

不吃藥的「免疫養生」革命

近十多年來免疫學是迅速發展起來的一門學科。中醫與免疫學之間似乎並無直接聯繫，其實不然，從其本質而言，中醫養生裡即寓含有不少免疫學內容。免疫一詞，首見於清代李氏的《免疫類方》，而這一基本思想早在春秋戰國時期成書的《內經》裡就已呈現。

人的機體內部蘊藏著一種抗禦疾病的能力，叫做「免疫力」，即所謂「正氣」，是機體免疫系統功能的體現。人之所以身體健康，是因「正氣存內，邪不可干」；機體之所以生病，是由於「邪之所湊，其氣必虛」。疾病的發展和轉變取決於正邪消長，與免疫力反應是同出一轍的。

中醫強調人的整體觀念，重視機體各種生理功能平衡。換言之，就是保持「內環境」的穩定平衡。免疫反應可以視為人體適應系統，即免疫是「自我識別」、「排除異己」和達到生理性保護功能，這與中醫的陰陽學說有一致性。「陰平陽秘，精神乃治」是「自我識別」的表現。從環磷酸腺（CAMP）與環磷酸鳥（CGMP）的關係研究陰陽學說，近年有資料證明，CAMP 增高時會抑制免疫，CGMP 增高時可以增強免疫，說明 CAMP 與 CGMP 對免疫狀態有調節作用。而中醫的「扶正祛邪」、「調理陰陽」等療法具有獨特效能，特別是有些中藥有雙向調節作用，更具有令人鼓舞的廣闊前景。

免疫力反映了五臟精氣的盛衰，正如《素問•脈要精微論篇》所說：「夫五臟者，身之強也。……得強則生，失強則死。」說明五臟又是免疫活動的物質基礎，五臟精氣滋養形體，可增強免疫力，五臟精氣衰敗，則形體衰憊。因此，疾病的發生取決於免疫力的強弱，也影響病理變化。在認識免疫力和病理機轉時，要注意把握日常生活起居規律、飲食文化及機體活動力。免疫之陽氣盛衰對預後的影響，如下所述：

(1)起居有常：

起居有常該從哪些方面做起？首先是睡好覺，睡覺時間以前認為「早睡早起，身體好」。其實應依四季變化而有所不同之起居養生生活；如《黃帝內經素問•四氣調神大論篇》：「春三月，夜臥早起。夏三月，夜臥早起。秋三月，早臥早起。冬三月，早臥晚起。」秋高氣爽早睡早起，身體好。然而冬天因天氣寒冷，故宜早睡晚起，符合適應四時的養生之道。自然界變化規律，與之相應，要順應自然，所謂「法於陰陽，天人相應」，便可使人體所擁有的自然免疫力發揮到最大極限。反之，睡眠不足與免疫系統功能降低有關。如體內負責對付

病毒和其他病媒的抗體細胞、細胞，數目會減少，生病機率即隨之增加。

(2)飲食文化：

不少在發育期或未發育期的小朋友，喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，或者吃了不少蔬菜農藥殘留物和黑心製物，在在都是「傷腎」或破壞體內免疫系統的兇神惡煞之因子。《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。

(3)少逸多勞：

科技文明自動化提高，汽車代替了步行，電梯代替了運動爬樓梯，以靜態腦力勞心者增多，缺乏足夠的活動量和體能鍛鍊的結果，會引起一系列不良變化，導致百病叢生。

「流水不腐，戶樞不蠹」，說明現代人應「生命貴在運動」。唐代孫真人認為：「養性之道，常欲小勞。」清代醫學陸九芝指出：「世界只知有勞病，而不知有逸病。然而逸之為病，正不少也。」可見貪圖安逸，缺少體能活動，正是傷身折壽之因。《內經》有云：「久臥傷氣，久坐傷肉。」身體久不勞動、活動，會令氣血流通不暢、肌肉萎縮、筋骨脆弱、脾胃消化機能減退，甚至影響機體的免疫力。

美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動三十至四十五分鐘，每週三至五天，心跳每次超過一百三十下，持續運動十二週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。

「上工貴在治未病」，這是中醫免疫治療學的預防醫學思想。中醫的養生措施可以增強人體內蘊藏的抗禦疾病能力。治於未病之時，既防病變，也指明預防是醫學的未來。

以上內容感謝廖桂聲中醫師提供

診所電話：03-3397528；3347870

診所地址：桃園市力行路 55 號〈中正路旁〉

資料來源：廖桂聲中醫師

養生之道

隨著醫療技術的進步，人類的壽命也愈來愈長。據美國人口資料局的數字，2000 年全球總人口為 66.67 億，平均年齡為 66 歲。列首位的為日本人，平均壽命 81 歲，榜末為非洲的贊比亞，平均壽命僅有 37 歲。台灣的平均壽命則是 75 歲，其中男性為 72 歲，女性為 78 歲，與第一名日本的 81 歲相比，相差 6 歲，日本的女性是 84 歲，男性是 77 歲。且預計在未來十年內老人比例會急速增加，預計 2030 年時，全球 65 歲以上人口會高達 20%。依醫學研究顯示，正常人組織細胞，如果不受外界干擾（包括病原菌感染），人類的壽命可活至一百二十歲。

