

拒當感冒常客 六招升級免疫力

您是否陷入「感冒剛好，下波又來」的無奈循環？藥才剛停，旁人一個噴嚏就讓防線再度失守，這並非運氣問題，而是長期失衡的生活型態讓免疫系統精疲力竭，想要擺脫鼻水與咳嗽的糾纏，關鍵在於重建身體的自主防護罩。透過調整日常小細節，我們能更有效地啟動內在免疫力，阻斷病毒的接力賽。讓我們一起透過簡單調整，守護您的健康主權，徹底遠離感冒威脅。

為什麼我容易感冒？



- 長期壓力與過勞，導致免疫力下降。
- 久坐與運動不足，循環差影響代謝功能。
- 營養不均易缺乏維生素 C、D 及鋅等免疫關鍵營養。
- 工作環境複雜，增加病菌傳播機會，提高感染風險。

六招提升免疫力



優質蛋白質

蛋白質是構成免疫細胞的基礎原料，可多吃魚雞豆類。



彩虹蔬果

攝取多色蔬果，藉此補充身體必需營養素。



勤洗手

日常落實手部清潔，能阻斷各種病菌接觸傳播。



多喝水

維持呼吸道黏膜濕潤健康，提高防禦力以抵禦病毒。



充足睡眠

每日睡滿七至八小時，修復免疫系統。



規律運動

伸展或快走十五分鐘，便能有效活化血液循環。



如果感冒頻率過高（例如一個月超過一次）或感冒後復原時間異常長，建議諮詢醫師進行進一步檢查，確認是否有其他潛在的健康問題。

