



中醫師教您靠吃 增強免疫力！

撰文◎中醫部住院醫師 鄭乃華

進入冬天以後，氣候開始轉涼，天地之陰氣逐漸增長，陽氣則逐漸衰弱。大家會不會感覺到，雖然平日已注意身體保暖與衛生習慣，有時還是不免會受到細菌、病毒的侵害？這就反映了身體免疫力可能出現了問題，此時，增強自身免疫力就是一件很重要的事！

我們若想防止細菌、病毒入侵，除了勤洗手、戴口罩、接種疫苗之外，還能怎麼做呢？且讓我們透過中醫的養生之道，一起增強免疫力吧！

提升體內正氣

明代吳又可《溫疫論》中提到「疫病者，感天行之疠氣也」，不論男女老幼「觸

之者皆病」。雖則生病原因可能與受到邪氣侵犯或感染相關，但並不見得每個人都會發病。要防止細菌與病毒的入侵，重點在於人體免疫力是否能保護身體。冬天受到風寒侵襲而正氣虛弱是發病的一個因素，但個人正氣受損有許多可能的原因，包含生活作息不正常、飲食不節制、情志失調等。一個人的正氣如果足夠，則邪氣無法乘虛而入，誠如《黃帝內經·素問·刺法論》所言：「正氣存內，邪不可干。」

「正氣」相近於西醫的免疫系統，若免疫系統正常運作，受外邪感染而病發的機率就相對降低。

肺主一身之氣

中醫理論認為，肺、脾功能與免疫力有緊密的關係，肺就如同人體防護罩，肺的位置相對於其他臟腑較高，是身體抵禦外邪的第一道防線，如果肺部健康有漏洞，肺氣弱的人就容易感染上呼吸道疾病，讓細菌病毒趁虛而入，侵犯身體。《黃帝內經·五臟生成篇》云：「諸氣者，皆屬於肺。」由於「肺主一身之氣」，因此養好肺氣有助於提升體內正氣，當身體有足夠正氣，邪氣就不易入侵。

而脾與肺有相互影響的關係，脾能夠把體內食物轉化為營養，並供給肺部，及維持各個器官的健康。所以只要肺、脾功能夠強，人體的免疫力亦會相對加強。

如果本身免疫力低，就容易感染上呼吸道疾病，再加上現代人飲食喜歡吃生冷和煎炸食物，導致腸胃功能較差，食慾下降，體質惡化，免疫力也跟著下降。



中醫食療，提升肺、脾功能

想透過中醫養生來增強免疫力，平日可透過食療提升肺、脾功能及免疫力，從平時的飲食習慣開始做起，有助預防感冒發生！

常言道：「民以食為天。」飲食是維持人體生命活動的基本條件，也是貼近我們日常生活的重要一環。《黃帝內經·素問·經脈別論篇第二十一》中提到：「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。脈氣流經，經氣歸於肺，肺朝百脈，輸精於皮毛。毛脈合精，行氣於府。府精神明，留於四藏，氣歸於權衡。權衡以平，氣口成寸，以決死生。」大意是說，食物進入身體，會經過消化吸收，這些營養成分會進入人體內，使我們的血氣旺盛，繼而令筋骨強健。我們五臟六腑的健康，都要憑藉脾胃之氣去達到補益肝、心、肺、腎四臟。所以「脾胃」可以說是五臟的根本。

那麼，我們要怎麼藉由飲食增強免疫力呢？

「冬至一陽生」，冬至以後天氣寒冷，人體內陽氣開始慢慢生長。在中醫角度，非常重視陽氣初生這一個時期，認為陽氣初生時，要用心養護，使其逐漸成長茁壯，人體的陽氣充足，才會達到延年益壽的目的。

陽氣初生的時期，也是人體最易吸收外來的營養，進而發揮食物功效的時期。由於脾臟喜溫惡寒，此時應多補充溫熱食物，少接觸寒涼食物，有助平衡人體陰陽、增強抵抗力。屬性溫熱的食材，可以幫助身體發汗，使身體得到保暖，促進身體的代謝率、血液循環、體溫等，加強自身的免疫系統去對抗病菌，也可避免溫差大而促發的上呼吸道症狀，並可改善體質。

中醫食療的常見食材

薑



味辛，性溫。歸肺、脾、胃經。有發汗解表、溫中止嘔、溫肺止咳的功效。薑是一味重要的中藥材，被稱為「嘔家聖藥」，對風寒感冒、惡寒發熱、頭痛鼻塞等症狀有一定效用。薑也是料理中重要的調味品，它可將自身的辛辣味和特殊香氣釋放到料理當中，使之味道清香。

有句俗語說：「冬吃蘿蔔夏吃薑。」但其實薑一年四季都可以吃，尤其是現代人喜歡吃生冷食物及冰飲，脾胃容易出現問題，而吃薑可以散寒暖胃，預防吐瀉。

雖然吃薑好處很多，但並非所有人都適合食用，如果是陰虛燥熱體質的人，他們容易口乾、心煩氣躁，吃太多薑反而會加重上火的狀況，不可不慎！

肉桂

味辛、甘，性熱。歸脾、腎、心、肝經。有「補火助陽、引火歸原」，溫通經脈的功效。若患者胃腸不適，也會使用肉桂治療，有健胃效果。

在現代藥理中，肉桂的揮發油能刺激腸胃幫助排氣、促進消化。

肉桂也是一味好用的調味料，可與肉類一起醃漬或烹調。



紫蘇葉



味辛，性溫。歸肺、脾經。有發汗解表、行氣寬中的功效。紫蘇有很高的殺菌效果，可以恢復免疫機能、減少發炎反應，能擴張毛細血管，刺激汗液分泌而發汗。

大蒜

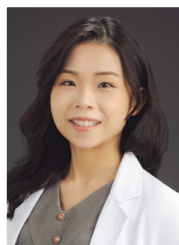
味辛，性溫。有溫中行滯、解毒、殺蟲的功效。因其有明顯助火作用，要適量適用，多食反而損害身體。



韭菜



又名「起陽草」，性溫，味辛、甘。有健胃暖中、溫腎助陽、散瘀活血的功效。適合體質偏寒、陽虛怕冷的人食用。由於性偏熱，因此陰虛火旺、體質偏熱、有口瘡、喉嚨痛的人不適合食用。



作者介紹

鄭乃華 中醫部住院醫師

學歷：1. 慈濟大學學士後中醫學系；2. 清華大學生命科學系。

經歷：1. 高雄醫學大學附設中和紀念醫院實習中醫師；2. 台北慈濟醫院見習醫師。

專長：1. 一般內科：感冒、過敏、睡眠障礙、腸胃道疾患、皮膚疾病、老人醫學、身心科疾病、體重管理；

2. 婦兒科：月經症候群、更年期症候群、小兒體質調理；

3. 針傷科：運動傷害、關節退化、中風後遺症等針灸適應症。

學會：新北市中醫師公會會員、中華民國中醫抗衰老醫學會會員。