

fgdhfg / September 10, 2013 04:53PM

[Re: 提高免疫力的方法](#)

樓主的分享對我有幫助，謝謝，我是結合由香港中醫科學院腫瘤中心聯合新藥網舉辦的，持近一年腫瘤病歷，他們贈送了我一本《抗癌大趨勢》，還讓我在腫瘤中心專家那免費諮詢一次的機會後現在康復的很好。詳情請關注：<http://www.anticancer.com.hk/RemoteCheck1.aspx>

2862388801 / July 30, 2013 03:14PM

[提高免疫力的方法](#)

影响免疫力的因素有众多，如：饮食、睡眠、运动、压力等。其中饮食具有决定性的影响力，因为有些食物的成分能够协助刺激免疫系统，提高免疫力。如果缺乏这些重要营养成分，会严重影响身体的免疫系统机能。应该如何提高免疫力，提高免疫力的方法有很多，主要有以下几种方法可以提高免疫力。

改善睡眠

睡眠与人体免疫力密切相关。免疫学家通过“自我睡眠”试验发现，良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。而医学专家的研究表明，睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子，此因子促使白血球增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而将侵入人体的细菌和病毒消灭。

限制饮酒

每天饮低度白酒不要超过100毫升，黄酒不要超过250毫升，啤酒不要超过1瓶，因为酒精对人体的每一部分都会产生消极影响。即使喝葡萄酒可以降低胆固醇，也应该限制每天一杯，过量饮用会对血液与心脏等器官造成很大破坏。

保持乐观情绪

乐观的态度可以使人体维持在一个最佳的状态，尤其是在现今社会，人们面临的压力很大，巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多，所以容易受到感冒或其它疾病的侵袭。

参加运动

专家进行的三项研究指出，每天运动30~45分钟，每周5天，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也相对增加。运动只要心跳加速即可，晚餐后散步就很适合。

改善体内生态环境

用微生态制剂提高免疫力的研究和使用由来已久。研究表明，以肠道双歧杆菌、乳酸杆菌为代表的有益菌群具有广谱的免疫原性，能刺激负责人体免疫的淋巴细胞分裂繁殖，同时还能调动非特异性免疫系统，去“吃”掉包括病毒、细菌、衣原体等在内的各种可致病的外来微生物，产生多种抗体，提高人体免疫能力。对于健康人来说，不妨“食疗”，多吃些乳酸菌饮料；而健康边缘人群可以用微生态制剂来调节体内微生态平衡。

饮食增强免疫力

(1) 补充优质蛋白质

蛋白质是人体对抗病原体传染的关键物质，人体的健康有赖于血液中具有免疫功能的重要蛋白质抗体。它可以抵抗各种病毒、细菌、支原体等病原体的感染。

(2) 补充含有维生素A和维生素C的食品

从营养学角度来说，维生素A可以增强人体上皮细胞的功能，对感冒病毒产生抵抗力，它可以强健咽喉和肺部的粘膜，保持它们正常的新陈代谢。如果体内维生素A充足，那么外界侵入的病毒就无法通过健康的粘膜而繁殖。维生素在免疫方面的功效主要是它在机体内氧化形成的物质可以杀死滤过性病毒。人体对维生素A每天的需要量是800毫克。深绿色的蔬菜、胡萝卜都是维生素A的最佳来源。维生素C在新鲜水果和某些蔬菜中含量丰富，卷心菜、西红柿、辣椒、枣中的维生素C含量都较高。尤其是枣的组织细胞中含有大量的生物类黄酮，可以保护维生素C不被氧化破坏。

(3) 多食用具有提高免疫力的食品

灵芝可增强人体的免疫力，这是因为灵芝含有抗癌效能的多糖体，此外，还含有丰富的锗元素。锗能加速身体的新陈代谢，延缓细胞的衰老，能通过诱导人体产生干扰素而发挥其抗癌作用。人参蜂皇浆能提高机体免疫力及内分泌的调节能力，并含有具有防癌作用的蜂乳酸。

(4) 食用含有氨基酸的饮品

氨康源氨基酸具有八种人体必需氨基酸，氨基酸能够合成蛋白质，氧化成二氧化碳、水、尿素等物质，问题提供能量。其中普通型的氨康源饮料里含有更多的苏氨酸，能够促进抗体的产生，提高人体免疫力。

以上的六种方法可以提高人体免疫力，增强体质，让我们的身体更健康。提高免疫力的方法不仅局限于以上几种，只要保证健康的生活方式免疫力就能得到提高。
