



南方報業傳媒集團主辦

## 今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

冬春季是流感傳播的高峰期，很多人便會拿免疫力低下說事。認為提升免疫力可以防流感、防病、防癌，好像只要人體免疫力夠高，就能百病不侵。

免疫力真的是越強越好嗎？免疫力越強抗癌能力也會越強嗎？

撰文：李劫 繪圖：楊佳



## 免疫力夠高就能百病不侵？

## 免疫力過強也會引起疾病

免疫力，相當於人體對抗疾病時的“戰鬥力”。如果免疫力過低，對於疾病的抵抗能力變差，細菌和病毒更容易感染人體，對應的疾病就容易出現，比如感冒、風寒、流感、傳染病等等。

然而，免疫力過強，也不見得是件好事，一樣會引起疾病。

免疫系統發揮作用，是依靠身體的免疫反應，免疫力太強，免疫反應也會更強烈，對於細胞的損傷也會更大，比如系統性紅斑狼瘡、類風濕病以及常見的過敏等，其實都和免疫力過強有著一定的關聯。

## 免疫系統失調才是“元兇”

只有人體的免疫力處於穩定、正常的水平，才能更好地保護健康。

比如，在腫瘤剛開始發生時，我們人體的免疫系統有自動糾錯或者是清除的能力，但癌細胞是非常狡猾的一類的細胞，它如果已經形成了腫塊或者是癌症，那麼它自身也會有一些免疫逃逸的功能，所以說我們的免疫力越強，在一定的程度上，可能能夠起到預防癌症的作用。但是當腫瘤已經形成，免疫力並不是越強越好，而是免疫系統的平衡性越好，對於抗腫瘤的治療會更加有力一點。

著名腫瘤專家、上海中醫藥大學何裕民教授表示，免疫力不等於抗癌力，免疫系統失調才是“元兇”。癌症的發生、發展，只是與免疫監視及清除功能密切相關，免疫系統中的其他部分，與一般疾病並無二致。嚴格意義上，是免疫失調導致癌症的發生

進程及其發展。

## 出現這五種情況要警惕

中國中醫科學院西苑醫院中醫主任醫師郭朋分享了自測免疫力的一些方法。當你出現以下這幾種情況時，應該重視自身免疫力的問題。

第一，傷口恢復慢，易發炎。不小心被劃傷後，普通人體內的免疫力會迅速反應，促進凝血，白細胞聚集對抗人體外的病菌，避免出現炎症。但是免疫力比較差的人，就可能出現傷口癒合比較慢，兩三天還是沒有結痂，並且還出現發炎、潰爛等情況。

第二，容易莫名出虛汗。和他人相比，不管是什麼天氣都容易出虛汗的人，或許免疫力也比較差。而且這類人還可能在睡覺時很容易出虛汗，總是睡覺不踏實。這種莫名出汗的情況，多半也和免疫力差有關。

第三，容易腹瀉，腸胃不適。人體腸胃黏膜也是免疫系統的一道防線。免疫力比較差的時候很可能讓病菌有機會進入人體。例如，同樣是出去吃飯，飯菜可能確實不太衛生，有人吃完沒事，但是有人上吐下瀉，也說明免疫力可能比較弱。

第四，頻繁生病，反復不斷。隔三差五就感冒、發燒、咽喉不適，並且在生病後斷斷續續很久都沒有康復，也能說明自身免疫力比較差。

第五，無精打采，總覺得累。當人體免疫系統不夠健全時也可能帶來慢性疲勞的問題。人們很容易覺得渾身無力，疲憊，稍微活動活動就沒有力氣了，這也是免疫力比較弱的一個表現。

## 護好免疫力做好這四點

飲食、運動、心理、睡眠，是免疫力的重要基石，保持良好的免疫力和健康狀態要從健康生活點滴做起。

1. 科學飲食。營養均衡是對健康人群最基礎的要求，吃得科學合理，建議一周吃25種以上的食物，有助於保證營養均衡、合理搭配，同時在飲食中注意蛋白質與碳水化合物、脂肪的比例，能有效改善免疫力。

2. 適度運動。“運動是良藥”的說法由來已久，世界衛生組織將“適度運動”納入健康四大基石。運動有助於激發和改善免疫力，人群統計研究顯示，經常鍛煉的人，細胞免疫功能明顯優於那些不鍛煉的人。

