



夏季来临,多变的气温使得人身体格外“娇气”,感冒、发烧、皮肤过敏……当我们身体出现不适的时候,大都会担惊受怕起来,觉得“百害而无一利”,并开始到处求医问药。但其实人体的每个器官都有一套天生的自我防御机制,可以应对衰老、损伤、变异、异物入侵等。一些不适症状其实是身体开启了“自身防御系统”,积极抵御“敌人”的表现。下面就来看看每个器官是如何保护自己的。

## 藏在身体里的御林军

### 筑起屏障

耳朵痒了,用掏耳签掏掏,不仅能止痒,而且能清除耳道里面的耳垢,因此许多人都认为定期掏耳朵,清除耳垢是理所当然的。殊不知,这种行为对耳部健康有着很大的潜在危害。

小刘是一位健身养护馆人的主管,她说,每次来馆里的客人总会问我们是否提供掏耳服务,因为客人自己掏会出现掏不干净、操作不规范等问题。虽然作为专业的养护人员,知道掏耳朵会在一定情况

下对耳朵有所损害,但如果客人有要求,还是会提供掏耳服务的。

耳垢是油脂腺和汗腺分泌的产物,具有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用,就像眼泪能润滑眼睛一样,耳垢也能对耳朵起到润滑作用,避免发干发痒,还能防止昆虫爬入。美国国立卫生研究院研究发现,耳垢对某些细菌有着明显杀伤效果。

生活中,不少人因为爱干

净,常常随手拿起挖耳勺、火柴棒、棉签等掏耳朵,这样做是不对的。外耳道皮肤很娇嫩,与软骨膜连接紧密,皮下组织少,血液循环差,掏耳朵时用力不当容易引起损伤、感染,导致红肿、发炎、溃烂,造成耳朵疼痛难忍,影响张口和咀嚼,甚至导致耳膜穿孔。针对耳垢的处理措施,医生提醒大家,无须格外清理,只需要借助平时咀嚼、张口等运动,耳垢多自行排出。

### 呼吸道咳嗽

#### 清除异物

刚从单位退休的李大爷每天傍晚都要从小区旁边的公园走上一圈,前段时间道路旁开了一大片鲜艳的花,爱好摄影的他,每次经过时,都会忍不住停下来,欣赏一番,不停按动相机快门。可过了几天,李大爷却出现了间断性咳嗽、打喷嚏的症状,并有越来越严重的趋势。感觉不妙的大爷,怀疑自己是不是刚退休身体就出现毛病了,赶紧去医院看病。医生诊治后告诉李大爷,他是对花粉过敏,并且道路旁的樱花吸入了大量的灰尘杂质,哪怕是年轻人如果长久观赏,也会出现打喷嚏、咳嗽等症状。

很多人觉得,咳嗽、打喷嚏是因为感冒,其实这是非常错误的认识,当呼吸道黏膜存在异物、分泌物(比如痰),或有过敏性刺激、炎症时,就会反射性引起咳嗽,帮助清除侵入呼吸道的有害物质,喝水呛着时会咳嗽也是因为这个原因。医生提醒广大患者,打喷嚏也能将进入鼻子的异物(比如灰尘、花粉等)喷出来,阻止其进入体内。受凉时打喷嚏,则可以让全身肌肉猛然收缩,产生热量,抵御寒冷。

### 眼睛流泪

#### 冲走垃圾

从事互联网行业的王杰,因为公司赶项目连续三天熬夜到三点,以至于他眼睛酸涩、看东西像隔了一层膜一样。那天回家帮妻子剥洋葱做晚饭,原本苦涩的眼睛被洋葱气味刺激到,眼泪一下子流个不停,剥完洋葱之后,妻子取笑王杰成立泪人,王杰却意外发现,自己眼睛酸胀的现象好多了、视线也明亮了。原来,眼泪除了情绪表达外,还有清洁眼睛、缓解眼睛疲劳的作用。

