

新型冠状病毒疾病 (COVID-19) / 冠状病毒 (coronavirus)

增强免疫系统的方法

新冠疫情 (COVID-19) 大流行提醒我们保持身体健康刻不容缓。自我保护的方法除了保持社交距离、佩戴口罩和勤洗手外，还包括增强身体抵御感染的能力。抵御感染关键靠的是免疫系统。免疫系统由一组细胞和蛋白质组成，保护人体免受病毒和其它感染的侵袭。虽然并没有任何方法保证能抵挡新冠病毒或其它致病病菌，但您仍能立即采取措施使自身免疫系统发挥作用！

以下几个方法能帮助您增强免疫系统：

- 健康饮食。** 在饮食中加入富含维生素 C 的食物（如柑橘类水果、草莓、菠菜和辣椒）；富含维生素 B6 的食物（如鸡肉、绿色蔬菜、三文鱼、吞拿鱼和鹰嘴豆）；富含维生素 E（能对抗炎症的抗氧化物）的食物（如菠菜、坚果和种子）；以及富含维生素 D 的食物（如三文鱼或营养强化食品，包括牛奶或某些果汁）。
- 积极运动*。** 关于运动为何有助于增强免疫力，有几个不同的理论，其中一种理论是能帮助改善白血球对抗疾病的能力。虽然健身房可能因为疫情而关闭，但您仍然可以进行各种运动，例如散步、跑步或骑车（请记得要保持社交距离）、跟着网络视频一起运动，甚至只是在家中蹦蹦跳跳。
- 充足睡眠。** 如果睡眠不足，体内对抗感染的蛋白质产量就会下降。
- 不吸烟（包括电子烟）。** 吸烟（包括电子烟）不仅会影响肺部健康，也会影响免疫系统功能。有吸烟（包括电子烟）习惯的人对抗感染的能力会降低，如果不幸感染新冠病毒疾病，就更可能出现重症情况。
- 避免过量饮酒** — 女性每天不超过一份，男性每天不超过两份。酒精可能会降低免疫系统的功能。有些人则应该滴酒不沾。
- 尽量缓解压力，** 因为压力可能会使体内对抗感染的白血球数量减少。疫情期间充满不确定性和顾虑担忧，缓解压力就变得格外重要。放松、深呼吸、冥想、甚至开怀大笑，都是缓解压力的好办法。
- 随时保持水分充足。** 从而促进体内白血球和其它抗菌细胞的循环流通。

保持健康是当下每个人的第一要务。少花些时间担忧或感到无助，而要花时间每天努力增强免疫系统。虽然我们无法掌控病毒和疫情对自己和他人的影响，但我们可以控制自己的行动，并努力保护自己的健康。请记住，自己保持健康，也有助于让周遭的人保持健康。

*免责声明：孕妇、长期缺乏运动的人士，或关节炎、糖尿病或心脏病患者在开始运动方案或增加活动量之前，请先洽询医生。医生会告诉您安全的活动类型和活动量。

资料来源：

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨 911、美国境外则拨当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会产生利益冲突，所以如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接通过其获取相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。Optum 是平等机会的雇主。