

避免重症

## 中醫建議三要二遠離

**新**冠肺炎大爆發，大部分都屬於輕症或無症狀患者，但是當傳染給老年人或是患有慢性疾病的患者就容易產生重症，所有的關鍵都在於免疫力，免疫系統就有如人體的保全系統，主要作用是幫助身體辨認外來物，如病毒，進而藉由啟動免疫器官生產免疫細胞來清除這些病原體，而中醫的免疫系統便是人體的「正氣」，黃帝內經：「正氣存內，邪不可干」，一旦正氣充足，外來的邪氣就不容易侵犯干擾人體，五臟六腑便能夠有正常的生理活動，並具有抵抗外邪以及促進

自我修復的能力。但是現代人多熬夜，在睡眠不足的狀態下，加上飲食不節制等NG行為，都會造成正氣只減不增，或者情緒壓力大，免疫方面也會出問題，種種因素加起來，便會給外邪一個侵犯人體的好機會，產生各式各樣的疾病。

中醫講求平衡免疫力來預防疾病，因為免疫力並非是愈強愈好，「平衡」才是關鍵，所以中醫並不是透過某些固定的藥物去增強免疫力，而是會透過醫師望聞問切，了解每個人正氣(免疫力)虛損或失調的部分，因此若有免疫問題，建議仍需就醫調理。



**周宗翰** 顧問醫師

- 翰鳴堂中醫診所執行長
- 臺北市立聯合醫院  
仁愛院區中醫科主治醫師



## 保養之方

若平時養護要維持正氣，建議遵守下列「**三要二遠離**」的原則：

- 1.要有充足的睡眠：**研究顯示，睡眠時間越少、品質越差的人，免疫力會較睡眠充足的人來得低下。
- 2.要有規律運動的習慣：**運動可有助於免疫相關的細胞激素的分泌，因此建議可以每周進行2-3次的中強度運動，提升免疫細胞的功能。
- 3.要均衡攝取各種營養：**可多攝取蛋白質，幫助白血球、抗體的製造。每周也可以攝取2-3次的深海魚類，補充Omega-3，或者抗氧化的成分，例如白藜蘆醇、花青素、兒茶素等多酚成分，幫助減低體內慢性發炎，減少免疫系統的工作，也可補充綜合維生素幫助維持生理機能，此外，飲食中也可酌量加一些大蒜、洋蔥等辛香類食物，以強化免疫系統的作用。



### 1. 遠離含糖食品：

若攝取過多精緻糖類，會使得免疫細胞活動減緩。

### 2. 遠離壓力源：

若長期處在負面情緒及壓力底下，會使得免疫細胞的數量減少，並打亂免疫平衡。

## 何首烏養氣潤肺雞湯



**材料** 烏骨雞1隻、豬腱子肉3-6個、何首烏3錢、黨蔘2錢、黃耆3錢、生甘草1錢、黃精3錢、麥門冬3錢、洪大棗5顆、桂圓肉1錢、枸杞2錢

### 作法

- 烏骨雞1隻、豬腱子肉3-6個川燙(添加多少，視個人喜好)。
- 何首烏、黨蔘、黃耆、甘草、黃精、麥門冬、大棗、桂圓肉用4000c.c.水大火煮開，再小火慢煮40分鐘。
- 將雞肉、腱子肉加入藥材中，大火燉煮50分鐘後加入人蔘、當歸，小火再煮20分鐘，加入枸杞，可加點米酒與鹽調味即可食用。

圖片來源：<https://m.pingguolv.com/shipu/131188.html>