华中科技大学同济医学院附属同济医院医生说,眼泪是一种弱酸性的液体,除98.2%的水以外,还有溶菌酶、免疫球蛋白、乳铁蛋白等物质,具有抑制细菌生长的作用。溶菌酶能在5-10分钟内杀灭90%-95%的细菌。当眼睛中落入灰尘等异物时,产生的大量泪液能冲走异物,并进行有效防卫,保护角膜和结膜不受损伤。从心理学角度看,眼泪能缓解精神负担。无论是悲伤垂泪,还是喜极而泣,都能有效释放情绪。美国明尼苏达大学研究显示,因感动等情绪留下的眼泪含茶酚胺,这是大脑在压力下释放的一种化学物质,积聚太多会增加心脑血管病风险。但医生提示广大患者,哭得太久不仅有损记忆力和注意力,甚至还会降低免疫力,一定不要哭成为“泪人”。

### 打哈欠

#### 补充氧气

一次打哈欠的时间约为6秒。其间,人闭目塞听,全身神经、肌肉完全松弛,身心得到短暂的休息,具有重要的生理保护作用。打哈欠的深呼吸运动可以促进血液循环,增加血液中的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使人精力更加充沛,消除困倦感。北京同仁医院医生提醒广大患者,当长时间伏案工作、感到困倦时,不妨伸伸懒腰,将头后仰,打一个大哈欠,去除一下困倦感。

但如果打哈欠太频繁,也不能轻易忽视,特别是中老年人。美国国立卫生研究院指出,过度打哈欠可能是迷走神经引起的一种反应,可能表明出现心脏问题。临床发现,大约70%-80%的缺血性卒中病人在发病前一周左右,会因大脑缺血、缺氧而频频出现打哈欠的现象。

### 免疫系统调节

#### 烧死细菌

初中生李明回到家中后,感觉头有点晕。家里的李爸爸赶忙拿出家里的温度计,给儿子量体温,虽然提问并没有很高,可看到躺在床上一言不发的李明,李爸爸十分着急,火急火燎带着儿子往医院去。医生诊治后告诉李爸爸,李明发烧只是因为身体有些疲劳,回家多休息就可以了,退烧药都不用吃了。

其实,发烧不是疾病,而是一种症状。上海第一人民医院的医生解释说,一定程度的发烧可增加免疫系统中白细胞的活性,促进抗体生成,使身体处于“战备状态”,是人体的一种自我保护机制。身体发热时,体温超过了致病菌适宜生长的温度,能起到抑菌作用。

是药三分毒,医生建议,

当我们体温38.5℃以下时,别急着用退烧药,可喝适量的温开水或口服补液盐,同时采用物理降温,超过这个温度遵医嘱用退烧药,减轻患者因发烧引起的烦躁和不适感。需要注意的是,虽然发烧是免疫系统在自我调节,但若是持续发烧,则预示着身体存在某些严重问题,比如自身免疫疾病、肿瘤、感染等,需及时就医。

### 起鸡皮疙瘩

#### 寒冷预警

刚刚上幼儿园的小豪,又一次在睡午觉时踢了被子了,正值小雨天,一阵凉风吹来,他号啕大哭,值班的老师立马赶过来,问他怎么了,他回答说:“老师,我好冷,你看我身上出现了好多小豆豆,好多好多,我害怕!”老师忍着笑安慰小豪说,“别害怕,这叫鸡皮疙瘩,是身体遇到寒冷情况下,出现的一种反应。”

原来,受凉时,人会打寒

战,浑身起鸡皮疙瘩也是人体自我保护的一种机制,是一种抗寒的自卫性反应,提醒你该添加衣物了。

武汉市儿童医院皮肤科医生介绍说,皮肤毛孔下连着一小束肌肉,叫作竖毛肌。冷风吹来,皮肤表面的温度感受神经把消息传给大脑,大脑发出命令,收缩皮肤上的毛孔,竖毛肌就开始收缩,汗毛就一根根竖了起来,可以有效阻止体内热量散失。

