

# 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) / 冠狀病毒 (coronavirus) 增強免疫系統的方法

COVID-19 全球大流行之際，更提醒人們努力保持健康具有刻不容緩的重要性。除了社交距離，戴口罩和勤洗手外，增強身體對抗感染的能力也能讓自己更有保護力。關鍵就在免疫系統。免疫系統由細胞和蛋白質組成，幫助保護人體不受病毒和其他感染的侵襲。雖然並沒有單一方法保證能抵擋新型冠狀病毒或其他致病病菌，但仍有方法能讓自己的免疫系統發揮保護力，今天就開始採取行動吧！

以下幾個方法能幫助您增強免疫系統：

- 健康飲食**。包括富含維他命 C 的食物，例如柑橘類水果、草莓、菠菜和辣椒；富含維他命 B6 的食物，例如雞肉、綠色蔬菜、鮭魚、鮪魚和鷹嘴豆；富含維他命 E (能對抗發炎的抗氧化物) 的食物，例如菠菜、堅果和種子；以及富含維他命 D 的食物，例如鮭魚或營養強化食品，例如牛奶或部份果汁。
- 保持活動\***。關於運動為何有助於增強免疫力，有幾個不同的理論，其中一種理論是能幫助改善白血球對抗疾病的能力。雖然也許健身房因為疫情而關閉，但您還是可以做各種運動，例如散步、跑步或騎單車 (記得要維持社交距離)、跟著網上影片一起運動，甚至是在家裡蹦蹦跳跳。
- 睡眠充足**。當人們睡眠不足時，身體就會減少產生能對抗感染的蛋白質。
- 不吸菸 (包括電子菸)**。吸菸 (包括電子菸) 不僅會影響肺部健康，也會影響免疫系統功能。有吸菸 (包括電子菸) 習慣的人對抗感染的能力會降低，如果感染到 COVID-19，有可能出現更嚴重的病症。
- 避免過量飲酒** — 女性一天不超過一份，男性一天不超過兩份。酒精可能會降低免疫系統的保護力。有些人則應該是滴酒不沾。
- 盡量減輕壓力**，因為壓力可能會降低體內對抗感染的白血球數量。面對疫情肆虐的不確定和擔憂，這個因素變得尤其重要。放鬆、深呼吸、冥想、甚至開懷大笑，都是減輕壓力的好方法。
- 隨時補充水分**。這樣能促進身體系統內白血球和其他抗菌細胞的循環。

保持健康是現在每個人的第一要務。別把心思花在擔心或覺得無助上，何不將力氣用在每天努力增強免疫系統方面。雖然我們無法控制病毒和疫情對個人生活和世上芸芸眾生的影響，但我們可以控制自己的行動，努力保護自己的健康。提醒您，如果自己能保持健康，也有助於讓周遭的人保持健康。

\*免責聲明：懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先洽詢醫生。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

資料來源：

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology.Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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/](https://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](https://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](https://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](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

**此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的門診設施或急診室。** 此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計畫) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。