说免疫力是抗击癌症一副“良药”，人人都有可以利用免疫力来抗击癌症。

免疫力

老年病

PK

免疫功能下降和内分泌功能失调，从而使老年人易发生支气管炎、支气管哮喘和糖尿病等疾病；最后，还可引发大脑皮层功能紊乱，易诱发消化性溃疡等疾病。

不同年龄段都有“免疫危机”

25岁达到免疫力顶峰

根据科学研究表明：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。一个人免疫力的强弱，在一定程度上可由白细胞计数的多少来判定。

一般每微升4000~10000个白细胞属于正常，如果小于每微升4000个，则表明机体存在着免疫功能的降低。

不同年龄段，要根据不同的侧重点来稳固免疫力，以下三种表现就需要重视免疫力的维护了：

爱吃甜食

研究表明，摄入100克甜食就会影响白细胞工作5小时；

忘记喝水

喝水帮助人体排出毒素，忘记喝水会直接影响人体免疫力，如果尿液变成橘黄色，就要引起重视了。

体重迅速上升

多余的体重会诱发炎症、激素失调，减弱免疫力功能。

伤口愈合变慢

1

儿童和青少年：学习压力大

在这个阶段不要用太多的作业来压制孩子，应该保证充足的睡眠、正常的作息、运动，多吃新鲜蔬菜，加工肉类摄入过量影响免疫力。

2

中年人：最危险的群体。

30岁以后，人体免疫功能开始走下坡路，本应好好休整，但中年时期，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。

3

老年人：下坡路时更加注意保养

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。

老人一定要少到人多的地方，适量运动，以免被病原体盯上；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。

增强免疫力就能打败身体疾病！

1.培养体内细菌

提高免疫力

体内的益生菌，虽然也属于细菌类，但是对人体的健康是很有好处的，她能帮助免疫系统杀死有害微生物。比如生病时候用的抗生素，也会把有益菌一起杀死，所以平常应该要主动进食一些益生菌。

比如说，酸奶中就有许多肠道益生菌，也能直接降低感冒、流感的患病几率。

2.吃素

增强免疫力

英国畅销书《健康百分百》指出，要增强免疫力，专家的第一个建议就是：每天至少吃5种蔬菜水果。

素食更有免疫优势，德国癌症研究中心研究发现，男性素食者的白血球对抗肿瘤细胞的力量，比男性肉食者强两倍！也就是说，素食者只要肉食者一半的白血球，就有相同的免疫功能。

3.晒太阳

防止免疫疾病

缺乏维生素D，也是导致免疫力低下的原因，每天做一下日光浴是很有必要的。

具体的时间：观察一下皮肤晒红的时间需要多久，每日日光浴的时间就是皮肤晒红时间的四分之一，每周做2~3次即可。

免疫力误区：千万别被骗了！

1

误区一：免疫力越强越好？

免疫力就像血压、血糖，低了不是好事，容易引起细菌和病毒的感染，但太高也是病容易患上类似红斑狼疮、类风湿等自身免疫性疾病，对人体有害。

2

误区二：免疫力是抵抗力？

免疫力就是抵抗力。抵抗力包括免疫力、排异能力、修复能力（愈合和再生能力）等众多能力，免疫力只是其中的一种。

3

误区三：老人要服用保健品来提高免疫力？

老人及亚健康人群需要服药或保健品来增强免疫力。如果不是十分必要，应坚决反对滥用药物的行为，因为药物对免疫系统的干扰最大。

特别是要反对随意服用激素类药物和滥用免疫球蛋白的做法。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0512/737371.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]