

专题 20-1-6：如何提高自身免疫力

大家好！免疫力增强是抗御疾病的关键，每个人可力所能及提高自身免疫力。如何自我保健提高免疫力呢？

睡眠保起来。小学生每天确保 10 小时、初中 9、高中 8、大学生及以上人群 7-8 小时，充足睡眠提高自身免疫力。

身体动起来。根据家庭可运动场所大小选择太极、瑜伽、做操或室内原地慢跑等运动方式，动起来体能会强起来。

膳食养起来。健康需要平衡膳食，春节期间，特殊时期更需要确保合理膳食结构，不可偏食等饮食不当影响健康。

穴位按起来。足三里是足阳明胃经上一个强身健体穴，看电视等闲暇时，自我按揉足三里有利于提高自身免疫力。

经络刮起来。用刮痧板自上而下自我刮拭手臂上的六条经络，加强肺经、心经、心包经的刮拭对心肺功能有促进。

好了，就到这里，下周五再见。