運動科學適量則能強身健體，而盲目運動則會自傷其身，因此不主張過度、疲勞的運動。建議採用輕鬆的有氧運動，有助於提高人體耐力素質，跑步、瑜伽、太極拳、八段錦、高爾夫都是不錯的運動項目。

3. 高質量睡眠。在幾乎人人熬夜的今天，睡眠變成了如奢侈品一般珍貴。好睡眠是天然的人體免疫屏障。想要擁有良好免疫力，請從高質量的睡眠開始。

4. 良好健康的心態。人的心理會隨著年齡的增長變得複雜。心理應激產生的壓力，通過輸入、評估、反應等過程對免疫力產生影響。

心理應激產生壓力後，生理會進行能動性調整，這一定程度上有助於機體對抗壓力，恢復內穩定，保持免疫力；也可能成為長期壓力狀態下導致軀體疾病的生理基礎，造成免疫力低下，易感疾病。

中青年建議合理安排工作時間，每天做放鬆訓練，適度宣洩負面情緒，保持與外界的聯繫，積極鼓勵自己，通過調整心理狀態來改善免疫力。

## 長壽密碼

## “十胃九寒”巧用它可防治

不知何時，坊間開始有“十人九胃，十胃九寒”的說法，即十個人中有九個人有胃病，而十個胃病患者中又有九個是屬於胃寒的。其實這種說法並不誇張，在臨床中，大多數胃病患者都屬於胃寒證型。現天氣轉冷，對胃寒的朋友更不友好。廣東省中醫學院脾胃病科黃穗平教授今天就跟大家介紹一物，內服外用，防治胃寒。

## 既是調味佳品又可養生治病

秋冬季節，大自然陽消陰長，陽熱之氣漸退，陰寒之氣漸起，寒為陰邪，易傷陽氣，若寒邪侵襲肌表，則可見惡寒、發熱、咳嗽等傷寒之症；若寒邪直中脾胃，則會導致脘腹冷痛、嘔吐、腹瀉等疾病。因此，在調治上就需要辛溫之物散寒通絡止痛治療，比如胡椒。

胡椒，又名味履支、披壘、坡窠熱等，其名中有“胡”字，是“舶來品”的意思。《酉陽雜俎》云：“胡椒出摩伽陀國（古代中印度王國），呼為味履支。”現中國華南及西南地區有引種栽培。

從總體上來說，胡椒大部分都生長於高溫和長期濕潤地區，性味辛熱，因此溫中散寒止痛的作用比較強。生長地點越偏南方的胡椒，性越溫熱，因為充分吸收了南方的陽熱之氣。所以，海南胡椒溫熱力最強。

## 胡椒分白黑兩種藥用宜選白胡椒

胡椒分為白、黑兩種，其實原植物都是一種，只是加工方法不同。當果穗基部的果實開始變紅時，剪下果穗，不去皮曬乾或烘乾後，即成黑褐色，通稱“黑胡椒”；如全部果實均已變成紅色時採收，用水浸漬數天，擦去外果皮曬乾，則表面呈灰白色，通稱“白胡椒”。白胡椒的味道比黑胡椒更辛辣，因此散寒、健胃的功效更強，藥用價值也就更高一些。

中醫認為胡椒性熱，味辛，歸胃、大腸經，能溫中散寒，下氣消痰，用於胃寒嘔吐、腹痛泄瀉、食欲不振、癩痢痰多等。臨床常用胡椒治療胃寒嘔吐、食欲不振、腹痛泄瀉。《太平惠民和劑局方》：“治脾胃受寒，胸膈不利，心腹疼痛，嘔逆噁心。常服溫暖脾胃，去寒順氣。”故胡椒單用或與高良薑等同用，可用以治療胃寒腹痛；與半夏、薑汁和丸服，可治療反胃、不欲飲食；與吳茱萸、白術等同用，可治療脾胃虛寒之泄瀉。

現代藥理研究表明，胡椒所含的胡椒碱是主要生理活性成分之一，具有抗驚厥、防止乳腺癌作用；還有鎮靜、催眠、助消化、抗骨肌鬆弛和抗抑鬱等作用。胡椒所含的醯胺類化合物具有殺滅蛔蟲的作用。

不少人受涼以後會出現胃腸道痙攣、疼痛不適的表現。此時不妨採用熱敷的方法以祛寒止痛。可將1斤的粗鹽、50克白胡椒、50克乾艾葉一同放入鐵鍋裏熱炒，炒後趁熱裝在棉布袋裏，放在腹部熱敷，達到溫中祛寒、解痙止痛的效果。在使用熱敷包時，要注意避免溫度過高，可在患處多墊一些毛巾，避免燙傷。

