

medical / October 04, 2009 04:04AM

[陳潮宗：提昇免疫力](#)

[Source: <http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/acadyma.htm>]

提昇免疫力

陳潮宗

I 免疫系統的重要

一、了解免疫系統結構

簡單來說，抵抗力就是免疫系統的防衛能力，也就是一般人所熟知的「免疫力」。一般來說，免疫力到達一定的程度，讓人體在大多數的時間都處於健康狀態，就可以稱得上「免疫功能良好」。生物課中大家都有學過「物競天擇，適者生存」的自然法則，為了因應各種變化而生存，免疫系統就因此而產生。

人體的防禦系統是很聰明、萬全的，所以只有一道防線當然是不夠的。我們的身體裡共有兩大保衛站在捍衛著我們的健康：

1. 第一道關卡——皮膚、口腔、鼻黏膜：此道關卡包覆整體體表，保護、抵抗外界的物質，把一些粗糙、太大的細菌或是髒東西直接阻擋在外面，隔絕了許多被侵犯的危機；而一些較小的細菌或是物質，第一道防線恐抵擋不住，就會跑進身體裡。

2. 第二道關卡——體內免疫系統：

免疫系統主要成員有淋巴、脾臟、骨髓、胸腺、扁桃腺，其中有的負責免疫細胞的運送，有的負責製造免疫細胞，如吞噬細胞、B細胞、T細胞、補體、自然殺手細胞、毒殺細胞，像一個網絡一樣，分散於人體各處，如血液、淋巴、皮膚、心臟、肺臟、腦部等，在體內發動更激烈的防禦反應，以消滅入侵的外敵。

1. 吞噬細胞：會游近細菌，吞噬殲滅細菌。

2. B細胞：能產生特異性抗體。

3. T細胞：能對付受病毒感染的細胞。

4. 補體：和抗體或是協同細胞分解細菌或不正常的細胞。

如果是狡詐的病毒入侵，免疫系統會先產生抗體去對付，但是當病毒跑到細胞或是細胞核內寄生時，抗體便拿它沒輒，此時，便需要

T細胞先把被病毒寄生的細胞破壞，讓病毒無處藏身，不能隨著細胞在身體亂竄，之後再來進行消滅。

二、藥物無法取代免疫系統的功能

我們知道一般西方醫學治病的方式，不過就是咳嗽者止咳、發熱者降溫，這一類的治療方式屬於對抗療法，何謂對抗療法？其治療的目標就是消除不適的症狀，強調用反制性的藥物治療疾病，視症狀與疾病為一體兩面，例如咳嗽者不咳就達到治療目標。

其中「抗生素類」藥物與身體免疫系統類似，但是絕不可以取代，藥物只能針對單一或是少數幾十種的病毒產生效果，但是病毒會不斷的產生抗藥性、不斷的發生變種，就如先前的「SARS 病毒」，「魔高一尺」之後才「道（藥）高一丈」。

還有現在仍未有解藥的「AIDS」，是因愛滋病毒進入淋巴球後，躲在淋巴細胞內生長、複製，破壞淋巴細胞膜，造成免疫功能完全破壞，免疫力降低，因此伺機性感染和腫瘤便接踵而至，就連一般的感冒病毒都可能讓 AIDS 患者喪命，目前沒有任何藥物可以替代免疫系統，證明藥物效果有其範圍與限制。

三、致命病毒與失調的免疫系統

免疫力也會老化：

身體都有一定的基本免疫能力，經過身體的免疫反應後，下次再有同樣的外來物入侵時，免疫系統就可以更快地辨別出入侵者，並加速消滅之。

但是常常會因為許多因素而下降，例如不可抗拒的人體自然老化現象。我們的免疫系統成熟、增生、成熟、退化、萎縮的過程中，從增生到成熟約是在十幾歲至二十歲間；成年後，生產免疫細胞的胸腺、淋巴結、扁桃腺會越來越小，之後免疫系統生產免疫細胞的能力就開始漸漸減弱；到了中壯年，仰賴先前建立起的免疫能力，還可維持不錯的免疫功能；到了五、六十歲之後，儲備的免疫能力所剩不多，免疫力開始走下坡。

