

不爱喝水、嗜糖如命、酗酒、压力山大、缺觉、运动不足……

这些生活习惯正在偷走你的免疫力



有很多事情在一整天不知情的情况下就削弱了免疫系统的功能，从你睡多少觉到吃多少糖，再到在办公室接触的东西。美国《健康杂志》网站对此进行了总结。

忍受孤独寂寞

孤独会导致慢性压力，削弱免疫系统的功能。德国美因茨大学的药理学家发现，孤独感在基因层面上影响着身体功能，它会导致促炎基因的增加，以及产生抗体和免疫力的基因的减少。由此造成的长期炎症是与孤独相关的慢性疾病，如动脉粥样硬化、癌症和神经退行性变发展的关键机制。

解决办法：保持社会联系，经常与亲人和朋友交往，哪怕只是拥抱他们。美国卡内基·梅隆大学的心理学家发现，拥抱的简单行为可以减轻压力，并增强免疫力。

不爱洗手

预防疾病最基本的建议就是勤洗手，但有太多的人没做到。美国微生物学会进行的一项研究发现，83%的女性在使用公共厕所后洗手，但只有74%的男性这样做了。密歇根州立大学进行的另一项研究发现，95%的人洗手的程度不足以杀死细菌。

解决办法：如厕后和准备食物前彻底洗手。

持续“压力山大”

当你持续应对压力时，大脑会增加应激激素皮质醇的生成，皮质醇会损害T细胞，这是血液中对感染的成分。根据美国癌症协会的说法，经历慢性压力的人更容易得普通感冒和感染病毒，如流感。

解决办法：在当代社会，虽然减轻压力说起来容易做起来难，但这对精神和身体健康至关重要。有规律的体育锻炼是一种很好的解压方法。学会放松，比如练习瑜伽、深呼吸和冥想等，也有帮助。

酗酒

宿醉并不是过度饮酒让人生病的唯一方式。酒精会分解成乙醛，这是一种强效的毒素。过量的乙醛阻碍了肺将微生物从身体中清除出来的能力，并降低了白细胞杀死细菌和病毒的能力。美国马里兰大学医学院的重症医学家发现，仅仅一个晚上的酗酒就足以严重损害免疫系统。

解决办法：尽量远离酒。

缺乏锻炼

久坐不动会损害身体对抗感染的能力。

解决办法：如果你需要经常在办公桌前工作，那就尽可能多地起来四处走动。每隔30分钟就起身活动下，如做做拉伸或在办公室里散步。

洗手时间不够长

研究发现，只有5%的人洗手时间足够长，1/3的人用了肥皂。洗手时间不够长会让你接触到各种各样的致病细菌和病毒，从普通感冒到诺如病毒，再到链球菌和葡萄球菌。

解决办法：用肥皂和清水用力洗手15~20秒，长度大约是唱《生日快乐歌》两次。

没注射流感疫苗

建议所有成年人每年注射流感疫苗。这样做能降低感染流感的几率，流感会导致严重或致命的并发症，如肺炎。

解决办法：每年流感季节来临之前及时接种疫苗。

上班时不注重消毒

办公室（键盘、电话和办公桌）是细菌的温床。然而，病菌最多的表面可能是饮水机，因为每个员工都用它来接水。

解决办法：把洗手液放在办公桌旁，每次用完饮水机后都用它来洗手。养成定期用消毒湿巾擦拭办公桌、电话和门把手的好习惯。

滥用抗生素

抗生素用于治疗细菌引起的感染，它们不能治疗像普通感冒或流感之类的病毒性疾病。如果你经常不必要地服用抗生素来治疗病毒感染，就会产生耐药性。

解决办法：只有在细菌感染的情况下，才在医生的指导下服用抗生素。

接触门把手后摸脸

常见的感冒和流感病毒可以在室内的坚硬表面停留7天。接触门把手后再摸脸是沾染病菌的一种确切途径。

解决办法：当你在公共场合时，在吃饭、喝水或触摸眼睛、鼻子或嘴之前，要彻底洗手或使用洗手液。

体重超标

肥胖严重影响免疫系统功能。超重会阻止白细胞生成对抗炎症的抗体。在美国北卡罗来纳大学进行的一项动物研究中，研究人员发现，肥胖小鼠感染流感病毒时

死亡的几率是正常体重小鼠的10倍。

解决办法：通过健康、均衡的饮食和多运动来保持健康的体重。

运动过量

这被称为过度训练综合征：不断锻炼，不给身体休息的机会，这样做不仅妨碍健身目标的达成，而且损害免疫系统的功能。

解决办法：根据身体条件量力而行，以第二天不感到过度疲劳为宜。

睡眠不足

当人们睡觉时，身体会进行几个过程来修复和给身体充电，其中之一是确保免疫系统正常运转。在睡眠过程中，身体生成名为细胞因子的炎症蛋白，同时补充各种抗病细胞和抗体。睡眠时间不充足是有些人经常得感冒或流感的原因。

解决办法：建议成年人每晚保证7至9小时高质量的睡眠。睡不够觉会损害整体健康。

缺乏维生素D

体内维生素D含量充足能预防一些癌症，这种维生素也有助于预防感冒和流感。维生素D水平低的人容易感染，并增加了他们患上自身免疫性疾病的风险。

解决办法：成年人每天应当摄入600国际单位的维生素D，70岁以上的老年人则为800国际单位。简单的血液检测能确定你是否真的缺乏维生素D，以确定是否需要服用含有维生素D的营养补剂。

