

用最原始的互动，构建儿童强大的免疫系统

原创 约翰老师 五宝爸约翰聊英语 2024年12月17日 12:16 新加坡



五宝爸约翰聊英语

持续输出英语家校共学翻转课堂全英全科K12体系，英语学习，AI知识创新的干货。
366篇原创内容



公众号

▲点击上方卡片关注公众号
设为星标不错过每天的见面

大家好！我是约翰老师，今天我们聊一个特别重要、特别实际的话题：**如何用最原始的互动，帮助孩子构建一个强大的免疫系统**。每个家庭都希望孩子少生病、身体好，孩子健康，家庭的幸福指数自然也会大大提升。

但现实是，特别是在城市里，很多孩子免疫力低下，生病频繁，甚至出现了过敏、反复感染等问题。这到底是什么原因造成的？我们又该如何帮助孩子提升免疫力呢？我今天想从两个角度和大家聊一聊：**自然环境的互动和饮食结构的调整**。



一、城市孩子免疫力低下的原因

我们先来聊聊城市环境下，孩子为什么免疫系统弱，动不动就生病？这个问题其实很复杂，背后有几个主要因素：

1. 生活过度“卫生化”

你一定听过“卫生假说”这个概念。简单来说，就是现在的孩子生活在一个过于干净的环境里，家长怕孩子脏，处处讲究消毒，尽量避免孩子接触泥土、灰尘甚至小动物。这样虽然能减少一些病菌传播，但也剥夺了孩子免疫系统发展的机会。

要知道，人类免疫系统的强大，正是依赖与外界病菌、微生物不断“互动”得来的。免疫系统需要在这些外界“敌人”的挑战中学会分辨敌友，逐渐建立防御机制。

2. 空气污染与环境变化

城市的空气质量不好，工业排放、汽车尾气让很多孩子的呼吸道长期处于敏感状态。再加上钢筋混凝土的环境，土壤和绿色空间被严重压缩，微生物的种类和数量远远不如农村。这使得城市孩子失去了免疫系统训练的重要来源。

3. 饮食单一化、过度精细化

现代生活节奏快，很多家庭的饮食结构变得越来越简单：主食吃白米白面，蔬菜水果种类少，偏爱高糖高脂的加工食品。这种饮食不仅营养不均衡，还让孩子缺乏足够的微量元素（如锌、铁、维生素D等），这些都是维持免疫功能的关键。

4. 缺少户外活动与自然互动

城市孩子大部分时间待在室内，过度依赖电子产品，缺少与自然的真实互动。爬山、挖土、晒太阳这些看似简单的活动，其实都是免疫系统发展的天然“营养剂”。



二、农村孩子的免疫系统为什么更强大？

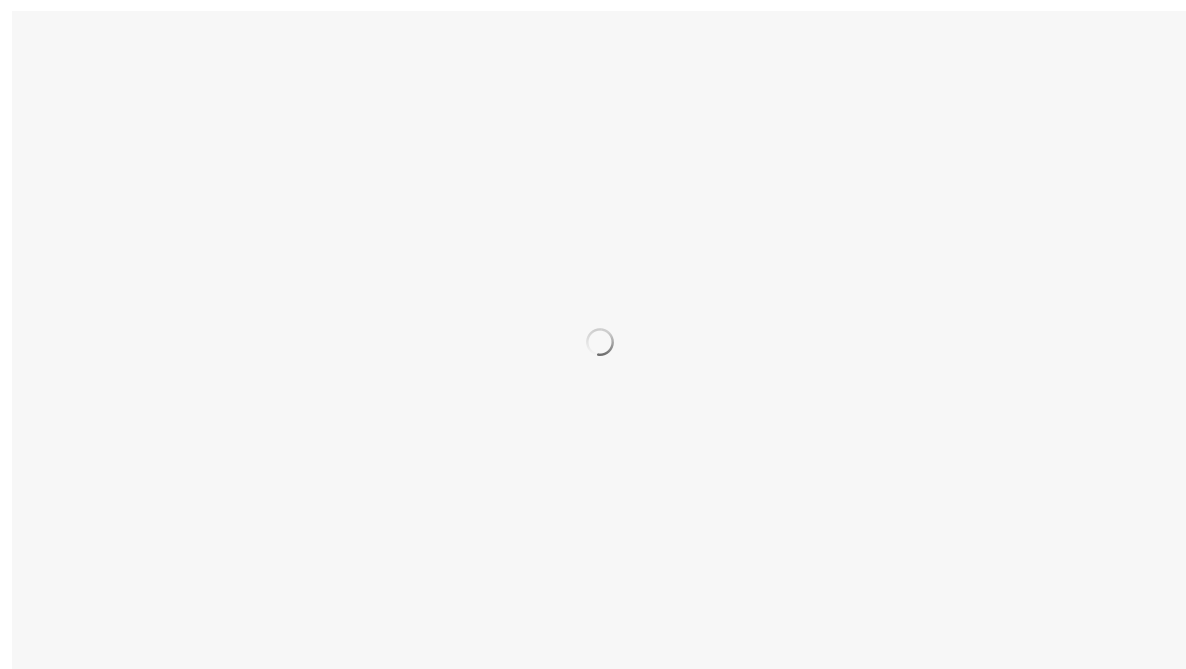
很多人会发现，农村的孩子相对来说更少生病。为什么呢？关键就在于**自然环境和原始互动**。

