

过敏的“元凶”真的是免疫力不足吗？

在春暖花开的好时节，不少人却因为担心花粉过敏、感冒发烧而不敢出户踏青，并将其归咎于自身免疫力不足，认为增强免疫力就可以避免这些问题。但过敏的“元凶”真的是免疫力不足吗？免疫力是越强越好吗？



免疫系统“反应过度”惹的祸

人体的免疫系统有三道防线，第一道是皮肤和黏膜，阻挡外界病菌入侵；第二道是杀菌物质和吞噬细胞，及时识别和吞噬可能有害的物质；第三道则是能够精准“锁定”有害物质的抗体和T细胞等。

过敏的原因并非免疫力不足，而是免疫失衡后的代偿激活。北京朝阳医院主任医师李先亮向半月谈记者形象地解释，春天的花粉，原本是无害的“路人”，有些人的免疫系统却把它当作入侵者，触发了免疫反应。当花粉吸入呼吸道或接触眼睛、鼻黏膜时，免疫系统立刻拉响“警报”，肥大细胞和抗体等开始工作，并释放出组织胺等化学物质，最终引发剧烈的过敏反应，表现为鼻痒、打喷嚏、流泪，甚至皮肤瘙痒等不适症状。

2025年3月14日，北京天坛北门，公园贴心摆放着“花粉过敏及防护小知识”提示牌。

所以，春天的过敏，不是因为花粉“变坏了”，也不是免疫力低下了，而主要是免疫系统“反应过度”，把好人当成了坏人。李先亮认为，在这个过敏高发的季节，做好防护、减少接触过敏原是最有效的措施之一，让免疫系统不过度“紧张”，才能更好地呵护我们的健康。

影响健康的根本因素是不良生活习惯和精神情绪的负面压力，长期下去会导致免疫力的失衡，免疫力失衡会引起低度慢性炎症反应，持续一段时间后，会导致各个脏器的疾病发展。

免疫系统的平衡之道

许多人认为免疫力越高越好，这种认识其实存在误区。中国中医研究院西苑医院博士生导师殷惠军在接受半月谈记者采访时指出，从中医角度，“营卫之气”（与西医“免疫力”概念大略相似）讲究的是平衡，而非无限制增强。从西医角度，免疫力太低，身体会缺乏自我防御，容易感染病毒和细菌，甚至导致严重病变；免疫力过高，则可能引发自身免疫性疾病，比如红斑狼疮和风湿性关节炎，甚至慢性炎症，也要高度警惕。

科罗拉多大学安舒茨医学院的免疫学家在2024年11月的一次研讨活动中强调，健康的免疫系统不需要被“提升”，而是

需要保持完美的平衡。免疫反应过强可能导致过敏、自身免疫疾病或慢性炎症，免疫反应过弱则可能导致疾病或感染。

现代西医和中医都从不同侧面阐明：在免疫力管理方面，平衡是关键。如果发现免疫功能失衡，必要时可以在医生指导下借助专业的免疫调节手段来修复免疫系统，或者用中医进行养护调理。例如，温补养血、活血化瘀的方法特别适合慢性炎症患者，还可以配合针灸、药膳等方式来促进免疫平衡。

殷惠军向半月谈记者表示，中医讲究天人合一，也就是人与自然和谐统一的状态，这其实是维护免疫力的基础。免疫

力的强弱，与季节变化、情绪波动密切相关。“比如，春季气候多变，适当‘春捂’可以避免风寒的侵袭，从而减少疾病的发生；而充足睡眠和情绪调节有助于养血益气，提升正气，也就是增强免疫力。”

李先亮特别提到，随着精准的免疫力评估方法和免疫力评分体系的完善，基于免疫力的检测和评分，可以实现“免疫健康三级管理体系”。从免疫的角度，实现健康的升维管理。“我们用经过免疫力验证的产品，如常见的胸腺肽素等，可以精准地修复和调节免疫系统，在免疫低下和免疫过度之间找到合理平衡点。”李先亮说。

免疫力管理『私人定制』还会远吗

2023年8月，国家自然科学基金委员会启动了“免疫力数字解码”重大研究计划。这个计划旨在从科学角度深入研究免疫力的影响因素，帮助人们破解免疫力的“密码”，让免疫力“看得见”“测得到”，从而改善健康、预防疾病。

这个项目的目标之一，是弄清楚日常生活中的哪些具体因素会影响我们的免疫力。比如，熬夜会不会降低免疫力？适度或过量运动对免疫系统的作用有何不同？饮食中的某些营养成分，比如维生素、蛋白质，对免疫系统恢复或增强有什么机理？

现代科学实验成果和传统健康管理经验，将逐步成为指导国民健康的重要依据，助力实现免疫力健康，做到健康关口前移，从疾病治疗转向疾病的预防。与此同时，找到适合自己的免疫力管理方式至关重要，通过科学的免疫力调控方法，可以帮助我们更好地掌控健康。

随着科技的发展，未来我们可能会拥有“私人定制”的免疫力管理方案，这是健康与科技深度融合的必然趋势。“健康中国2030”规划纲要中已提出，要坚持以预防为主，防治结合，推动中西医并重的整体健康服务

模式。现代数据技术与传统医学智慧结合，为个人免疫力管理带来了全新的可能。

一方面，将个人健康数据与海量临床研究信息进行整合；另一方面，将中医传统的养生智慧，如经络调理、药膳和四季养生理念，与现代科技的精准数据分析相结合，同时参考气候变化、地域环境、职业、心理等因素，为每个人制定个性化的免疫力管理方案。这不仅能让免疫系统“缺啥补啥，精准调节”，还可以避免自行盲目尝试各种所谓的营养保健品或养生功法所带来的风险。（作者：孙晶 刘天宇）来源：新华社

遗失声明

青海省格尔木市昆仑南路20号4栋2单元402室杨登峰门牌证（证号：100286）不慎遗失，声明作废。 2025年4月22日

遗失声明

中国铁路青藏集团有限公司格尔木车务段罗彩虹工作证（证号：2186142150598）及乘车证（证号：YNh027906）不慎遗失，声明作废。 2025年4月22日

遗失声明

格尔木深格绿色科技有限公司公章不慎遗失，声明作废。 2025年4月22日

遗失声明

格尔木世录工程机械租赁部法人章（法人：闫世录）不慎遗失，声明作废。 2025年4月22日

遗失声明

格尔木通银劳务服务有限公司道路运输经营许可证正本及副本（证号：青交运管许可西字632801008797号）不慎遗失，声明作废。 2025年4月22日

社会主义
核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

格尔木市融媒体中心 宣