

新冠病毒是对人类身体免疫力的大考

这次新冠病毒为什么蔓延如此快速，一个是来自食用野生动物，另一个是气候因素，还有就是春运大迁徙……

但我们能把所有原因都归结于这些吗？恐怕不完全能。

中医认为发病的原因不外乎内因和外因。外因，它可以是外界气候因素、社会因素等等。

那什么是内因呢？比如：张景岳在《类经—疾病类》里曾说：“然必内有所伤，然后外邪得以入之。”《内经》里说：“邪之所凑，其气必虚”。意思就是如果你本身正气就虚弱，正气不足，才是外邪得以入侵的基础。

这也能很好地解释，为什么我们面对的是同一种病毒，有些人只是轻症，或没有什么症状，但有些人一上来就进了ICU的原因所在。因为每个人体质不同，每个人正气盛衰不同，每个人气血强弱不同，每个人抵抗病毒的能力也不同……

就像这次新冠肺炎，为什么一开始死亡患者年龄普遍偏大？从现代医学分析，他们中不少有基础代谢疾病，像高血压、糖尿病等慢性病史，其实说白了就是年纪偏大，脏气亏虚，精血不足，正气不足了，这就会使他们在病毒面前格外脆弱。

所以，不管病毒有多可怕，多强大，如果你本身体质强，正气充足，抵抗病邪的能力也强，那病邪就很难入侵，你就不容易发病；即便发病，邪气也很难深入，病情也会比较容易控制，也不至于重症……

归根到底，这场疫情最考验的是我们每一个人自己的身体素质，也就是你的免疫力和抵抗力。尤其是在新型冠状病毒疫苗问世前，与病毒抗争主要还是靠人的免疫力（抵抗力）来发挥作用。

那究竟如何提高免疫力呢？

1、健脾除湿
这次疫情妥妥离不开湿邪、湿瘟，而湿的存在总与阳气不足有关。

然后，再反观我们如今的生活方式，大量的冷饮、冰饮料、凉沙拉、水果、生鱼片，这些都是最容易耗伤阳气招惹湿邪的。

如果你总是大便不成形、四肢沉重无力、舌苔厚腻，那在这个节骨眼，真的建议少吃生冷、肥甘厚味，少暴饮暴食，吃得清淡一点。如果有条件的话，可以泡泡脚，如果舌苔泛黄，可以直接用温胆汤泡脚；如果舌苔泛白，可以在温胆汤里加三片生姜泡脚。



2、少思虑，减少不必要的恐慌
不知道大家发现没，这段时间在家的心情真的比看剧还紧张，每天打开朋友圈，很多正面消息让我们感动到哭，很多负面消息让我们气到想骂人。感动的发到朋友圈，让我们心理上获得安慰；气到想骂人的，发到朋友圈，让我们心理上获得正义。然后，每天在这两种情绪里来回切换。

但是，绝大多数人作为一个消息的二手、三手，甚至更多手的传递者，我们真的能判断哪些是真的，哪些是假的吗？很多时候，对于这些事件本身，我们的情绪影响不了什么，也改变不了什么，这些情绪唯独能影响的，恐怕是你的身体。长期处于这种持续性的情绪刺激，愤怒，思路过度后，会导致你身体气机郁滞，气血不调，甚至脏腑机能失常。

什么是气机郁滞？比如气到两肋胀痛，头晕，胸闷，反酸暖气……还有，多思是伤脾的，脾虚则百病丛生。

所有，适当地放下手机，减少负面信息的摄入，心安而不惧，精神内守才是真正有利于我们自身减少和预防疾病发生的好方法。

3、适当运动
即便在家里，我们还是可以做一些运动的，比如站桩、八段锦、瑜伽、仰卧起坐等等，这些不过于劳累的运动，不仅可以帮我们扫去心情上的雾霾，疏疏肝，同时也可以让脾的运化更加健旺。

4、保证睡眠
现在应该没人会说没时间睡觉了吧？

睡眠是最养气血的，正如清代李渔在《笠翁文集》所说：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

5、不要乱吃药
中医讲究四诊合参，一人一方，即便有官方发布的什么预防疫病的方子，也不建议大家没病随便吃。



总结一下，防控疫情我们应该做什么？
少出门，勤洗手，戴口罩；提升正气，好好吃饭，好好睡觉，好好休息，适当运动；照顾好脾胃，健脾祛湿，多吃些容易消化吸收的食物。

实在还想要加强预防的，可以芳香辟秽，佩戴一个香囊。经现代研究通过对照试验，也确实验证了佩戴中药香囊对于降低幼儿人群及老年人上呼吸道感染的发病率及调节免疫、增强机体抵抗力有明显效果。

