

没有比耐心和时间这两个战士更强而有力的了。

——列夫·托尔斯泰
《战争与和平》

新冠疫情从2020年开始，时至今日依然未曾结束。以目前状态推测，极可能会跟人类共存很长一段时间。换言之，除了奋战抵抗之外，我们还需要学习保存自己的实力与病毒共存。

在漫长的人类历史中，与各种病原体对抗是不可或缺的过程。哪怕时至今日我们研发出抗生素、抗病毒药物和抗真菌药物，感染病原体的宿主体内的抵抗力和健康程度与康复机率，依然存在成正比关系。

因此，在疫情后时代，当新冠病毒依然持续传播时，我们惟有提升自己的战斗力——免疫力、视力、听力和思考力，才能让孩子健康成长，耳聪目明，得以眼观四面耳听八方，随时注意环境，还能随时搜集有效信息，进行分析，综合所得，归纳出对自己当下最有利的执行方案。

然而，我们与生俱来的身体是会随着使用时间产生耗损的，所以早期的保养可减少耗损，这比后期疾病发生后的治疗更为有效！

抗疫期间， 孩子保留了 多大实力？

我们与生俱来的身体是会随着使用时间产生耗损的，所以早期的保养可减少耗损，这比后期疾病发生后的治疗更为有效……



加强战斗力 1 免疫力

免疫力是人体自身的防疫机制，能够识别和消灭外来的病原体，处理自身衰老、损伤、死亡或产生变异的细胞。免疫力低下的人容易受到细菌或病毒感染，经常生病。

而免疫力太强时，我们也容易出现过敏反应，如鼻炎、哮喘、荨麻疹等，甚至会攻击自身细胞，造成自体免疫性疾病，如红斑狼疮、类风湿等。

处于平衡状态的免疫力是最佳的状态。那我们该如何保持最佳平衡的免疫力状态呢？

① 精神状态佳

压力会影响人体免疫系统有效的运行和功能，保持乐观阳光的心态有助身体健康。

② 充足的睡眠

良好的睡眠可增加人体内的免疫力。青少年一天至少需要 7-8 小时的睡眠时间，长期熬夜会降低人体的免疫力。

③ 定时定量运动

每天至少进行 30 分钟的有氧运动，如骑脚踏车、跑步、快走等，可增强免疫力和心肺功能。

④ 晒太阳

每天早上至少晒半小时的太阳，有助促进维生素 D 的合成，增强免疫力的同时，还能补钙，增强骨本，预防未来骨质疏松的问题。

⑤ 营养均衡

除了饮食均衡，也对吸烟和酗酒说不。

加强战斗力 2 视力和听力

视力和听力是掌控人类信息系统的输入端。

① 视力

防止视力减退，我们可帮助孩子做好以下事项：

- **注意学习环境的光线亮度：**避免光线直接照射在荧光幕上。不要在黑暗的环境中使用电脑手机或阅读书本。
- **使用电脑一段时间后，起身活动手脚和头颈部：**如果有时间，应该闭起眼睛休息几分钟，或远眺近观，让眼睛晶体得到舒缓。
- **养成用电脑前消毒电脑键盘和鼠标、用电脑后洗手的习惯：**不要用手揉眼睛，以免眼睛感染。
- **维持正确的姿势：**孩子操作电脑时，眼睛和荧幕应保持同一水平线，及 40-50 公分的距离。

② 听力

听力清晰有助孩子与他人的有效沟通和学习能力。教孩子保护听力的做法如下：

- 使用耳机不宜过久，声音不宜过大（不能超过 30 分钟，也不超过 60 分贝）；
- 远离噪音或乐声过大的环境，避免长时间待在喧嚣场所；
- 慎用耳毒性药物；
- 擤鼻涕时要左右鼻腔轮流擤，以减少中耳受伤、充血、水肿；
- 耳朵发炎、感染或听力下降时，应尽早就医检查；
- 不可扇人耳光或击打头部，以免耳朵受伤。

孙子兵法九变篇道：“故用兵之法，无恃其不来，恃吾有以待也；无恃其不攻，恃吾有所不可攻也。”

我们不要寄望病毒不再感染人类，而应该用最

大的耐心和坚持，让自己成为一个身心健康、耳聪目明的人，才能在新冠疫情的年代中健康成长。