

中老年人别等生病后才后悔! 这6个偷走免疫力的坏习惯,及早戒掉

人到中老年,身体机能逐渐走下坡路,免疫力也会大不如前。但免疫力就像守护健康的防火墙,一旦变弱,感冒、炎症甚至更严重的疾病就会趁虚而入。

很多人总觉得免疫力下降是年纪到了的必然结果,却忽略了生活中一些不经意的习惯,正在悄悄偷走我们的免疫力。今天就为大家盘点6个最伤免疫力的坏习惯,中老年朋友一定要及时戒掉,别等生病才追悔莫及。

1.久坐不动

随着年纪增长,不少中老年朋友变得越来越宅,要么久坐看电视、刷手机,要么长时间卧床休息,觉得少动才能养身体。但事实上,久坐不动对免疫力的伤害远超想象。

人体的免疫细胞需要依靠气

血循环到达全身各处,久坐会导致血液循环变慢,免疫细胞活性降低,无法及时清除体内的病菌和垃圾,进而让免疫力持续下滑。同时,久坐还会增加肥胖、高血压、糖尿病的风险,这些慢性病都会进一步削弱免疫功能。

2.饮食重油重盐

不少中老年群体大多偏爱重口味,炒菜时多放油盐,喜欢吃腌制食品、油炸食品。但重油重盐的饮食会给身体带来巨大负担,直接影响免疫力。

高盐饮食会损伤呼吸道黏膜,让黏膜屏障功能下降,病菌更容易侵入体内,高脂饮食会导致血液黏稠,影响免疫细胞的运输和代谢,还会引发体内炎症反应,长期炎症会抑制免疫系统的正常运作。此外,过多的油脂和盐分还会增加肾

脏、心脏负担,诱发基础疾病,间接削弱免疫力。

3.熬夜贪晚

很多中老年朋友觉得“年纪大了觉少”,晚上熬到十一二点才睡,早上又早早醒来,甚至白天补觉也难以弥补睡眠不足的伤害。

睡眠是身体修复和免疫细胞再生的关键时期,尤其是夜间11点到凌晨3点,是免疫系统活跃、修复受损细胞的黄金时段。

长期熬夜会打乱身体生物钟,导致免疫细胞数量减少、活性降低,让身体失去抵御病菌的能力,不仅容易感冒,还会增加患病风险。

4.过度焦虑多疑

中老年阶段容易面临退休、健

康变化、家庭琐事等多重压力,不少人会变得焦虑、多疑,总担心自己生病,或是为小事耿耿于怀。

情绪对免疫力的影响往往被忽视,长期处于焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪中,会刺激身体分泌皮质醇等压力激素,这种激素会直接抑制免疫细胞的功能,让免疫力直线下降。

研究发现,情绪稳定、心态乐观的中老年人,免疫力普遍比情绪消极的人更强,患病概率也更低。

5.盲目进补

很多中老年朋友为了增强免疫力,盲目购买保健品、滋补品,认为补得越多越好。但盲目进补不仅无法提升免疫力,反而可能扰乱身体的免疫平衡。

比如过量补充蛋白粉,会增加肾脏负担,引发消化不良;体质虚

寒的人盲目服用寒凉滋补品,会损伤脾胃功能,影响营养吸收,进而削弱免疫力。免疫力的提升需要循序渐进,依靠科学饮食和生活习惯,而非依赖保健品。

6.烟酒不忌

吸烟和饮酒是伤害免疫力的两大杀手,对中老年群体的危害更为明显。

吸烟会损伤呼吸道黏膜,破坏呼吸道的防御屏障,让病菌轻易侵入,同时烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会抑制免疫细胞活性,增加肺部疾病、心血管疾病的风险。

长期饮酒会损伤肝脏和胃肠道黏膜,肝脏是人体重要的免疫器官,肝功能受损会直接导致免疫力下降,胃肠道黏膜受损则会影响营养吸收,进一步削弱免疫功能。

这个全球健康问题,正在影响很多孩子!

