

# 特殊时期如何提高免疫力？

# 康复医学权威励建安大声疾呼：

# 运动是医药

记者 林海

在疫情高发的特殊时期，如何提高自身免疫力？近日，记者远程采访了美国国家医学科学院外籍院士、有着“中国康复医学第一人”之称的励建安教授。

祖籍宁波的励建安再次强调了“运动是医药”的核心观点。“运动能够提供广谱的免疫力，在现在这个特殊时期，需要大力提倡，纳入国家新冠预防和医疗体系。”励建安大声疾呼。

## 自身经历堪称传奇

1983年，励建安获得南京医科大学运动医学硕士学位，专业领域为心血管康复、神经瘫痪康复（脊髓损伤、脑瘫、脑损伤）、运动分析和运动控制障碍。他曾担任国际物理医学与康复医学学会主席（2014年-2016年）、中华医学会物理医学与康复医学学会主委（2014年-2017年）。2014年10月，励建安入选美国国家医学科学院新一批外籍院士。他是国际物理与康复医学学会(ISPRM)首位华人主席，因此有着“中国康复医学第一人”之称。

值得一提的是，在国内马拉松界，励建安也是一位知名跑者。今年已经70周岁的他，2016年至今跑过57次全程马拉松、73次半程马拉松、4次越野赛，月跑量长期稳定在300公里以上，年跑量超过3000公里，目前配速仍在不断提升，全程马拉松个人最好成绩是4小时零9分，已经达到波士顿马拉松赛该年龄段的报名标准。因此，他被跑友称为“医学专家中最擅长最热爱跑步的，跑步人群中最精通医学的人”。

“那几年，我遇到了健康问题——体重83公斤、肺结节、高血脂、骨质疏松，还有每年一次的严重病毒感染。2016年，在一位跑过伦敦马拉松的朋友‘忽悠’下，我开始了跑步之旅。”励建安笑着说。跑步3个月后，他的体重下降了10公斤，现在一直稳定在68公斤左右。“没有吃一颗药，血脂正常了，之后将近7年没有得过一次感冒，骨密度已经相当于40多岁的中年人。”励

建安说。过去常得的病毒感染离他而去，拥有丰富医学知识的励建安充分享受到了运动带来的好处。“有什么事情是可以最小的代价长期坚持且有益于健康的呢？只有运动。”

近年来，励建安不断用自身经历打破“伤筋动骨一百天”“跑步损耗关节”等传统运动“禁忌”。

2016年9月，励建安在一次晨跑时右脚踝扭伤，第五跖骨基底部发生骨折。康复期间，他突发奇想，以自己为试验对象，用运动的方式促进康复，验证骨折后尽早运动是否对康复有利。

骨折后第5天，他在无拐杖的情况下步行半小时，走了近6000步；第11天，他尝试慢跑3公里；第12天，他登上了南京的紫金山，行程15公里；第18天，他在徐州跑了10公里；第40天，他在烟台累计跑了21公里；第70天，他在南京完成了半程马拉松。

2016年12月11日，骨折后第80天，励建安在广州马拉松赛上完成了人生第一次“全马”，成绩是5小时54分钟，此时，他骨折的右脚已基本康复。当然，回顾励建安的这次康复过程，除了运动之外，也包括肌肉贴布、矫形鞋垫、局部按摩、足内侧负重步行等辅助手段。他提醒：“这是专业人士在自己身上做的试验，非专业人士请勿简单模仿。”

2020年8月底，励建安在暑热还未消退的情况下，在南京和成都两地完成7天7个半马的挑战。这是他在工作非常繁忙的状态下，同时又是在身体健康无伤、没有明显肌肉反应和过度疲劳的情况下完成的挑战。作为一名资深科研专家，励建安一直把跑步作为在自己身上进行的实验，这次7天挑战7个半马之旅，是他完成的又一次成功实验。

去年5月，励建安参加了在甘肃白银举行的黄河石林山地马拉松百公里越野赛，在遭遇恶劣天气的时候，具有足够理性判断能力的他及时退赛，成为最早下撤的幸存者之一。

图片均由受访者提供

▲励建安参加2020盐城马拉松赛（全程组）。

▼2020年8月，完成7天7个半马后，励建安获颁证书。



## 运动带来广谱免疫力

“运动是人类进化的基本前提，它可以增强人类的身体能力，包括运动耐力、奔跑速度。在人类进化的过程中，运动能力强的人可以生存得更好，能适应各种环境。所以说，运动是人的基本能力。”励建安分析。

呼吸、心跳、血压和体温，是国际医学界公认的4个临床生命体征。“现在可以加上第5个生命体征——运动能力，要让生命有意义，就要具备运动能力。”励建安以登山家夏伯渝为例，讲述自己对健康的独特理解。在一次登山活动中，夏伯渝失去双腿，1993年又罹患癌症。2018年5月14日，四度遇阻却没有放弃梦想的夏伯渝，第五次向珠峰发起挑战，最终成功登顶，时年69岁的夏伯渝，成为中国第一个依靠双腿假肢登上珠峰的人。“他是肢体残疾人，又罹患癌症，但他的运动能力超群，你不能说他不健康吧？”励建安笑着对记者说。

如何获得强大的免疫力？励建安认为：“关键在于运动、饮食、心态这三个方面，三者结合在一起，就构成了健康素质。疫苗只是提供针对某个毒株的窄谱免疫力，而我们现在需要

广谱免疫力，去实现主动健康。运动就是其中一项基本能力，是主动健康的基本条件。”

