

什麼是免疫力

免疫力是人體重要的防禦、偵測機制系統，可抵抗消滅外來的異物，像是病毒、細菌等侵襲。免疫力如同雙面刃，過高、過低都會影響身體健康，維持平衡狀態才是最好的，當人體的免疫力正常發揮功能時，身體可防禦外來疾病的威脅。然而免疫系統有時也會失靈，自己攻擊自己，造成疾病發生，該如何不讓免疫系統失靈混亂，這與自身調控有很大關係，建議平時應養成規律生活作息、均衡飲食、規律運動，讓免疫系統正常運作，建立優勢的防禦能力。