失調的免疫系統：

而免疫力下降的原因之一，有可能就是這些免疫細胞的數量減少，面對入侵者卻陷入無法消滅它的窘境，任由其發病。至於為什麼會減少呢？原因可能有：

1. 存活時間變短。
2. 免疫細胞的工廠產量少或品質差，或者是罷工。
3. 運送免疫細胞的器官功能差。

致命病毒：

談到致命的病毒，便會聯想到「SARS」、「禽流感」，還有「AIDS」，SARS 與 AIDS 致病後，都會使免疫力下降；試想免疫能力正常者如有防彈衣，而免疫失調者就如赤身一般，安全備受威脅。

中西醫對於感染的起因，觀點其實是蠻相似的，西方醫學認為是因為人體的免疫系統抵禦不足而導致病體入侵，而中醫則是用「臟腑」來取代免疫系統；「邪氣」取代了病原體，不過要使人體感染，不只是單單這兩項因子，還有一項非常關鍵的要素，就是病原體到人體的「途徑」。因此，流行病學就歸納出致病的三大要素如下：

第一，是「病原體」，中醫稱為「外邪」。

第二，是「途徑」，也就是病原體如何進入人體，中醫多以「風邪」夾帶著邪氣入侵。

第三，是「易受感染的身體」，中醫說易受外邪侵入的人多半為「虛」。

以上三項皆備就會致病，但是反之，只要使其中任一項因子消失便可預防。

1. 消滅外在的病原體：較困難，因為病原體可說是無所不在。
2. 阻斷病原傳入的途徑：最簡單，可以多洗手、外出戴口罩等。
3. 增強身體的抵抗力：最基本，有較高的抵抗力，即使有「病原體」及「途徑」的存在，也不易受感染。

II 營養均衡與免疫系統的關係

一、衡免疫力飲食策略

中國流傳一句順口溜：「早餐吃的飽，午餐吃的好，晚餐吃的少，延年益壽活到老。」證明了三餐應恰如其份，才能保持身體健康，不會增加腸胃的負擔。

早餐有四巧：

1. 早餐吃溫熱的食物
2. 早餐應選擇易消化和吸收的食物
3. 要含蛋白質、澱粉類和蔬果類
4. 熱量不超過 400 大卡

中醫認為，早餐吃熟食才能保養胃氣，因為早晨身體的神經、肌肉、血管都還是呈現收縮的狀態，假如吃或喝冰冷的食物，會使體內各個系統更加攣縮，血流更加不順暢，反而傷了胃氣。胃氣是指胃腸消化吸收能力，消化能力好，身體才能獲得營養，可以有效率的運作，使一天精神滿溢，輕鬆應對每一件事，還有免疫功能強，也才能抵禦感冒疾病的侵襲。

午餐：

午餐食物暖軟，不要吃生冷堅硬的食物，少吃冰冷食物，它本身的冰冷會造成體溫下降外，更會因多餘的水分囤積在體內，導致排泄機能減弱，使體溫會變得更低。

最好是餐前先吃水果，只吃八分飽。根據報紙報導，飯後吃水果會因為先前吃的食物，而阻滯於胃中，產生發酵反應甚至腐敗，使人出現脹氣、便秘等癥狀，給消化功能帶來不良影響。飯前吃水果，對免疫系統有益，而飯後吃水果則沒有這種養生功效。

晚餐：

依據人體的生理時鐘，酉時（17：00~19：00）的嗅覺及味覺最敏感，可以用準備晚餐來提振精神。而且晚餐宜少、宜早，在準備晚餐過程中，聞到食材、食物的香味，間接的滿足了吃的慾望，會降低飢餓感，自然使晚餐減量，加上自行準備晚餐較易掌控營養的均衡，飲食均衡有助身體的免疫能力，也比較健康。相對的，現在人大多數都是外食族，在選購過程少有香味的刺激，或是很短暫的，所以很容易進食過量，加上勞累了一天，誰都想好好大吃一頓來慰勞自己，這當然也是許多人為什麼晚上反而容易大吃大喝的緣故吧！

