



## 白细胞透露了你的免疫力水平

虽然很多人说,免疫力看不见,摸不到,其实,在很多人做的体检当中,一张血检报告单就能或多或少反映出一个人的免疫功能强弱。

在检查中,血常规指标有近20项,但是若要评估自身免疫功能,就要特别关注白细胞大家族,它从免疫细胞的层面来告诉你,自身现在的免疫系统处于何种状况。

白细胞并非单一细胞类型,它主要包括中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞、嗜酸性粒细胞和嗜碱性粒细胞,每种细胞都肩负独特使命。

中性粒细胞堪称白细胞中的“主力军”,约占白细胞总数的50%—70%。当身体遭受细菌等病原体侵袭时,它会迅速奔赴“战场”,通过吞噬和杀灭细菌来保护身体。若血常规检查中中性粒细胞数值升高,很可能意味着身体正处于细菌感染状态,比如常见的肺炎、阑尾炎等;数值降低则可能提示身体抵抗力下降,容易被病原体趁虚而入。

淋巴细胞是免疫系统的“情报员”和“特种部队”,占白细胞总数的20%—40%。它能识别和记住入侵的病原体,产生特异性抗体来对抗病毒感染,像流感、水痘等。淋巴细胞数量增多,常与病毒感染有关;减少则可能导致免疫功能缺陷,增加感染风险。

【养生之道】

## 这些饮食习惯,是错的

牛奶应吃而不应喝、只喝鸡汤不吃鸡肉是错误的……日常饮食中,很多做法其实是不科学的,现在我们就来纠正一些常见的健康误区:

### 牛奶应吃而不应喝

说起牛奶的食用方法,很多人不以为然,“这还用说吗?不就是咕噜咕噜喝下去呗。”专家说,应该提倡“吃牛奶”而不是喝牛奶,就是可搭配馒头、面包等淀粉食物同时喝牛奶,让牛奶

# 白细胞告诉你,你的免疫力怎么样

在人体的健康防御体系中,白细胞扮演着至关重要的角色。它就像一支训练有素的“健康护卫队”,时刻捍卫着身体的安全。白细胞里各项数据,更是反映身体健康状况的重要指标,与身体免疫力有着千丝万缕的联系。

文/星华

单核细胞是白细胞中的“清道夫”,占比3%—8%。在身体发生炎症、感染或某些血液疾病时,单核细胞数值会发生变化。

嗜酸性粒细胞主要参与过敏反应和抗寄生虫感染,占白细胞总数的0.5%—5%。当身体接触过敏原或感染寄生虫时,嗜酸性粒细胞会增多,帮助身体对抗这些外来“敌人”。

嗜碱性粒细胞虽然在白细胞中占比最少,仅0%—1%,但它能释放组胺等生物活性物质,参与过敏反应,调节免疫应答。

## 免疫力低,身体有症状

免疫力低下时,身体会发出一系列“求救信号”。频繁感冒是最常见的症状之一,正常人每年感冒次数一般不超过3—4次,若一年中感冒次数超过8次,且每次持续时间较长,就可能是免疫力在“报警”。

伤口愈合缓慢也是免疫力低的表现。正常情况下,小伤口几天就能愈合,若伤口长时间不愈合,说明身体的自我修复能力和抗感染能力下降。容易疲劳同样不容忽视,即使经过充分休息,仍感觉浑身乏力、提不起精神,日常工作和生活都受到影响,这也可能是免疫力低下导致身体机能下降的结果。

此外,肠胃脆弱,经常出现腹泻、腹痛、消化不良等问题,也暗示着免疫力不足,无法有效抵御肠道内的有害细菌和病毒。

## 增强免疫力并非朝夕

健康的饮食是提高免疫力的基础。首先

要保证营养均衡,多摄入富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶类等,蛋白质是身体的重要组成部分,也是免疫细胞和抗体合成的关键原料。

新鲜的蔬菜水果不能少,它们富含维生素和矿物质。维生素C能增强白细胞的活性,提高身体的抗氧化能力;维生素D有助于钙的吸收,可通过晒太阳和鱼类、蘑菇等食物获取。

此外,锌、硒等矿物质对免疫力也有重要影响。锌能促进免疫细胞的生长和分化,可多吃瘦肉、坚果、海鲜等含锌丰富的食物;硒具有抗氧化作用,能增强免疫力,可从动物肝脏、海产品、大蒜等食物中摄取。

良好的生活方式同样不可或缺。规律作息,保证每天7—8小时的充足睡眠,促进免疫系统的正常运转。睡眠过程中,身体会分泌多种免疫调节因子,有助于提高免疫力。

适度运动也是增强免疫力的有效方法。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,或者75分钟的高强度有氧运动,如跳绳、篮球等,能促进血液循环,增强免疫细胞的活性。

同时,要学会减压放松。长期处于高压状态会影响免疫系统,可通过冥想、瑜伽、听音乐、旅游等方式缓解压力,保持良好的心态。此外,戒烟限酒、避免过度劳累,也能为免疫系统“保驾护航”。

白细胞数值就像身体免疫力的“晴雨表”,时刻反映着身体的健康状况。了解白细胞各项数据的含义,关注身体发出的免疫力低下信号,通过合理饮食和健康生活方式提升免疫力,我们才能更好地守护身体健康。

在口中慢慢咀嚼后再咽下肚。如果大口喝牛奶,不利于肠道吸收。

### 老年人最好晚上“吃牛奶”

很多人有在早上喝牛奶的习惯,其实,从补钙的角度出发,对于老年人来说,应该在晚上“吃牛奶”,最好是临睡前。这是因为此时“吃牛奶”赶上了机体的低血钙状态,牛奶中的钙正好可以“雪中送炭”。

老年人每天若能吃2—3杯牛奶,就可获得机体必需的钙质。

### 只喝鸡汤不吃肉也不对

不少人认为荤菜的精华在汤中,因此只喝鸡汤而抛弃了鸡肉,其实这也是一个常见的误区。鸡、鸭、鹅、鸽、兔肉中含有丰富的蛋白质,禽肉的脂肪均匀地分布于全身组织中,是禽肉味道鲜美的重要原因。禽肉的汤中含氮浸出物多,所以鸡汤、鸭汤的味道比较鲜美。荤菜的精华是蛋白质,而蛋白质一遇高热或者煲汤时间太久就会凝固起来,只有很少的一部分蛋白质溶解在汤内,大部分仍留在肉中,因此只喝鸡汤不吃鸡肉是不对的。