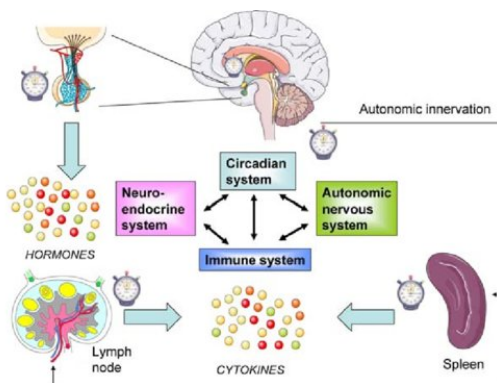


什么是“免疫力”?

免疫系统借助于巨噬细胞、T细胞和B细胞等免疫细胞来抵御外部入侵的异物，从而保卫着我们的身体。但是，身体并不只是由免疫系统守护，还有掌控着激素分泌的内分泌系统以及调整身体机能的自主神经系统，它们巧妙地维持着平衡，从而维系着我们的健康。这三大系统的综合能力才可以称为免疫力。但是，免疫力不是纯学术的表达方式，并不能用具体数值表示。



自主神经系统对免疫系统具有调控作用。例如交感神经通过分泌去甲肾上腺素，作用于免疫细胞的“聚集区”（淋巴结），并将免疫细胞保留在淋巴结内，结果使得淋巴结内的免疫细胞数量增加。由于交感神经在白天较为活跃，所以白天的免疫力要比夜间强。

一般人需要提高免疫力吗?

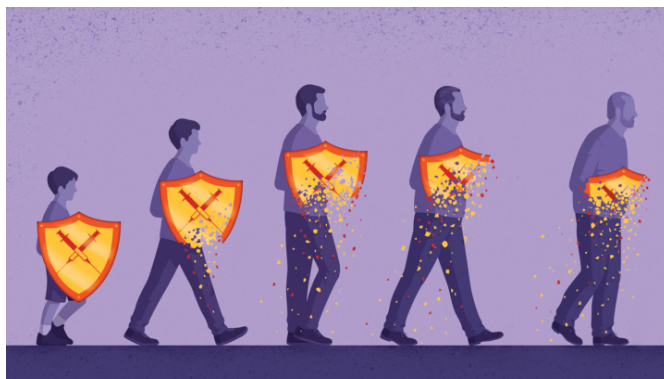
对人体来说，并不能说免疫力越强就越好。比如特异性皮炎或支气管哮喘等过敏病症，以及自体免疫系统疾病，就是由于免疫系统失控，对不该起反应的自然界物质甚至是自身的细胞进行攻击导致的。

从事免疫学研究的日本京都大学河本宏教授认为：“平日里我们的免疫力已足够高，无需再做什么让其变得更高；反之，使免疫力下降的因素很多。针对这一点，为了不易生病，无需追求提高免疫力的方法，只需探寻防止免疫力下降的方法。”

例如，“精神压力”是导致免疫力下降的主要因素。对多数生物而言，所谓承受精神压力最有代表性的时刻是与捕食者遭遇且性命攸关之时。此时，交感神经被激活，从肾上腺皮质中释放出类固醇激素等物质。交感神经系统会使心跳速度和血压升高，准备与捕食者进行搏斗或逃跑。类固醇激素也会强烈地抑制免疫功能。当与捕食者对峙时，免疫反应受到抑制，因为那时不是消耗身体能量来与病毒等微小异物战斗或发生炎性反应的时候。

尽管现代人类基本不再会承受危及生命的那种精神压力，但我们继承了这种生理反应。因此，在承受巨大精神压力时，或长期承受着较小精神压力时，同样也会引起免疫力下降。

此外，当覆盖于咽喉的黏膜变得干燥时，黏膜所起的屏障作用就会下降，异物就容易侵入。这也是为什么秋冬季节容易感冒的原因之一。还有当人们上了年纪之后，造血功能就会降低。结果就会因 T 细胞和巨噬细胞等免疫细胞减少而导致攻击异物的能力下降。



年龄也是导致免疫力下降的主要因素

提高免疫力的方法

那么，所谓提高免疫力的饮食是指什么呢？

人体内免疫细胞的总数高达 2 万亿个，其中每天大约有 1000 亿个细胞死亡或生成。要不断地制造出这么多数量的免疫细胞，充分的营养是必要的，各种维生素和锌对维持免疫力特别重要。但似乎并不存在所谓的“只要食用这些物质，免疫力就会增强”的食材。只要摄取足够的营养均衡的饮食，就能够保障机体的免疫力。

想要直接提高免疫力的话，目前唯一的方法是接种疫苗。

接种疫苗后，疫苗抗原首先由树突状细胞捕获。之后，树突状细胞将该异物的信息传送给 T 细胞，使 T 细胞激活。随后，T 细胞将 B 细胞激活，从而生产出匹配病原体的抗体。此时，部分 T 细胞和 B 细胞就对外敌的再次入侵有所防备，会在体内留下“记忆细胞”。从此，每当与疫苗相同的病原体入侵体内时，记忆细胞将在第一时间做出反应，它会迅速繁殖，并生产大量的抗体，消灭病原体，使感染止步于初期。

转眼又到了秋天，大家可以前往各医院的预防保健科接种流感疫苗，来增强对当季流感病毒的免疫力。



疫苗是直接提高免疫力的唯一方法