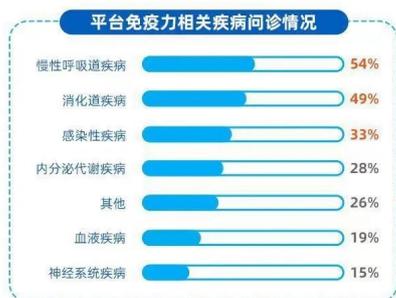


## 免疫力下降，身体会露出“破绽”

在我们的日常生活中，经常会听到“免疫力”一词——

近日，权威平台发布了《国民免疫升级指南》白皮书，解读国民免疫力现状。据平安健康统计，在 7751 万平台用户中，有 1946 万曾问诊免疫力相关疾病，占比高达总问诊量的 25%。免疫力相关问诊疾病以呼吸道疾病（54%）、消化道疾病（49%）和感染性疾病（33%）最为典型，具体分布如下：



通过平安健康后台大数据分析，免疫力低下的三大主流用户人群是 0-14 儿童，占比 16.9%（329 万）、25-55 岁上班族占比 52.6%（1024 万），60+ 的老年人占比 16.3%（316 万），其中上班族首当其冲。



而在上班族中，平台的目标用户有 1024 万，日均相关问诊 16000+，日均相关搜索 49000+，可见免疫力低下正在深深地困扰着国人。

看完以上数据分析，不得不说，在内卷和 996 福报中挣扎的上班族可真的太难了！

**那么如何判断自己的免疫力是否“合格”呢？**

这里给大家提供一个小测试，可以简单地通过以下 7 条进行自我检测，**如果满足 3 条以上，就要注意你的免疫力了：**

- **经常感冒：**一年内患感冒超过 3 次，尤其在季节交替温度骤变的时候容易感冒，且病程一般在 7 天甚至 10 天以上，还经常出现由感冒引发支气管炎甚至肺炎的情况；
- **身体疲惫：**经常感到疲惫，稍做一点事就感到累。即使每天睡眠时间超过 9 小时，仍然感觉困，做事提不起精神，并且特别容易分神；
- **愈合能力差：**伤口比正常人愈合得慢且容易感染，或者被撞了以后淤青消得特别慢；
- **肠胃娇弱：**容易患上肠胃病。比如外出吃饭时，同样的食物别人吃了没问题，而你却肚子疼，严重的时候还会上吐下泻的；
- **口腔溃疡：**经常出现口腔溃疡；
- **频发炎症：**经常咳嗽且容易引发支气管炎、肺炎、咽喉炎等；
- **哮喘反复：**哮喘的病人，且哮喘反复发作。



如果你免疫力略低的话，科学增强身体免疫力，可以从以下三个方面入手：

### 1、平衡的膳食

据《中国居民膳食指南》推荐，保证食物的多样性，多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐、少油、控糖、限酒，有助于提升自身免疫力。

### 2、健康的生活方式

建议适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、调整心态。有规律和中等强度的运动可使外周血中免疫细胞数量增多，清除病毒的能力增强。同时，抗炎因子的产生增多，使机体免疫功能增强。但运动也要张弛有度，因为长期高强度的运动，反而会使免疫功能受损。

### 3、科学的营养补充

随着工作生活节奏越来越快，很多人会选择快餐或方便食品，饮食质量堪忧。同时，外在环境污染日益加剧，土壤营养流失，食物营养价值也会下降。所以，营养学界也倡导适量额外补充一些营养素来满足机体的需求。

具体哪些膳食补剂可以有效增强我们的免疫力呢？平安健康《国民免疫升级指南》白皮书里提到，**适当补充益生菌和优质蛋白，可以为我们打造更加坚实的“免疫力之盾”！**

肠道是人体最大的免疫器官，是人体与外界环境最大的接触界面，肩负消化食物、吸收营养、清除有毒有害物质的重任。高达 70% 的淋巴细胞位于肠道，使其成为人体最大的免疫器官。因此，**肠道的健康状态在很大程度上决定了人体的免疫水平。**而益生菌通过其生长及各种代谢作用，可以促进肠内菌群的正常化，保持肠道机能的正常，同时还可以**刺激肠道的免疫器官，发挥更强的免疫功能！**



**蛋白质则是生命活动的基础**，如果饮食中蛋白质摄入不足，免疫战斗力就无从谈起，特别是优质蛋白才能被人体更好地吸收使用。