1. 与微生物的自然接触

土壤中有丰富的微生物，比如乳酸菌、芽孢菌等，这些微生物是我们免疫系统的重要训练伙伴。农村孩子挖地、玩泥巴、爬树、摘野果，这些日常活动让他们与自然环境中的微生物密切接触，免疫系统不断得到锻炼，变得更加坚韧和灵活。

2. 生活节奏与压力较小

相较于城市，农村的生活节奏慢，孩子有更多的时间在阳光下奔跑，在田野里呼吸新鲜空气。这不仅锻炼了他们的身体，也让他们的心理更放松。大家别小看心理健康，长期的焦虑和压力会通过多种途径削弱免疫系统功能。



3. 饮食更加多样化

农村家庭的饮食结构相对自然，蔬菜种类多，主食多样化，豆类、杂粮、粗纤维都在餐桌上。孩子通过这些多样化的食物摄取到丰富的营养和微量元素，免疫系统自然也就更强大。

三、如何通过最原始的互动，增强孩子的免疫力？

接下来，我想跟大家分享一些实际的做法，这些是我自己的家庭亲身实践过的，也是特别容易操作的。大家可以根据自己的情况，逐步调整孩子的生活方式。

1. 让孩子与自然亲密互动

城市里虽然没有那么多自然环境，但我们可以创造机会，让孩子回归自然。

- **接触泥土**：找机会带孩子到农村或乡下，体验挖地、种菜、玩泥巴，让他们亲手触摸泥土。土壤中的微生物是免疫系统的天然训练师。
- **晒太阳**：阳光是最好的维生素D来源，而维生素D是免疫系统的重要“补剂”。每天保证30分钟到1小时的户外阳光活动。
- **亲近木头与水**：爬爬树、捡树枝、在小溪边玩水，这些活动不仅让孩子开心，也让他们接触到更多自然元素。

