

飲食 作息 雙管齊下

搶救

免疫力大作戰

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食物其實全在身邊，了解人體防禦系統的運作模式，從身體保健到飲食策略全面強化，幫助您提升作戰力。

文／羅怡如 資料提供／台北市立聯合醫院



現

代人事務過多，容易出現營養過剩或失衡現象，甚至因長期壓力造成睡眠不足等，逐漸造成身體免疫力失衡，抵抗疾病能力變弱。

如何提升身體免疫力，是許多上班族常問的健康問題。哪些是造成免疫力降低的因子？如何吃才能提升免

疫力？專業醫師提醒，回歸自然與平衡生活方式，才是維持免疫系統功能的根本之道。

中西藥併服 養生不養病

想要提升免疫力，除了依靠藥物治療，不少民眾也會嘗試以中草藥來調理或治療身體疾患。根據世界衛生組織(WHO)的統計，目前全世界約有四分之三以上的人口，曾經嘗試或仰賴中草藥來治病，而在台灣約有六六％經常性使用中藥，並佔門診健保使用頻率的十五％。台北市立聯合醫院和平婦幼院區藥劑科藥師柯閔仁表示，一直以來中藥給人的觀念就是「有病治病，沒病強身」，部分民眾在接受西藥治療的同時，也會求助於中醫以



中草藥治療或藉由天然草藥所做的健康食品來加強對病情改善，所以中西藥併用治療疾病在臨床上已相當普遍。

中藥與西藥的併用，或許可以提高療效，但也可能會產生非預期的不良反應，特別是大多數的中草藥缺乏有效性、安全性的科學資訊，可以提供給醫事人員作為臨床上用藥安全相關的指標，造成民眾因中西藥併服所引發的藥物不良反應事件相繼發生，例如：併服人參與口服降血糖藥物會造成低血糖，導致腦病變損傷病情加重；銀杏與抗凝血藥併用會增加手術後傷口出血的風險；同時服用紅麴與Statins類降膽固醇藥，則會增加橫紋肌溶解的發生率。此外，中藥也可能會降低西藥的藥效，如：牡蠣、



【四穴並用】

經絡是人體氣血運行的通道，在經絡上選擇適當的穴位，醫師捻針施以補瀉手法，疏通氣血阻滯的地方，改善氣血循環、調整免疫。想提升抵抗力，台北市立聯合醫院忠孝院區中醫科李敏醫師建議可從平日保健著手，每天利用零碎時間，按摩「合谷、內關、足三里、三陰交」，四穴並用，具有雙補氣血、通經活血、疏風清熱、驅邪散滯的功效。

名稱	位置	作用
合谷	大拇指、食指會合之處，即虎口。	疏風解表，幫助表寒的疏散。
內關	手腕橫紋往上三指幅，兩肌腱之間。	理氣散滯，疏暢心絡。
足三里	小腿前外側，外膝眼下四指幅，脛骨前緣外一橫指處。	補中益氣，通經活血。
三陰交	足內踝尖上四指幅，脛骨內側緣後方凹陷處。	活血養血，改善血液循環。

同時要增加蔬菜及水果的攝取，天天至少五蔬果，因為它們富含維生素、礦物質及許多具有抗氧化功能的植化

質。門。主食以全穀類為最佳選擇，搭配奶類、瘦肉、魚或豆製品來攝取身體修補及建構所必需的蛋白質。

油。由於手部常會接觸許多東西，易潛藏細菌及病毒，因此在烹煮食物、用餐前、或是由室外返家前後都要徹底的洗淨雙手，避免細菌近身。建議每年接種流感疫苗，可以提高對於流感

TIPS

① 食用油怎麼選？關於烹調用油，包括橄欖油、芥花油、苦茶油、芝麻油、花生油、葵花油、葡萄籽油、大豆油、紅花籽油都是不錯的選擇，至於豬油、雞油、奶油及棕櫚油則不建議使用。

② 每天食用堅果有助健康，關於一份堅果的計算方式，核桃二粒、杏仁七粒、腰果七粒、花生十八粒、松子一湯匙、南瓜子一湯匙，都是一份的量。

石膏、龍骨會減少維生素的吸收而影響其療效。他進一步指出，不要合併使用治療相同症狀的中西藥，以避免重複用藥。同時服用中西藥時，應至少間隔一至兩小時讓胃得以排空，以避免兩者在胃部混合。服藥期間如果出現任何不適症狀，請立即與醫師或藥師聯絡得到協助。



均衡飲食 健康生活習慣 病菌不近身

預防病毒侵入身體，平時應該就要提升自我的免疫力。如何才能增加抵抗力呢？最簡單的做法，就是從飲食、作息來調整，藉由均衡飲食及健康生活習慣來強化身體的免疫系統，病毒自然不容易上身！飲食方面應以營養均衡為考量，均衡的飲食是擁有健康身體的不二法門。

素，這些都有助於維持健康的免疫系統。顏色種類愈多，代表營養素種類也愈多。此外，天然的堅果如南瓜子、

病毒的免疫力，減少因為流感病毒入侵感染，造成嚴重併發症的機會。

此外，適量的體能活動有助於強化體力，維持身體正常機能及免疫功能。

建議搭配「三三三運動法」，就是指每周至少運動三次，每次至少運動三十分鐘，且每次運動後的心跳速率需達到每分鐘一百二十次以上。值得留意的是，運動量不宜太激烈，否則會造成副作用，會減少或抑制免疫力，



