



提升免疫力正夯

類流感病例增 中醫師 5 招養生法 養出好免疫

類流感流行期，中醫師觀察，近日赴門診希望增強免疫力的民眾增加約 10%。中醫師表示，免疫力是身體的防禦系統，而影響免疫力的因素眾多，包括生活作息、飲食習慣、壓力疲勞、慢性疾病或長期服用特定藥物等；民眾接受現代醫學治療的同時，亦可輔以專業中醫師調理，5 招養生法，養出好免疫力。



臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科蘇柏璇醫師表示，民眾接受現代醫學治療的同時，亦可輔以專業中醫師調理，養出好免疫力。

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科蘇柏璇醫師指出，最近門診與類流感相關的主訴如喉嚨痛、咳嗽、有濃痰、發燒、肌肉痠痛、骨頭痠痛、頭痛、疲勞感等，除了疾病治療外，民眾也希望藉由中醫提升免疫力，避免類流感上身。

蘇柏璇醫師表示，中醫理論提及的「正氣」即為現代醫學的抵抗力、免疫力，亦即身體的防禦系統；「臟腑之本氣，則為正氣；外來寒熱之氣，則為邪氣，正氣旺則邪氣自退也。」「正氣存內，邪不可干」，人體正氣充足才能維持身體機能正常運作，以抵禦外來的邪氣。

蘇柏璇醫師解釋，免疫力下降的原因包括生活作息不規律、飲食不均衡，挑食、過食生冷及膏粱厚味、精神壓力過大、過度疲勞、慢性疾病或藥物影響，如糖尿病、心血管疾病、腎臟疾病、腫瘤或長期使用免疫抑制劑、激素類藥物等。以中醫的角度來看，增強免疫力需從調整人體的氣血、陰陽、脾胃等方面著手，再輔以生活作息及飲食型態的改變，包括：

1. 調養脾胃：中醫認為脾為後天之本，增強脾胃功能有助產生充足的氣血，維持免疫力；飲食上可加入健脾益氣的藥物，如紅棗、山藥、黨參、白朮等，並避免過食生冷。
2. 養肺固表：類流感的流行季節常伴隨寒冷氣候，會對肺和表層的免疫功能產生挑戰；可服用有助於提升肺氣的藥材，如人參、黃耆、防風等。
3. 補腎陰腎陽：腎為先天之本，對免疫系統也有重要影響；可適當服用補腎陰腎陽的藥材，如肉蓯蓉、菟絲子、枸杞、黑芝麻等。
4. 保持情緒愉快：中醫認為情緒的波動會影響內臟功能，造成肝鬱氣滯進而影響免疫力。因此，保持情緒穩定、減少焦慮和壓力，對免疫系統非常有幫助；可酌量服用疏肝理氣的藥物如柴胡、香附或飲用玫瑰花茶。
5. 善用中醫三伏貼：除中藥外，三伏貼是內病外治的保養方法，在特定節氣將溫熱屬性的中藥餅敷貼特定穴位，達到溫陽利氣、驅散寒邪以調節整體免疫系統。

蘇柏璇醫師強調，隨著生活方式改變，國際間交流頻繁，容易造成流感大流行，除了疾病治療外，民眾還是必須有防疫觀念，養成良好的衛生習慣如勤洗手、保持空氣流通等，另外，充足的睡眠也是維持免疫功能的關鍵，再搭配中醫調理，才能有效提升免疫力。