记住，孩子的免疫系统不是靠保护“养”出来的，而是在自然互动中“锻炼”出来的。



2. 调整饮食结构，多样化和原生态是关键

免疫系统的强大需要营养的支持，而营养来源于多样化的食物。我的做法很简单：

- **主食多样化**：去菜市场或者干货店买各种豆子、米、杂粮，每天煮一锅粥，持续吃下去。一锅粥里，五谷杂粮的营养元素全都有了。

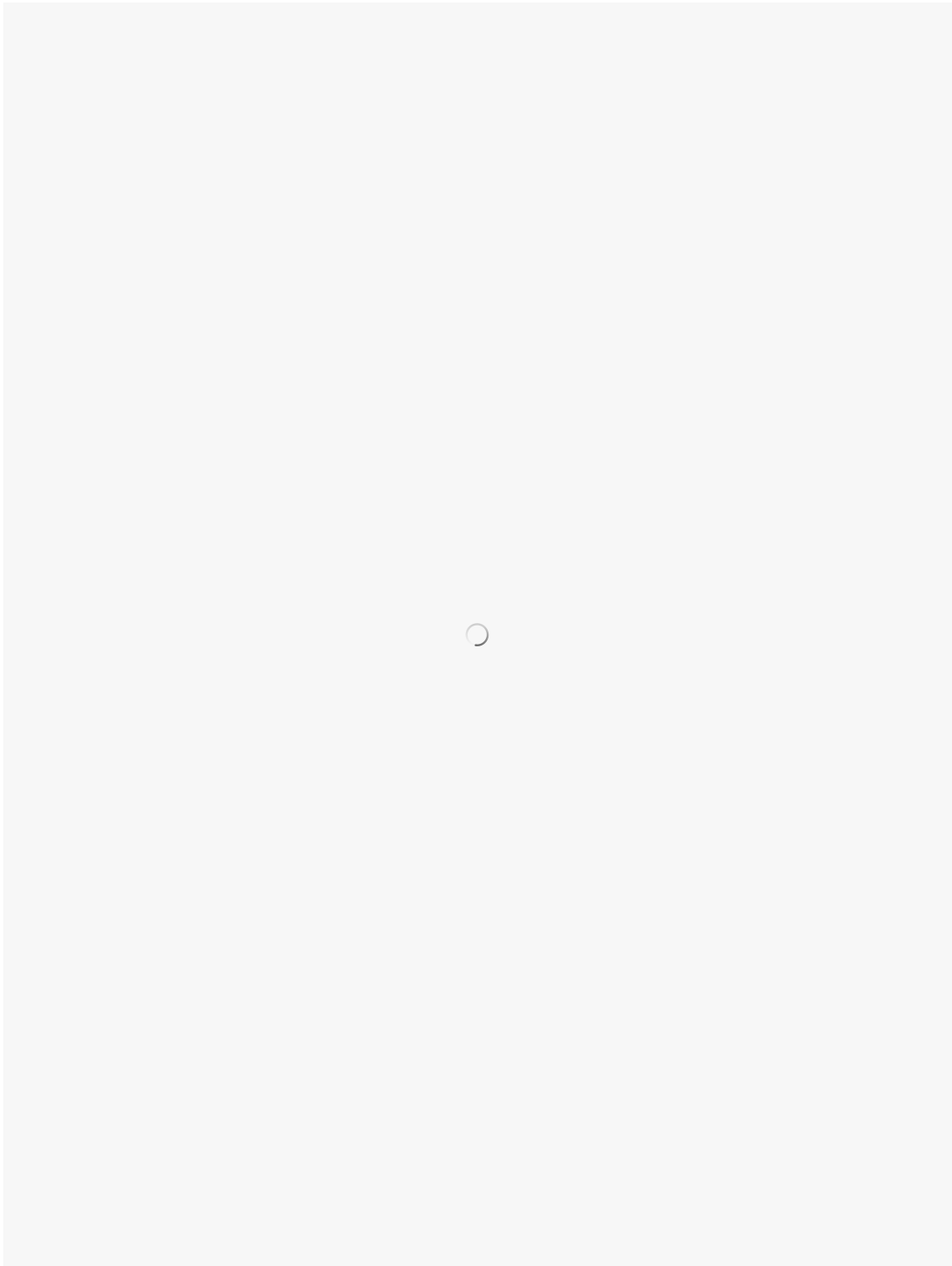
- **蔬菜多样化**：每天餐桌上至少有4-5种不同颜色的蔬菜，红、黄、绿、紫，颜色越多，营养越丰富。
- **水果多样化**：不同的水果提供不同的矿物质和维生素。挑选当季的水果，保证孩子每天摄入不同种类。

我家孩子很少生病，很大一部分原因就是饮食结构的调整。不要一味追求精细化，反而要多一些粗粮、多样化的摄入。

3. 放松孩子的精神压力，给他们自由和快乐

城市生活节奏快，很多孩子连玩耍的时间都被挤占了。我们要记住，孩子的健康不仅仅是身体上的，还有心理上的。

- 多给孩子一些自由的时间，让他们去探索、去接触大自然。
- 不要太过焦虑孩子的健康，让孩子在“脏一点”“乱一点”的环境中成长，免疫系统自然会变强大。



四、我家的实践经验

我们家很早就开始调整饮食结构，让孩子多样化地摄入食物，同时给他们创造机会去农村生活，接触自然。孩子们和土壤、阳光、木头、水、火亲密互动，这些看似“原始”的生活方式，恰恰是最好的免疫系统“训练营”。

孩子偶尔感冒了，我也不会急着给他们吃药。让身体自己去“打一场仗”，反而能让免疫系统变得更强大。所以，我的孩子们基本上不生病，就算生病了，也能很快恢复。

五、总结：孩子健康的关键在生活方式的调整

亲爱的家长们，孩子的免疫系统不是靠过度保护培养出来的，而是在自然互动和营养支持下逐步强大的。我们要做的，就是给他们创造这样的条件：

1. 多让孩子亲近自然，接触泥土、阳光、树木和水。
2. 调整饮食结构，保证食物多样化，营养均衡。
3. 给孩子一个轻松、自由的成长环境，减少精神压力。

孩子健康，是每个家庭最大的幸福。希望大家都能从生活方式开始，真正帮助孩子构建起一个**强大而坚韧的免疫系统**，让他们在成长路上少一点病痛，多一点快乐！

深度交流添加约翰老师微信：