二、健康長壽，消除自由基

蕃茄紅素 (Lycopene)：

抗癌優點：修補受損細胞、改善心血管疾病、控制癌細胞、減少攝護腺癌發生率。服用蕃茄紅素補充劑的攝護腺癌患者，腫瘤體積較小，較不易轉移擴散。

卵磷脂：

吃太多肉類不利消化，容易便秘，使毒素堆積體內，影響血液循環，導致記憶力衰退。所以每天最好多以奶蛋豆類食物代替肉食，因為奶蛋豆類食物不但含豐富蛋白質，而且富含卵磷脂。卵磷脂是構成神經組織和腦部代謝的重要物質，常吃可以精力充沛、增強學習能力。

葡萄子：不僅可改善靜脈曲張、下肢腫脹，預防心臟病發。研究更顯示葡萄子中的原花青素，可保護血管彈性、阻止膽固醇囤積，減少動脈硬化，及癌症發生。消除自由基，保護肌膚免受紫外線的殘害；葡萄子、藍莓、小紅莓、都含有原花青素的成份。

三、植物營養有效抗癌

異黃酮素 (Isoflavones)，又叫做植物性雌激素 (Phytoestrogen)，根據研究，植物性雌激素在大豆中含量最為豐富，因此坊間皆以大豆異黃酮 (Soy-isoflavones) 稱之。

食物中如「大豆」、「黑豆」、「山藥」都是經證實富含「植物性荷爾蒙」的營養補充品，其中都含有豐富的異黃酮素；黑豆還含有東方人體內所缺乏的離氨酸、色氨酸與其他有效成分，具有解毒淨血之作用。

亞洲女性比西方女性罹患乳癌機率低，主要是因亞洲人的飲食中含有豐富的大豆製品，如豆漿、豆腐、豆花、豆乾、味噌、黃豆油等等，研究顯示大豆的攝取和降低前列腺癌亦有明顯的關係，異黃酮素還可以有效改善更年期熱潮紅等問題、可以有效改善更年期婦女骨質流失問題。

在蔬菜類的豆芽、毛豆、甜豆、碗豆、四季豆、皇帝豆等，都富含異黃酮素，分析 30 種中藥材與台灣地區經常食用的 96 種植物性食物，發現中醫用來治療骨質疏鬆症的左歸丸加方中各項藥材，如枸杞、熟地、當歸、杜仲，都含有相當多的異黃酮素，的確有助於骨質疏鬆症與更年期症狀。

四、改善體質，調氣強身

黃耆

【性味與歸經】甘，微溫。入脾、肺經。

【功效】補氣升陽，固表止汗，托瘡生肌，利水退腫。

【臨床應用】

1. 用於氣虛衰弱，倦怠乏力，或中氣下陷、脫肛、子宮脫垂等症。
黃耆健脾益氣，且具升陽舉陷的功效，故可用於氣虛乏力及中氣下陷等症。

2. 用於氣血不足、瘡瘍內陷、膿成不潰或久潰不斂者。黃耆能溫養脾胃而生肌，補益元氣而托瘡，故一般稱為瘡癰要藥，臨床上多用於氣血不足、瘡癰內陷、膿成不潰、或潰破後久不收口等症。

【按語】

1. 黃耆一藥，原名黃耆，始載於《本經》是一味臨床常用藥物。黃耆具有下列的特點，它不僅常與補養藥同用以益氣補虛；且常與祛邪藥同用以扶正祛邪。在益氣補虛方面，如配人參，則大補元氣。

2. 含有蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液質、氨基酸、苦味素、膽鹼、甜菜鹼、葉酸等，有提高機體的抵抗力及強心、降壓、利尿、保肝、抑菌等作用。

