



第08版：生活

上一版

古装剧里的医学知识

看看就算了,千万别当真

或危及人身安全

购买活体盲盒勿盲目

别随便拔倒刺

这一行为可能让你进医院

免疫知识这些“坑”，职场女性踩了几个

上一篇

2021年03月12日 星期五

放大 缩小 默认

免疫知识这些“坑”，职场女性踩了几个

本报记者 付丽丽

免疫力的提升离不开健康的生活方式。通过科学饮食摄取均衡营养，是提升免疫力的关键。同时也要注意动吃平衡，维持健康体重；规律作息，保证充足睡眠；张弛有度，保证心态平和。

何丽

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员

新冠肺炎疫情暴发以来，公众对免疫健康的关注度空前高涨。然而，免疫力越强越好、多喝果汁可有效提高免疫力……这些在朋友圈出没的免疫“小知识”，暗藏陷阱，一不小心就能让人掉进“坑”里。调研显示，中国职场女性对于免疫健康的具体含义仍然缺乏准确的认知。

免疫功能处在平衡状态最适宜

今年春节前夕，清华大学国际传播研究中心联合澳佳宝研究院发布了《中国职场女性免疫健康绿皮书》（以下简称《绿皮书》）。

《绿皮书》通过问卷调查的形式，在线收集并分析了1000位年龄在20岁到59岁之间的职场女性的信息。问卷重点调研了中国职场女性对免疫力及其相关概念的理解和认识误区。

例如，有32.4%的受访者对于“免疫力和抵抗力是一回事”这一表述持比较同意或非常同意的态度。而在被问及免疫力所指代的具体内容时，有高达89.7%的受访者认为“免疫力是指人体抵抗外界病毒和细菌的能力”。

“事实上，这两项表述均非完全正确。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽解释，免疫力不仅是指人体抵御外来细菌、病毒等异物的能力，也包括清除体内异常细胞（如癌细胞）、维护体内环境稳定的能力。如果把人体健康比作国家的安全，那么免疫系统就是守护国家安全的军事力量，它对内发挥着维稳功能，对外发挥着御敌功能。而人们常说的抵抗力，除了指机体的排异能力外，还包含抗损伤能力和损伤修复能力。因此，免疫力并不能和抵抗力直接画等号，后者所包含的概念更加宽泛。

该调研还发现，71.2%的职场女性认为免疫力越强越好，实则不然。《自然·免疫学》杂志曾提到，健康的免疫系统应当处于一种平衡的状态。免疫力过高或过低都会损害人体健康，甚至会直接导致某些疾病的发生。

提升免疫力离不开健康生活方式

生活中，很多人秉持这样的观点：多吃肉或多喝汤或多喝果汁可以有效提高免疫力，那么事实真是如此吗？

上一篇