励建安认为，运动的好处多多——能够增强心肺功能和耐力，增强骨关节功能，改善消化和代谢；改善认知功能，让人更聪明；改善心情。国际医学界的研究证实，运动还可以通过激活自然杀伤细胞(NK)的活性及数量来预防和治疗肿瘤。“可以说，在人类健康问题的方方面面，运动都可以提供帮助。在健康中国的国家战略中，运动是其中一个主要的组成部分。”励建安说，“国家之所以提倡医融、康养融合，就是因为体育和医疗都是为了增强人民体质、提高健康水平。”

今年12月14日，美国南加州凯撒医疗中心的研究人员在《美国预防医学杂志》上发表了一篇题为《Associations of Physical Inactivity and COVID-19 Outcomes Among Subgroups》的学术论文，该研究表明，运动是治疗新冠最好的药，运动越多，新冠重症、住院和死亡风险越低。在性别、种族、年龄和BMI类别中，以及患有

## 运动风险要化解

在坚持“运动是医药”核心观点的同时，励建安也表示，和其他医疗技术手段一样，运动也有两面性，“药有好的一面和不好的一面，运动也是一样的。”

励建安以自身经历作为例子，说明马拉松运动存在的风险。“识别运动风险是需要一定知识积累的。去年在甘肃白银的时候，大风大雨、天气很冷，环境条件特别不利，我没有预料到会死人，但因为我医务人员，我已经意识到自己可能完成不了那次百公里比赛，所以我不拼了。运动是为了自身的健康，不是为了成绩和那块奖牌，希望大家看淡成绩和奖牌。”

对于马拉松运动来说，失温、中暑是要命的，心脏骤停也是要命的。“我们要当心马拉松运动的这3个主要致死因素，但也不要因噎废食。”励建安说，“马拉松跑了7年，我没有骨关节损伤，也没有大的运动损伤，有过一些短暂的小伤，但很快就恢复了，所以我现在还能轻松地跑完全程马拉松。去年国庆节，我在7天内完成了7个全马。此外，我在海拔4600米的西藏阿里首府狮泉河镇、5200米的冈仁波齐、3600米的拉萨都跑过，10多天没有停止奔跑的脚步，过程也很顺利。7天7个全马不是一日铸成的，是过去连续6年多的跑步锻炼积累起来的。循序渐进、持之以恒的锻炼，会让我们的运动能力飞速提高。”励建安表示，去年他的年跑量是3300多公里，今年已经达到3600公里，日均10公里。“对于一般人而言，运动需要量力而行，不要追求速度、距离。我为什么跑这么多，主要是拿自己当科学实验对象，看一看一个人随着年龄增

长是不是运动能力一定会逐步下降，到目前为止，我还没有看到下降的拐点。我是搞运动医学的，有足够的知识和经验来判断，自己什么时候会走下坡路。我的目标是，健康地跑到100岁！”

如何判断自己在跑步过程中的状态？励建安给出了两个比较简单可行的指标——跑步中要以能自由交谈作为强度指标，以第二天能否同样跑步作为运动量指标。

在新冠康复期进行运动需要注意什么？励建安表示，在早期的新冠病毒株中，确实有心肌损伤的临床表现，但在近期广州、北京流行的毒株中，没有看到多少心肌损伤的内容，所以不能一概而论。“什么样的人‘阳康’之后可以运动？原则上只要是自身感觉良好，没有心悸、呼吸急促，就可以散步、慢跑的方式开始运动。需要注意的是，运动的强度、运动量要大幅度降低，比如把配速从5减至8甚至10。出一身汗对于缓解症状有帮助，而不是绝对卧床就好。”励建安说，“在新冠康复期，体温正常了、饮食正常了，有一点咳嗽、肌肉酸痛或倦怠，这时适当地活动对于恢复健康是有帮助的。至于能否跑5公里、10公里甚至半马、全马，那就要

心血管疾病的患者中，这一结论总体上是一致的。这表明，尽管不同群体的感染率和结果存在重大差异，但运动始终是有益的。该研究表明，无论患者是否患有慢性疾病，运动与改善新冠结果之间存在保护性关联，建议人们将身体活动纳入大流行控制策略。励建安认同这一观点。

在新冠病毒大流行的时期，励建安认为，运动是提高广谱免疫力的主要手段。“人体自身是有免疫力的。病毒在不断变异，而广谱的免疫力要靠我们自己实现主动健康，不要依赖别人。”在医院工作多年的他，身边有不少医护人员被感染。“今年10月我又出差到美国，在那边待了两周，却没有被感染。靠什么？就是靠这些年通过运动培养起来的广谱免疫力。”励建安说。

励建安还对在特殊时期举办的宁波马拉松予以高度评价。“在新冠病毒暴发流行时期，宁波顶住压力办马拉松是要有很大勇气的。”12月18日，他最终用时4小时54分顺利完赛。“这个过了70岁的老人，在气温0℃左右加上6级阵风的自然条件下，完成42.195公里的马拉松，同样可以作为一个例证——主动健康是可以实现的，只要你下决心去做。”励建安笑言。

因人而异。”

为了让更多冠心病、高血压、糖尿病、肥胖症等慢病患者参与马拉松运动，励建安和李小白等人策划举办了3届“中国康复马拉松”，与“跑遍中国”系列活动结合起来进行。“距离不重要，也不设时间限制，就是想把那些最需要跑步的人动员起来，在每天一点点的微小进步中获得成就感。”励建安说。



▲励建安的日常运动。  
▼2021年，参加烟台朱雀50公里越野赛。