對正常心臟有加強其收縮，對於因中毒或疲勞而使心臟衰竭，其強心作用更加顯著。因為黃耆具有擴張血管作用，能促進全身血液循環及供給人體所需的營養物質，並有降低高血壓、糖尿病、血脂症、冠狀動脈硬化以及心肌梗塞等症，抑制腎上腺素分泌旺盛，均證明有利尿作用，對於腎炎也有相當療效，有去尿蛋白的功用，據研究得知黃耆具有保護肝臟，並對志賀氏痢疾桿菌、肺炎雙球菌、金黃色葡萄球菌、溶血性鏈球菌、肺炎雙球菌、金黃色葡萄球菌具有抗菌作用。

【文獻摘錄】

《大明本草》：「助氣，壯筋骨，長肉，補血 血崩，帶下。」《本草備要》：「生用固表，無汗能發，有汗能止，溫分肉，實腠理瀉陰火，解肌熱，炙用補中益元氣，溫三焦，壯脾胃排膿內託。」

白朮

【性味與歸經】苦、甘，溫。入脾、胃經。

【功效】補脾燥濕，利水，止汗。

【藥理作用】

白朮有 增強免疫、抗老抗癌、抗氧化

、抗凝血、降脂、降糖、抑菌、利尿等作用。能使白血球減少症者，提升白血球，能促進細胞免疫，有促進抗體生成的作用。

【按語】

1. 白朮是一味培補脾胃的藥物，它補氣的作用較弱，但苦溫燥濕，能補脾陽。因脾司運化，喜燥而惡濕，得陽始運，能升則健。
2. 白朮是著名的傳統抗老強身藥物之一，歷代方書及醫案中記載頗多。《慈禧光緒醫方選議》中收載了 23 個長壽、補益方劑，白朮在方中出現頻率為六十九%，在六十四種藥物中居第二位。

III 幫助小朋友遠離疾病

一、兒童有哪些必要營養素以提昇免疫力

名稱

功 效

維生素 A

(Vitamin A)

- 有抗氧化功能，可以增進免疫能力

β - 胡蘿蔔素胡 (維生素 A 前質，Beta-Carotene)

- 細胞膜的組織中，磷脂質能維持細胞膜完整性的功用，由於磷脂質屬於脂質的一種，所以容易受到自由基的破壞，而導致細胞膜的損傷，脂溶性的β --- 胡蘿蔔素，因具有脂質的親和力，能修補細胞膜，捕捉、中和自由基，預防身體細胞膜、脂質、蛋白質、維生素被破壞，主要負責「低氧濃度」的區域，如上皮組織、內臟器官、皮膚組織、與末梢器官。

- 有抗氧化功能，可以增進免疫能力。

維生素 B 群 (PABA)

- 增強免疫力。

維生素 B2

(核黃素，Vitamin B2, Riboflavin)

- 抗體與紅血球的合成。

維生素 B5

(泛酸)

- 製造抗體的功能，可以抵抗傳染病。

維生素 C

(Vitamin C, Ascorbic acid)

- 能抗發炎，所以可防止曬傷，避免過度日照後所留下的後遺症。
- 可防止葉酸 (folic acid) 的氧化。
- 有抗氧化功能，可以增進免疫能力。

維生素 E (Vitamin E)

1. 減少維生素 A 及不飽和脂肪酸的氧化、控制細胞氧化，是一種抗氧化劑。
2. 活化細胞，促進傷口的癒合、抑制皮膚曬傷反應及癌症之產生。
3. 如與維生素 C 併用，可相輔相成，增強作用。
4. 維生素 E 負責巡邏「高氧濃度」的區域，如心臟、肺臟、腦部，修補受到自由基破壞的細胞、細胞模，捕捉、中和自由基，預防身體細胞膜、脂質、蛋白質、維生素被破壞。
5. 有抗氧化功能，可以增進免疫能力。

維生素 H

(生物素，Biotin)

- 增強抵抗力。

菸鹼酸 (Vitamin PP ,

Nicotinamide)

- 輔助蛋白質、脂肪、澱粉代謝，所有組織氧化過程所必需，活化細胞所需的營養。
- 抗發炎，預防口腔炎、舌炎、皮膚炎。

多糖體

- 增強身體的免疫功能，來達到殺死癌細胞及不正常增生的細胞。

蛋白質

(Protein)