求人不如求己，靠人不如靠己。2020年，希望我们正气满满，诸邪莫近。

（米 轩）

两款可以增强免疫力的美食

新型冠状病毒肆虐横行时期，人体的免疫力就显得非常重要。下面就介绍两道提高人体免疫力的精美菜肴。

肉丝粉条蘑菇汤



功效：平菇中氨基酸种类十分丰富，含有17种氨基酸，其中人体所必需的8种氨基酸它都有，平菇含有抗肿瘤细胞的硒、多糖体等物质。猪肉含优质蛋白质、膳食纤维、脂肪、胆固醇、硫胺素、VB2、烟酸、VC、VE、VA、胡萝卜素、钾、磷、钙、钠、硒、镁、铁、锌，以及人体必需的氨基酸。

食材：平菇500克，夹心肉200克，粉条少量，油、盐少量，生姜2片，大蒜3瓣。

做法：
1.用水浸泡粉条至软备用，把平菇撕成小条，洗干净备用。
2.猪肉切成肉丝备用。
3.炒锅中倒油，热至七成放肉丝煸炒至5分熟时，放入葱姜蒜与肉丝一起爆炒。
4.锅中加入平菇翻炒至7分熟后倒入3碗水并加入适量的盐。
5.把泡好的粉条倒入锅中加热大约5分钟左右，开锅放入一点香油，美味的蘑菇汤就可以出锅啦。
注意：水的量一定要把握好，放多了就不好喝了。

胡萝卜香菇炖鸡块



功效：胡萝卜富含胡萝卜素，在人体内转变成Va，具有保持眼睛、上呼吸道表皮组织的完整，增强人体抗感染能力；香菇含有香菇多糖，能增进巨细胞的吞噬能力，促进淋巴T细胞产生并提高其杀伤能力；鸡肉含有人体所必需氨基酸的种类齐全，是人体最适合的优质蛋白质的来源之一。再配以当归、党参、黄芪、枸杞补气血，大大增强人体免疫力。

食材：土鸡（饲养一年左右）一只，胡萝卜一根，香菇、黄芪、党参、当归、枸杞、淮山、生姜、葱适量；盐、味精、鸡精、糖、生抽、老抽、料酒适量。

做法：
1.土鸡切块后用温水泡出血水后洗净，胡萝卜切块，香菇切十字花出来，葱打结。
2.炒锅烧热放油，把鸡肉和黄芪、党参、当归、枸杞、淮山、生姜放入一起煸炒。
3.放料酒炒出香味后放老抽上色，再开水淹没鸡肉，再放调味品，盐出锅前再放。
4.小火烧30分钟后放入香菇和胡萝卜。
5.中火烧10分钟后加盐即可。
（综合网络资料）

宅在家里坚持科学健身

疫情期间，小伙伴们为了自身以及他人的身体健康都取消了各种拜年聚会，连散步都甚少进行。下面给大家介绍4节由国家体育总局和中华全国体育总会发布的科学健身操。这些动作在家就能完成，希望大家宅在家里就能收获好身体，增强抵抗力，打赢防疫硬仗！

■**懒猫弓背**
手扶椅背弓弓背，拉伸脊柱背不累，像只猫咪伸懒腰，肩背放松不疲惫。

功效：提高胸椎灵活性，改善肩背不适，防止驼背，预防和延缓肩部和腰部劳损。

做法：每组6至10次，重复2到4组。整个练习过程中会有轻度酸痛和牵拉感，不应该有明显的疼痛。

■**四向点头**
四向把头点，锻炼颈和肩，动作很简单，贵在每天练。
功效：放松颈部肌肉，改善肩颈部不适，预防颈椎病。
做法：往前后左右4个方向

点头，动作流畅、缓慢，有轻度酸痛和牵拉感。每组5次，重复3至5组。

■**靠墙天使**
背部紧靠墙壁，外展打开双臂，贴墙缓缓而上，徐徐回到原状。

功效：提高肩部灵活性和肩胛稳定性，缓解肩颈部紧张。

做法：背部紧贴墙面，双手侧平举，向上屈肘90度，掌心超前，将手臂完全贴住墙面。同时手臂沿墙壁向上伸展，然后沿原路慢慢回到起始位置。每组6至10次，重复2到4组。

■**“四”字拉伸**
单腿“四”字往上翘，保持姿势固定脚，身体前压深呼吸，经常练习腰膝好。

功效：拉伸臀部肌肉，提高髋关节灵活性，缓解腰部紧张。
做法：骨盆和脊柱保持在中立位，不要弓背，在臀部有明显牵拉感的位置，保持二三十秒，完成3至5次。

（中华体育网）