### 呕吐

#### 赶走病菌

如果摄入有毒物质,或过杂、过冷、过热等刺激性食物,或暴饮暴食后,都可能引起恶心呕吐。这是胃肠道防止病菌入侵、调节生理功能稳定的一种自我保护机制,为了把有害物质排出体外,把对胃的刺激减到最小。呕吐时,胃的不规则运动加上胃酸大量分泌,上到食管,再到口腔,都让人很不舒服。但不宜武断选用止吐药物,以免让有害物质滞留在体内,进一步危害健康。若伴有胃胀,多为进食过量而导致的消化不良,可以适当服用促胃动力药。

需要注意的是,如果喷射状呕吐多为中枢神经性疾病引起颅内压增高所致,常见于脑炎、脑膜炎、脑肿瘤、脑出血等疾病。遇到这种情况,或呕吐反复发作,伴有腹痛、发烧等症状时,应立即就医。如若自己经常干呕,除了考虑胃肠道疾病外,还要考虑是否患有咽炎,尽早到耳鼻咽喉科就诊。

### 小贴士

### 人体自我保护的三道防线

在抵御病原体的攻击、保证机体健康方面,人体内有三道自我保护防线:

第一道防线是由皮肤和黏膜及其分泌物构成的,他们不仅能够阻挡病原体侵入人体,而且它们的分泌物(如乳酸、脂肪酸、胃酸和酶等)还有杀菌的作用。

第一道防线均不属于人体内环境。

第二道防线是体液中的杀菌物质(如溶菌酶)和吞噬细胞。前两道防线是人类在进化过程中逐渐建立起来的天然防御功能,特点是人生来就有,不针对某一种特定的病原体,对多种病原体都有防御作用,因此叫作非特异性免疫(又称先天性免疫)。

第三道防线主要由扁桃体、淋巴结、胸腺、骨髓和脾等免疫器官和淋巴细胞、巨噬细胞、粒细胞等免疫细胞,借助血液循环和淋巴循环而组成的。第三道防线是人体在出生以后逐渐建立起来的后天防御功能,特点是出生后才产生的,只针对某一特定的病原体或异物起作用,因而叫作特异性免疫(又称后天性免疫)。根据艾滋病死因和免疫系统受损的关系相关资料表明,人体的第三道防线在抵抗外来病原体和抑制肿瘤方面具有十分重要的作用。

### 破坏免疫力坏习惯 你有吗?

研究表明,人体免疫的三道防线可以抵御外界90%以上病原体的入侵,保护免疫系统的正常运行是保持人体健康的前提,那么我们日常生活中哪些常见的行为、习惯会影响人体免疫力,哪些方法才能更有效地增强免疫力?

#### 坏习惯一 节食偏食

不少人为了减肥而节食,势必导致一些维生素和微量元素的缺乏,不能为身体提供所需要的营养。没有足够的营养,细胞功能就会受损,并累及免疫系统。

自然疗法:合理膳食

均衡的营养对预防疾病、增强抵抗力有着重要作用,适量的蛋白质、维生素E、维生素C、胡萝卜素、维生素B、锌、钙、镁等物质可增加人体免疫细胞的数量。

遵守老祖宗说的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”最为科学。

#### 坏习惯二 睡眠不足

睡眠是免疫系统加快运作并进行自我修复的最好时机,缺乏充分的休息,从而失去了免疫系统自我修复的最好时机。

自然疗法:借助睡眠

睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白细胞增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。

每天保持7至8小时睡眠是不可缺少的,如有条件,每天辅以半小时至1小时的午睡,将更有益于我们的健康。

#### 坏习惯三 体内污染

吸烟、饮酒等不良嗜好就是内部污染,常饮酒、吸烟的人血液中维生素C的含量明显偏低。如体内维生素C长期处于低水平而得不到补充,就会引发疾病。

自然疗法:补充维生素C

维生素C是保持身体健康不可缺少的营养素,它具有诸多功能,如防止维生素A和维生素E的氧化,并在其协同作用下促进损伤组织的愈合,以及预防感冒、提高机体免疫力等。