

季節交替 增強免疫力

季節交替時，氣溫變化大，常常讓人一個不注意就感冒、喉嚨痛，甚至被傳染病找上門。身體的免疫系統就像部隊，需要充足的資源和良好的訓練才能打勝仗！對於常常處於辦公室密閉空間、壓力大的上班族來說，如何在這個不穩定的季節，維持身體的最佳戰備狀態呢？我們帶您掌握提高免疫力的關鍵日常策略，讓你不再輕易被換季的病毒打敗！



關鍵一：睡飽飽

免疫系統在睡眠時會進行修復和重整。對忙碌的上班族來說，睡好很重要。

- 優質睡眠是關鍵：盡量維持每晚 7-9 小時的睡眠時間。
- 規律作息：固定的時間上床和起床可幫助身體建立穩定的生理時鐘。
- 睡前遠離藍光：睡前避免使用手機或電腦，讓大腦知道是時候休息了。



關鍵二：吃對東西

均衡的飲食是免疫力的基石，以下是助於增強免疫力的營養素：

- 多色蔬果：不同顏色的蔬果，含有不同營養素，如：花青素、維生素 C 等天然抗氧化劑，可提升免疫力。
- 優質蛋白質：蛋白質是組成身體免疫系統的重要原料，建議每餐都要吃到一掌心的「豆魚蛋肉類」原型食物。
- 益生菌/纖維：維持腸道菌群平衡，調節免疫系統，多攝取蔬果、全穀類。



關鍵三：動起來

規律運動能促進血液和淋巴循環，讓免疫細胞更有效地巡邏全身。

- 不需高強度：每週 150 分鐘中等強度（如快走、辦公室伸展）就非常有效。
- 利用零碎時間：上下樓梯取代電梯、午休時快走 15 分鐘，積少成多。



關鍵四：學會放鬆

長期的工作壓力會讓身體分泌壓力荷爾蒙，反而會抑制免疫功能。

- 學習放鬆：練習深呼吸、正念冥想或從事能讓你完全放鬆的活動。
- 培養多元興趣：參與運動、藝術等非工作的活動，能拓展視野並建立更廣人際連結。