## 食療方推薦

## 白胡椒豬肚雞湯

材料：白胡椒5克、豬肚1個、雞半只、生薑3片（2-3人份）

做法：把豬肚用醋和麵粉反復揉搓、洗淨，直至沒有黏液，放鍋中焯水撈起再用清水沖淨；雞焯水，白胡椒打碎。全部食材放入鍋中，慢火煲1個小時（至豬肚酥軟），加鹽調味即可。

功效：健脾養胃溫陽。

適合人群：脾胃虛寒者，常見脘腹冷痛，喜歡溫暖和熱食，吃了寒冷的食物就難受不適，口淡乏味，大便稀溏，身體怕冷、手足不溫，舌淡苔白、脈沉等。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：鄭幼智

## 談論骨

## 抽筋 = 缺鈣？太片面了！

“抽筋”，醫學上稱為“肌肉痙攣”，是指肌肉不自主地過度收縮，產生牽掣樣的疼痛感，持續數秒或數十秒，而後可自行逐漸緩解，有時候局部會殘留痛感。在日常生活中，“抽筋”發作並不少見，很多人都有過類似的經歷，尤其是老年人群更多見。因此，很多人都把“抽筋”和“缺鈣”劃等號，認為抽筋就是缺鈣引起的。廣州中醫藥大學第一附屬醫院風濕病科林昌松教授表示，這種說法有一定道理，但不夠全面，下麵給大家講講“抽筋”。

## 誘發抽筋原因有多種

臨床上引起抽筋的原因有很多種，缺鈣只是其中一種。此外，寒冷刺激、運動後未拉伸以及一些其他疾病的影響，都會誘發抽筋發作。

與大多數人的認知一致，缺鈣是導致抽筋的重要原因之一。鈣在人體中有重要作用，它不僅是組成骨骼的重要元素，同時也參與人體正常的新陳代謝，肌肉的收縮過程離不開鈣離子的參與。當血液中鈣離子濃度太低時，肌肉容易興奮而痙攣。一般來說，在兒童成長期、婦女妊娠期，人體對鈣的需求量

常常會增加；老年人因鈣質吸收能力減弱，相較而言，更容易出現缺鈣，受到抽筋的困擾。此外，大量出汗容易引起脫水和鹽分流失，導致包括鈣離子在內的電解質紊亂，也會出現相對缺鈣的狀態，從而誘發抽筋發作。

其次，運動後未拉伸。運動過後（特別是無氧運動）會導致肌肉在短時間內持續收縮，並產生代謝廢物。如果沒有及時拉伸、放鬆肌肉，運動產生的酸性代謝產物過多堆積，就很容易刺激肌肉，導致抽筋。

再次，寒冷刺激及其他疾病的影響，也會導致抽筋發生。

寒冷會使人體血管收縮，使得血液循環不暢通，血管收縮又進一步加重鈣的丟失，進而誘發抽筋。例如，游泳時水溫較低、睡覺時踢被子導致小腿受涼；冬天活動鍛煉，熱身準備不充分，使得血管沒有得到充分擴張，都會刺激機體發生抽筋。

有一些疾病也可能導致抽筋，例如腰椎間盤突出或者脊柱退行性改變，會壓迫坐骨神經，引起神經支配區域的肌肉痙攣；下肢靜脈血栓或者靜脈曲張以及動脈粥樣硬化等血管問題，會導致下肢血液循環不暢，從而

發生缺血性痙攣，常見於高血壓、糖尿病、高血脂患者及長期久站人群。

## 如果反復發作需尋醫問診

針對上述幾種可能導致抽筋的原因，我們可以做到“未病先防”：

均衡膳食，補充必要的礦物質，尤其兒童、孕婦、老年人，可適當進食含鈣量高的食物，比如牛奶、豆製品等。必要時，也可以在醫師指導下服用鈣片。

科學鍛煉，運動要量力而行，避免過量運動。運動前要熱身、運動後要充分拉伸，或是在運動後用熱水泡腳，以促進乳酸的吸收，減少抽筋。

運動後或天熱時適當補充水分，減少因脫水導致的電解質流失。

注意保暖，尤其是夜間睡覺時，不要讓身體受涼。

一般來說，抽筋的危害小，及時處理，多數能即刻緩解，很少留下後遺症。但如果反復發作，則建議儘早尋求醫師的幫助，完善檢查、排除血管、神經的器質性病變，以免延誤病情。