- 器官、肌肉、毛髮、皮膚等皆由蛋白質所構成及修補。

葉酸 (Folic acid ,folicin) 。

- 會增加葉酸的功能。

葉綠素

(Betaine Hcl)

- 造血的成分之一。
- 提高精力、活力。

鐵

(Iron)

1. 協助製造血液，預防貧血。

硒

(Selenium)

- 提高免疫B細胞和抗體能力
- 增 強 疾病抵抗力，使抗體增加 3 0 倍，預防感冒。
- 去除體內自由基的輔助因子，能修復黏膜及皮膚。

鋅

(Zine)

- T細胞活力的主要力量。
- 白血球、紅血球、酵素生成的必須礦物質，也可增進男性生殖能力。

二、介紹初乳中的免疫球蛋白功效

「牛初乳」主要功效：增強免疫系統，抵抗病毒；修補體內各器官受損細胞；消除敏感症狀，改善過敏、虛弱體質；

助生長發育，長肌肉、增強活力。

「母乳初乳」主要功效：提高嬰兒的免疫能力，更能降低嬰兒的過敏體質。IgA 球蛋白再血液中的量占人體免疫球蛋白量的 15~20%，是一種分泌性蛋白，初乳含有大量 IgA，主要在黏膜的部分，阻礙外來的致病原吸附到人體，與體內的免疫反應。母體生產後 2 - 3 天所分泌之乳汁，稱為初乳。初乳成分濃稠、量少、微黃，含有免疫球蛋白(IgA)、補體、溶菌素及抗發炎與免疫調節因子等。

BOX：壓力與免疫系統的關係

中醫在「七情致病」說中就提到不同情志變化，可能損傷不同的內臟：「過怒傷肝，喜傷心，憂思傷脾，悲傷肺，恐傷腎」。這一類的情志變化多半造成相當的壓力；如某個人交感神經持續緊張時，末梢血管循環持續收縮，造成血液循環不良，同時引起代謝障礙，便會造成肩膀酸痛，甚至下背部疼痛的情況。而當副交感神經緊張度增高時，就會出現呼吸急促等類似氣喘發作的現象。若往邊緣系統、大腦皮層影響則會出現情緒不佳、心煩易怒、注意力不集中、不安等自律神經失調現象。

當壓力存在時，會促使腦「下視丘」分泌腎上腺皮質素釋放因子，這因子刺激「腦下垂體」，進而促進「腎上腺」分泌皮質脂酮，皮質脂酮具有提高血糖的作用，提供人體與壓力抗衡所需的能量，會有肌肉收縮、血壓上升現象，細胞亦會變得活躍，面對襲擊作好準備，並可以加快傷口痊癒的速度及對抗感染的能力。但皮質脂酮也會帶來負面影響，如破壞細胞性免疫反應，阻礙抗體形成，白血球的數目也會減少；持續的壓力將會削弱整個免疫系統，導致細胞免疫能力的降低。

BOX：運動與免疫系統的關係

古人有云：「戶樞不蠹，流水不腐」說明持續的體育運動，才能強健體魄。大家都知道經常性、持續性的運動可增強心臟血管系統功能，可促進體內膽固醇代謝，降低體內膽固醇，預防冠狀動脈性心臟病。增加肺活量，使呼吸道更順暢，達到增強肺臟功能的效果。另外，經常運動的人可減緩老化的發生，其心理方面往往對自己的信心較強，情緒較穩定，不易失眠，自然而然耐受壓力的程度也可增強。

中醫在肢體運動的方法古稱為「導引」，導引術是動靜結合，還兼有「氣功」、「內功」之作用，其中調整全身經絡氣血的作用，不光只是一般的運動只增加心肺的功能與增加肌肉的強度而已，並且運用穴道刺激、經絡的循行配合氣血的流行。「導引」是以肢體運動，配合呼吸韻律，和自我按摩相結合為其特點。主要藉由規律的呼吸，身驅俯仰，手足屈伸的動作來舒利關節，潤和氣血，旺盛體內的新陳代謝的機能，另外如太極拳、八段錦、易筋經等運動，也都是來源於古代導引術，來鍛鍊身體，增強體質、預防和治療疾病。