

如何提高免疫力？运动来帮你

本报记者 陈素琴

4月24日至30日是今年的世界免疫周,主题为“人人长寿”,旨在提高人们对疫苗和免疫接种重要性的认识,保护各年龄人群患疾病。在2022世界免疫周“齐心抗击疫情·共筑免疫屏障”活动上,中国工程院院士钟南山通过视频演讲时指出:人类感染病原体以后,是不是会发病以及发病的严重程度,是由两个方面,病原体的数量和毒力以及人体的免疫力。他呼吁:“大家要加强自身免疫力,保持平和的心态,进行适度的锻炼,构筑免疫屏障,人人从自身做起,这样才能更好地防控新冠肺炎。”

什么是免疫力？ 它是“最好的医生”

在大家的印象中,免疫是对身体有益的,它有抗感染、抗肿瘤等保护身体生理平衡和稳定的一种“功效”。但免疫是一把双刃剑,比如免疫功能失调,会产生有害结果,像超敏反应、自身免疫病、肿瘤……所以,保护好免疫系统非常重要。

杭州市第一人民医院营养科医生林朝红说:“日常生活中或者身边同事,是不是有些人一遇上天气突变,就会打喷嚏感冒,但还有一部分人什么症状都没有。归根结底,还是免疫能力

强弱的问题。”如何理解免疫力?林朝红举了个例子,比如:在一个新型冠状病毒均匀分布的房间里,有20个人进入,他们接触病毒的时间相同。观察发现,10人没有任何症状,10人出现发病症状;进一步地,发病人群中,5人症状轻微,5人症状严重。进入每个个体的病毒数量是相同的,为什么10人不发病而10人却发病,并且发病者中,有些发病轻微,有些却发病严重?很显然,在上述人群中,没有发病的人比发病的人免疫力要强,症状

轻微者比症状严重者的免疫力要好。体内这种防御、控制病毒入侵的能力就是免疫力。

“想要让自己的免疫力得到提高,首先可以从饮食开始调整,再结合运动。吃好、吃对,是保障健康的第一步。”林朝红坦言,平时饮食要注意荤素搭配,均衡饮食,挑选新鲜健康的食物。可适量增加粗粮,增强体力。此外,注意鱼、禽、肉、蛋、奶和豆类制品均衡摄入,蛋白质是机体免疫功能的物质基础。

如何提高免疫力？ 运动是有效方式之一

我们可以通过合理的方式来增强免疫力(或叫“延缓免疫力下降”),除了合理饮食外,还比如:适量运动、充足睡眠、乐观态度等。运动是一种简便易行的方式,不少研究表明,运动能够增加内分泌激素的产生,延缓甚至扭转免疫衰老的过程。但运动的方式那么多,哪个才是最适合自己的?为此,记者采访了杭州青年会健美训练中心的健身教练王文杰。

王文杰介绍,单从不同运动方式对于免疫力的益处来讲,中等强度有氧运动优于肌肉力量训练,肌肉力量训练优于高强度间歇训练。“中等强度有氧运动因其运动安全性高、运动强度易

于把控、运动形式多样等优势几乎适合不同年龄段的大多数人群。同时,判断运动强度的大小也可以通过运动中和运动后的自身感觉进行自主判断。”王文杰说,比如散步、游泳、慢跑、太极拳、广场舞等,选择自己喜欢或者适合的就行。

肌肉力量训练虽在对提高免疫力益处方面没有中等强度有氧运动有优势,但在改善心血管方面有着更好的效果。“在初次进行肌肉力量锻炼时可选择弹力带或小重量的器械,进行基础力量练习,逐步养成正确的发力姿势和呼吸方式。”王文杰说,高强度间歇训练是近几年健身圈的“网红”训练方式,其优点在

于短时间内提供较大训练量,单位时间给身体带来更多消耗。但并非所有人都适合此类训练。“体重较重、心肺能力较弱、力量较差的人群就不适合高强度,如果坚持采用高强度间歇训练可能会造成运动损伤。”

此外,王文杰提到,三天打鱼两天晒网式的运动方式也不会明显地提升身体的抵抗力,反倒是很多人会因为原本自身就缺乏运动基础或单次运动强度过大而导致机体疲劳或免疫功能短暂的下降。“所以,运动是需要循序渐进的。长期规律运动可以提升免疫细胞数量,但更重要的是可以增强免疫功能的活性。”

你会“走路”吗？

本报综合整理

走路,是最简单的运动。在这看似不起眼的走路过程中,其实暗藏健康密码。为什么有的人走路健身,有的人走路伤身呢?以下这些情况,一定要注意!

●走路弯腰驼背

昂首挺胸走路时,全身七经八络都跟着一起活动,而含胸、弯腰的走路姿势会让经络得不到很好的舒张,身体得不到应有的供氧。脊柱弯曲还会反射到大脑,使人处于紧张状态,造成大脑过劳,影响夜间睡眠。

●习惯在马路边走

马路是空气污染比较严重的地方,来往车辆会排放出很多一氧化碳、碳氢化合物、氮氧化合物、二氧化硫等有害气体。在运动时呼吸会加深、加快,如果运动时的环境比较污浊,吸入后对身体有害。

●饭后立即走

俗话说,饭后百步走,活到九十九。但这句话可能传递了一个错误概念。饱餐后,特别是高蛋白、高脂性饮食后,血液会更多的集中到胃肠部,加强消化功能,这时若从事剧烈运动会导致心肌供血不足,出现不适或意外。

●天不亮就走

很多坚持晨练的人选择太阳出来前健走,认为这个时间既不会被太阳晒,而且能呼吸到比较清新且多氧的空气。其实,这个时间锻炼不利于身体健康。因为植物叶绿素在阳光照射下才能进行光合作用,日出前没阳光照射到叶片上,一夜没有进行光合作用的植物附近,非但没有新鲜的氧气,相反倒积存了大量二氧化碳,不利于身体健康。

●盲目拼步数

骨科诊室里常来两类人,一类人喜欢静,从来不动也从来不会健走,因而导致骨质疏松性骨折;另一类人是太好动,因长时间大量运动,关节患有严重的骨关节炎。健走虽好也要因人而异,最重要的是找到适合自己的运动量,遵守循序渐进原则。不能一个平时不运动的人,得知健走的好处后就一口气走几个小时,效果反而不好,而且容易造成运动损伤,欲速则不达。

●穿不合脚的鞋走

运动之前选一双合适的鞋子至关重要。鞋底不宜太软,否则穿上脚的话就仿佛感觉是直接在地上走路了一样,对足跟的缓冲也就消失了,如果太硬了,作用也就无法发挥。

另外,需要提醒大家注意的是,任何运动之前都要做好热身,可有效避免运动损伤。

