

免疫力＝正氣 反映五臟盛衰

【台灣新生報／記者李叔霖／台北報導】2009.04.27 08:14 am

一般民眾都知道，免疫力強可預防疾病對人體的危害，不過，中西醫師廖桂聲表示，現代醫學將人體內部的一種抵抗疾病的能力稱為「免疫力」，中醫則視為「正氣」，為人體免疫系統功能的體現，免疫力的強弱正反映了五臟精氣的興衰。建議平常多動、不吃垃圾食物及生活規律等有助於維護人體正氣。

廖醫師指出，傳統中醫跟免疫力好像沒有直接的關係，其實並不然，從其本質來看，中醫認為，人之所以健康是因為「正氣存內，邪不可干」所致，反之，人之所以生病是由於「邪之所湊，其氣必虛」，簡單來說就是疾病的發展和轉變取決於正邪消長，這樣的說法跟免疫力反應是如出一轍的。

疾病產生取決於免疫力的強弱，也影響著病理變化。因此，要強化免疫力就是強化人體正氣，而五臟又是免疫活動的物質基礎，五臟精氣能滋養形體，有助於增強免疫力，若五臟精氣衰敗，則形體同樣衰弱。然而，現代人少動、起居不正常及吃太多垃圾食物，同樣也損害到體內正氣。

廖桂聲醫師說，現代人勞心的人逐漸增多，但勞動的時間卻相對地減少，由於缺乏足夠的活動量和鍛鍊體能的時間，最終總引起一連串不良的變化，導致百病叢生，所以，過於貪圖安逸，缺乏體能活動，正是現代人傷身折壽的原因之一。

其次，許多小朋友愛吃速食，或是燒烤、油炸、刺激性等食物，或是含有磷、鉀、鈉等高濃度飲料，或是吃了不少殘留農藥的蔬菜等食物，往往到最後都可能「傷腎」，甚至破壞免疫系統，所以飲食不當也是萬病的起源之一。

除了勞動、飲食之外，熬夜、晚睡也是現代人的通病，因此，生活起居應從睡好覺做起，最好應依四季變化而有不同的生活作息，像是古書《黃帝內經》就提出「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。」的說法，才能順應四時的養生之道，讓人體所擁有的自然免疫力發揮到最佳的狀態。反之，睡眠不足跟免疫系統功能降低有關，缺乏睡眠時間或睡眠時間不正常者，往往生病機率也跟著提高。

聯合新聞網：<http://udn.com/NEWS/HEALTH/HEA2/4871009.shtml>