人類活得越長，老化的社會問題就越嚴重。莫怪，向老人家祝福活到一百歲時，老人家會雙手猛搖說：「不可、不可」。並不是每個人都希望活到一百歲，因為一百歲的背後常意味著慢性病的折磨、失能、失智、孤苦、憂鬱以及經濟困窘等等。隨著醫藥的發達，現代人活得長壽不是問題，活得健康、快樂，才是學問。尤其是整個社會人口結構的老化，老人照護及神經退化疾病患者也愈來愈多。

如何使所有老人在生活、健康、醫療及社會活動上均能獲得妥善之照顧與保障，讓老人們晚年生活，無所擔憂，無所恐懼，可說是當代的顯學。相對著抗衰老的商機也隨之出現，更加深抗衰老市場發展的潛力。當然身體健康是人口老化的首要工作，而這方面，中醫可提出重要的貢獻。

人的機體內部蘊藏著一種抗禦疾病的能力，叫做「免疫力」，即所謂「正氣」，是機體免疫系統功能的體現。人之所以身體健康，是因「正氣存內，邪不可干」；機體之所以生病，是由於「邪之所湊，其氣必虛」。疾病的發展和轉變取決於正邪消長，與免疫力反應是同出一轍的。

免疫力反映了五臟精氣的盛衰，正如《素問·脈要精微論篇》所說：「夫五臟者，身之強也。得強則生，失強則死。」說明五臟又是免疫活動的物質基礎，五臟精氣滋養形體，可增強免疫力，五臟精氣衰敗，則形體衰憊。

中醫強調人的整體觀念，重視機體各種生理功能平衡。換言之，就是保持「內環境」的穩定平衡。免疫反應可以視為人體適應系統，即免疫具「自我識別」、「排除異己」和達到生理性保護功能，這與中醫的陰陽學說有一致性。而中醫的「扶正祛邪」、「調理陰陽」等療法具有獨特效能，特別是有些中藥有雙向調節作用，更具有令人鼓舞的廣闊前景。不過，身體健康仍應從日常生活中踐履篤行，方可發生功效。

睡眠充足

起居有常，該從哪些方面做起？首先是睡好覺，睡覺時間以前認為「早睡早起，身體好」。其實應依四季變化而有所不同之起居養生生活；如《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》：「春三月，夜臥早起。夏三月，夜臥早起。秋三

月，早臥早起。冬三月，早臥晚起。」秋高氣爽早睡早起，身體好。然而冬天因天氣寒冷，故宜早睡晚起，符合適應四時的養生之道。自然界變化規律，與之相應，要順應自然，所謂「法於陰陽，天人相應」，便可使人體所擁有的自然免疫力發揮到最大極限。反之，睡眠不足與免疫系統功能降低有關。如體內負責對付病毒和其他病媒的抗體細胞，數目會減少，生病機率即隨之增加。

晚睡晚起為肝膽最大致命傷。晚上 9-11 點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。晚間 11-凌晨 1 點，膽的排毒，需在熟睡中進行。凌晨 1-3 點，肝的排毒亦同。所以這段時間應該就寢，以保安康。

正確飲食

國人飲食趨於西化精緻、低纖維、高脂肪、高糖，忽略養生保健之道。不少在發育期或未發育期的小朋友，更喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，或者吃了不少蔬菜農藥殘留物和黑心製物，在在都是「傷腎」或破壞體內免疫系統之因子。《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食用過多肉類、飲食不當，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。一項以四萬人生活飲食習慣與腫瘤罹患率關係的調查顯示，每週只吃二餐蔬菜者或不吃蔬菜者，要比每週吃十四次深綠色蔬菜者的罹患癌症機率，要高出 1.5 至 10 倍不等。

又根據國科會的建議，人體正常的蛋白質量，以體重六十公斤的女人為例，每天只需四十五公克就夠了（男人約需五十公克），以純素食的人而言，輕易就可得到五十七公克，何況肉食主義者，隨便一塊肉，一個蛋就過量了。因為國人嗜吃「肉、奶、蛋」等蛋白質含量豐富的食物，身體內蛋白質太多會造成「酸性」體質，人體一旦酸質化，身體為了維持平衡，會自動從骨骼裡提取鈣質來中和酸性，成為微鹼狀態，試想，一個人經年累月被抽鈣質來中和，骨骼中的鈣質每天流失，怎麼不造成疏鬆症呢？因此，元凶是「蛋白質過量」，流失了鈣質，而非鈣質吃得不夠。