正值开学季,当同学们重返校园,在知识的跑道上奋力奔跑时,一个关乎全球80亿人健康的议题也值得关注——2026年世界肥胖日。今年的主题是:“80亿个理由行动起来应对肥胖”(8 Billion Reasons to Act on Obesity)。

一、80亿个理由

肥胖是全人类的共同挑战

世界肥胖日官网指出:肥胖正成为全球性健康危机,全球已有超过10亿人患有肥胖症,全球有近30亿人,包括超过4亿学龄儿童,已经生活在超重或肥胖中——这一数字预计到2035年将增加到40亿。

这不仅仅是数字的增长,更关乎无数家庭的健康。儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力等也会产生不良影响。儿童青少年肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。

推动儿童青少年积极践行健

康生活方式,做好体重管理,可以有效地增强学生体质、防控超重肥胖,提升儿童青少年健康水平。

二、儿童青少年是80亿中

最具活力的行动者
用活力点燃改变的引擎

科学运动是守护健康体重的得力伙伴,不仅能帮助我们保持活力、强健体魄,更能让心情像阳光一样灿烂。

●增加体育锻炼,逐步达到每周至少150分钟中等强度运动的目标,让心肺功能平稳提升。对于没有运动习惯或体重偏大的同学,建议从低强度、易坚持的活动开始,选择对关节更友好的运动,如游泳、骑行,避免运动损伤。

●每周进行2-3次力量训练,深蹲、俯卧撑等动作能增加肌肉量,让我们更结实、强壮;

●选择足球、篮球、跳绳等自己喜爱的运动,和同学伙伴们一起玩耍,让运动成为校园生活的快乐源泉。

用营养筑牢健康的根基

合理膳食而不是盲目节食,在守护生长发育的前提下,做出更科学的饮食选择。

●用全谷物替代精制主食,保证每天摄入足量的新鲜蔬菜、水果和优质蛋白(奶、蛋、鱼、肉、豆),让每一餐营养均衡;

●奶茶、含糖饮料、油炸食品和高糖零食往往含有大量的添加糖和脂肪,属于“高能量、低营养”的食物,这些食物是我们体重管理路上的“甜蜜负担”,注意减少它们的食用频次和食用量;

●和家人一起制定健康食谱,周末共同烹饪健康美食,让健康饮食成为家庭新风尚,带动身边人一起科学饮食。

以小家带大家,用行动凝聚集体力量

应对肥胖从来不是孤军奋战,唯有带动家庭、校园共同行动,才能让“80亿个理由行动起来应对肥

胖”的号召落地生根。

●带动家庭,营造全员健康的家庭氛围

家庭是健康习惯养成的第一课堂,学龄儿童可以成为家庭健康的“小管家”,带动全家一起保持健康体重;

共建健康饮食环境:和父母一起规划家庭采购清单,减少高糖、高脂、高盐食品采购,多选择新鲜蔬果、全谷物和富含优质蛋白的食材,烹饪优先选择蒸、煮、炖、凉拌等方式;

带动全家参与运动:主动提议周末全家开展徒步、慢跑、亲子健身游戏等活动,在增进亲情的同时,让全家人养成规律运动的习惯;

全家追求健康体重:与父母一起关注自己的生长发育状况和全体家庭成员的体重变化,及时调整饮食、运动习惯。同时也要注意:超重及肥胖儿童的体重管理目标是在保证身高稳定增长的同时,维持体重不增或延缓体重增长速度,以达到健康体重,并非必须降低绝对体重。

●带动校园,打造互助共进的健康校园

校园是青少年成长的主要场所,良好的校园环境能让健康习惯更好地坚持,也能带动更多同学参与体重管理。

营造包容氛围:拒绝肥胖“污名化”,在班级、社团中主动理解、包容,不嘲笑、不歧视,一起科学运动、健康饮食,让每一位同学都能在同伴支持中树立健康自信;

创造良好运动环境:结合自身兴趣,向老师提议开展趣味运动会、班级体育挑战赛等多样化体育活动,与同学们一起积极参与校园体育活动,让运动不再枯燥;

配合老师科普健康知识:主动分享自己的健康经验,协助老师开展健康主题班会,让肥胖危害、科学减重的知识走进校园的每一个角落。

青少年朋友们,我们是全世界80亿人中最具活力和希望的一代,让我们从这个开学季开始,从每一次运动、每一餐健康饮食做起,带动家庭、校园共同行动,用青春活力拥抱健康,快乐成长。

NOVA Adult Day Care Center & Home Care 4-088

乐园日间护理中心

我们的宗旨:老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

健康管理:专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
 生活辅助:专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
 营养膳食:提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
 康娱活动:日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
 居家护理:专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
 福利咨询:Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
 倾情服务:专业护理,亲情式融入

维州唯一
华人创办老年活动中心

招聘 诚邀您加入我们的团队:
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室:703-433-8888 传真号:703-433-1111
 地址:44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com