



5 招提升肺部免疫力

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-18

急速步行，可增强肺功能，提高肺泡使用率。对于肺脏功能的提升，急速步行的效果要高于普通散步。为此，每日进行两次急速步行非常必要：先慢步走5分钟，让整个身体热起来。然后逐渐加快速度，在整个过程中一定要保持深呼吸，最大速度掌握在不影响自己的匀速呼吸，且步伐轻快即可。

经常开怀大笑，可刺激免疫功能，肺脏免疫细胞因此变得更活跃。有调查数据显示，心情愉悦时的呼吸次数与深度会明显高于哀声叹气时，而且还有助于保持身体循环通畅，为肺部提供更为充足的动力和营养，从而刺激免疫系统的功能，肺部免疫细胞就此活跃起来。

做白日梦，可增加免疫细胞的数目和活力。每日做5分钟白日梦，让那些快乐的画面在头脑中不断闪现，从而促使身体的免疫细胞也兴奋起来，积极工作。在此过程中如果可以保证腹式呼吸状态，让肺脏免疫力在静态中得到最大幅度的提升。

多吃白色食品，可让肺脏营养充足，提升肺脏免疫力。根据五色养生理论，白色养肺，多吃白色食品可以调理肺脏功能，提升肺脏免疫力，百合、梨、银耳就是不错的选择。

足底按摩，可提升肺脏免疫力。足底按摩可以通过肺脏反射区来刺激其循环，从而提升其免疫力。提升肺脏功能的反射区在两足斜方肌反射区外侧，呈带状到足底外侧的肩反射区下方。

[存档文本](#)