研究中顯示，十大死因的心腦血管疾病，遠超過癌症的死亡率，所以，因動脈壁增厚，而使血管變窄，或喪失彈性的動脈硬化為基盤的心血管疾病，是一般人生命的最大殺手。尤其很多上班族，吃的是高卡路里、高脂肪飲食，加上身心承受的壓力又很大，且運動量明顯不足的情況下，導致罹患心血管這種慢性疾病者有愈來愈多的趨勢。預防這類疾病發生的第一步是先從改善飲食生活開始。建議，多吃具有抗氧化作用抑制自由基的檸檬是不錯的選擇。

植物生命超強，在預防保健醫學佔有相當重要的地位。諸如檸檬具有高度鹼性，被認為是治療所有疾病的良藥，止咳、化痰、生津健脾。且對於人體的血液循環以及鈣質的吸引有相當大的助益，其豐富的維他命 C，不但能夠預防癌症，降低膽固醇，食物中毒，消除疲勞，增加免疫力，延緩老化，保持

肌膚彈性，並且克服糖尿病、高血壓、貧血、感冒、骨質疏鬆症、強化記憶力。此外，下述**植物都是預防保健的重要來源**：

一、**旋花科**：地瓜葉、菟絲子、牽牛花、川七菜。

二、**蘭科**：天麻、白芨、藿山、石斛。

三、**莎草科**：香附子、葶薺。

四、**睡蓮科**：蓮藕、蓮子、芡實。

五、**銀杏科**：銀杏葉。

少逸多勞

科技文明自動化提高，汽車代替了步行，電梯代替了運動爬樓梯，以靜態腦力勞心者增多，缺乏足夠的活動量和體能鍛鍊的結果，會引起一系列不良變化，導致百病叢生。「流水不腐，戶樞不蠹」，說明現代人應「生命貴在運動」。唐代孫真人認為：「養性之道，常欲小勞。」清代醫學家陸九芝指出：「世界只知有勞病，而不知有逸病。然而逸之為病，正不少也。」可見貪圖安逸，缺少體能活動，正是傷身折壽之因。《內經》有云：「久臥傷氣，久坐傷肉。」身體久不勞動、活動，會令氣血流通不暢、肌肉萎縮、筋骨脆弱、脾胃消化機能減退，甚至影響機體的免疫力。美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動三十至四十五分鐘，每週三至五天，心跳每次超過一百三十下，持續運動十二週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。

運動是真正的青春之源。動物實驗顯示有氧運動可增加大腦微血管、神經細胞間的突觸、新生的神經細胞與神經生長因子，並降低腦中類澱粉含量。運動還可以降血壓、膽固醇，減少心血管疾病，也可減少罹患大腸癌、骨質疏鬆、糖尿病、肥胖、憂鬱症的機會，增強老年人注意力、執行及規劃能力。阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60歲以上老人約1%有阿茲海默症，之後每增5歲，罹病率就增加一倍，到了80歲，就有將近2成的人有阿茲海默症。如果能將發病年齡延後5年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。

如何打造呢？可由幾方面著手：

一、**大腦多動動**：

多年來許多流行病學、腦部灌流及動物實驗的研究均顯示，高教育或多動腦者較不易罹患阿茲海默症。其實教育或多動腦不能改變大腦結構，但可增強腦力，就是增加大腦的知能存款，禁得起大腦退化時的提領。因此，多動腦可以讓失智的症狀延後發生，甚至即使大腦已有阿茲海默症的病變，也不會出現失智的症狀。動腦方法以閱讀雜誌、書報最有效。打牌、打麻將、拼字遊戲、填數獨、造訪親友、看電視、聽收音機等休閒活動也都是不錯的選擇。養成終身學習的習慣是退休人士動腦的最好方法，不管是讓自己的專長繼續成長，上網學習，培養新興趣，參加社區大學或各種團體等，都是動腦的好方法。

二、運動健美：

鼻子吸氣 5 秒，憋 20 秒，呼出 10 秒計 35 秒為一次，一天分早中晚各做 10 次。如果你吸氣花了 4 秒鐘，那麼憋氣就得 16 秒，吐氣 8 秒。

1、

為何吐氣得花兩倍的吸氣時間呢？那是要讓你的淋巴系統能充分排除毒素。

2、

為何憋氣得花四倍時間呢？因為這樣才能使血液充分地利用氧氣和推動淋巴系統。所以當你呼吸時，你吸足呼盡，把體內血液裏的毒素完全排光。

「上工貴在治未病」，這是預防醫學思想。中醫的養生措施可以增強人體內蘊藏的抗禦疾病能力。治於未病之時，既防病變，也指明預防、防老是醫學的未來。