乘坐公共交通工具通勤

公交车上的吊环可能对健康有害。英国诺丁汉大学的流行病学学家发现，乘坐公交车或地铁上班的人患急性呼吸系统感染的可能性是步行或开车的人的6倍。仅仅是因为他们遇到了更多的人和沾染了更多的细菌。

解决办法：离开公共交通工具后，使用洗手液或用肥皂洗手至少20秒。

不爱喝水

随着年龄的增长，人们更容易脱水，这就会让免疫系统承受压力。脱水限制了抗菌蛋白分泌到唾液，也就无法防止感染。此外，水能将营养物质和氧气输送到细胞中，冲刷掉膀胱中的细菌，使血压正常化，以及执行其他一些功能。

解决办法：哈佛医学院的公共卫生专家建议人们每天喝6至8杯水。

吃了太多的糖

糖会引起炎症，通过削弱白细胞的功能（对抗感染）来降低免疫力。大多数人每天吃了太多的糖。美国心脏协会建议男性每天对添加糖的摄入量不超过36克，女性则为24克。

解决办法：减少对添加糖的摄入，如含糖饮料、加工谷物、饼干和蛋糕。食用各种各样的天然食物、水果和蔬菜，这样还能获得保持健康的维生素和营养素。

不清洁手机

手机里藏匿的细菌比马桶座圈上的多10倍。美国亚利桑那大学的微生物学家查尔斯·格尔巴对手机测试后发现上面有10万个细菌。由于手机的广泛使用，病毒现在比以往任何时候都更容易移动了。

解决办法：每天用酒精棉球擦拭手机的表面和缝隙。

据人民网

早餐 6 个“反面教材”你中招了吗

现代人生活节奏快，很多人因为早上赶着上班、上学，没时间准备早餐，就随便吃点，糊弄过去。相关调查显示，中国人早餐的现状为：约20%的人不吃早餐，而吃早餐的人，又有相当一部分早餐结构不合理。

其实，早餐不仅不能省掉，还要吃饱吃好——应当尽量丰盛，搭配最好包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白等优质蛋白和蔬菜等，既营养均衡，又能补充能量。“中国人的早餐存在的最大问题在于元素单一，或者食物品种不同但其实元素重复、摄入过量等问题。”专家介绍，以下就是目前市民，特别是中小学生、上班族为了方便而经常食用的几例早餐“反面教材”，大家可以对照看看都错在哪里。

这些“反面教材”错在哪？

案例 1: 常温酸奶或纯牛奶 + 面包 + 火腿切片 + 鸡蛋 + 苹果

点评：本例看似品种繁多，元素也多，但其实，主食只包含了面食，缺少全谷类的摄入，如玉米、杂豆等，并且火腿切片属于高加工肉制品，不建议早餐食用，应尽量少食。

案例 2: 快餐店豆浆 + 汉堡

点评：本例元素较为单一，豆浆是不错的，建议低糖；但汉堡是油炸类食物，不建议多食。

案例 3: 中式早餐店的包子 + 鸡蛋 + 粥

点评：本例存在元素重复、元素不足的情况。包子和粥都属于主食，一个是面食，一个是米类，这样增加了主食的摄入量，从而增加了碳水化合物的摄入量，但缺乏膳食纤维和维生素。

案例 4: 速食麦片粥 + 玉米 + 培根

点评：此例增加了谷类的种数，但量需要控制，而速食麦片加工程度大，其本来含有的膳食纤维、维生素等营养成分都大打折扣，应优先选择加工程度低的整粒燕麦。培根属于高加工肉制品，脂肪含量较高，不建议食用，而且缺少了奶制品、水果等。

案例 5: 煎饺 + 粥 + 鸡蛋

点评：本例里煎饺为煎炸类食品，油分过多，虽然含有一定的蔬菜量，也不建议食用，或者改为蔬菜水饺或蒸饺比较好，另外，还缺少了水果和奶类等。

案例 6: 鸡蛋菜饼 + 粥

点评：本例鸡蛋菜饼里含有动物蛋白、蔬菜、主食，相对较好，但粥又重复了主食，增加主食的分量，建议把粥改为奶或者无糖豆浆会更好。

这几个“正面教材”Get 起来！

由于中小学生和上班族早上时间有限，早餐最好是省事、省时、简单而又有营养，结合人体的能量代谢率，推荐以下几种搭配：

1. 低糖/无糖豆浆或者牛奶 250 毫升，鸡蛋 1 个，杂粮饼 50 克，苹果 1 个。
2. 酸奶 1 杯，鸡蛋 1 个，蔬菜水饺 6 个或者玉米 1 根，圣女果 3 个。
3. 紫薯 1 个，番茄 1 个，牛奶 250 毫升，鸡蛋 1 个。
4. 牛奶 250 毫升，燕麦 1 两，鸡蛋 1 个，青菜、水果任选 1 种。

专家表示，其实合理的搭配还有很多，但要把握一个总体原则，那就是——奶制品早餐不超过 300 毫升、蛋白不超过 50 克，主食不超过 100 克，蔬菜、水果适当搭配，闲时可吃 25 克左右的坚果，忌腌制品、煎炸类、高糖、高加工肉制品等，如果有条件可以增加鱼类的摄入，多搭配全谷类如玉米、杂豆等。

据人民网