TIPS

運動小撇步

美國運動醫學會提出，運動也可以採「分期付款」，透過逐步累積的方式，分階段來進行，也就是所謂的「一一一」原則，以每次運動十分鐘，心跳速率達每分鐘一一〇下的微喘程度，配合早、中、晚各一次來施行。

睡眠要充足，熬夜及睡眠不足，都會讓免疫力變弱。

順應天時養身

春天後母險，天氣變化讓人難捉摸。要預防風寒上身，每天要攝取足夠水分，避免直接吹風；在運動流汗後，



每日食物攝取

也不要立刻沖冷水澡或喝冰水。冷熱環境的轉換不要太快，給身體一段緩衝時間調適，才不易傷身。搭配規律運動習慣也很重要，可鍛練心肺功能，增強身體應變力。

春季是生理機能最活躍的時候，陽光開始升發，萬物逐漸復甦生長，整個大自然充滿著生機，欣欣向榮。此時養生宜順應天時，重視養護陽氣，可以多吃配合時令的蔬果類，如深綠、橘紅色的蔬果富含維生素 A，可維持黏膜的正常功能，柑橘類、芭樂、奇異果等含維生素 C 的水果可以加強免疫力。

也可多吃一些辛溫發散的食物，例如蔥、薑、韭菜，促進陽氣升發並預防感冒。另外，根據中醫理論，春季五行屬木，對應的五臟為肝，肝主疏泄與升發，如果肝火旺盛會造成脾虛，進一步導致消化不良、腹瀉等情形。除了多食用一些補益肝血與養肝藥材外，還要搭配使用一些健脾類的藥材，以幫助腸胃消化與吸收。但要注意的是，高血壓與過敏體質的病人，不宜服用太多的辛溫與升發之物，以免加重病情或導致舊病復發。

保健養生食譜

台北市立聯合醫院提供提升免疫力的養生食譜，可以當作平日預防保健小祕方。

1、春季養肝茶

• 食材：黃耆五錢、枸杞子三錢、菊花三錢、大棗二錢。

• 作法：將以上藥材加入一千西西的水中煮沸，必要時可加入適量冰糖調味，當茶飲服用。

• 功效：黃耆具有補氣固表的作用，可以增強自身免疫力。枸杞子補益肝



腎且富含大量胡蘿蔔素與維生素A，對於視力保健也有很好的作用。菊花則具有平肝明目、清熱解毒

等作用，也可以治療風熱型感冒。大棗補脾氣和胃、養肝補血，因富含鈣和鐵，對於預防骨質疏鬆與貧血也有很大的幫助。

2、山藥蓮子粥

• 食材：山藥五錢、蓮子（去心）五錢、米一五〇克。

• 作法：將藥材與米洗淨後，蓮子先

浸泡半小時，再加入山藥與米共煮成粥，可加入少許冰糖調味，可當正餐服用。

• 功效：山藥具有健脾養胃、補腎固精的作用，另外也有助於控制血糖。蓮子具有益腎固精、補脾止瀉、養心安神的作用，此方有很好的整腸健胃效果，對於食慾不振或是消化不良也有很好療效。

整體而言，養生飲食宜以清淡、辛溫、減酸增甘為主，搭配正常生活作息並且少生氣，即可長保健康。

超級食物 保健康

美國健康網《Prevention》整理出增強抵抗力的九種超級食物，搭配均衡飲食一起享用，遠離病菌不生病。

超級食物 1 / 地瓜

地瓜不只養生，對保養皮膚、增強抵抗力也有幫助！每一〇〇公克地瓜（紅肉）就含有約一〇四九〇國際單位（IU）的維生素A，含量相當豐富，不但與小番



茄（紅色系）相差不遠，更是大番茄（紅色系）的六倍以上。

超級食物 2 / 茶

茶當中的胺基酸——茶胺酸（L-Theanine）有助增加免疫力，在紅茶和綠茶的含量都很豐富。即使無咖啡因的紅、綠茶，也含有茶胺酸。提醒大家喝茶也要注意咖啡因攝取量。



超級食物 3 / 海鮮

牡蠣、龍蝦、螃蟹、蛤蠣等有殼海鮮，富含礦物質「硒」，能幫助白血球製造細胞激素（cytokines），有助清除體內的感冒病毒。另外，鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚等富含omega-3脂肪酸的魚類，可降低身體發炎現象，保護肺部、呼吸道感染的威脅。



超級食物 4 / 牛肉

「鋅」是促進抵抗力的重要礦物質，可以促進白血球生長、活化，牛肉當中就含有豐富的鋅，適度攝取對於提升抵抗力有好處。

超級食物 5 / 燕麥和大麥

燕麥富含β-葡聚糖(Beta-Glucan)是一種可以抗菌、抗氧化的膳食纖維，有助促進免疫力、加速傷口復原，還有助抗生素運作得更好。

超級食物 6 / 優格

優格當中的益生菌可清理腸道，減少致病的細菌。為了平衡天然優格的酸味，不少產品都會添加大量糖分，建議選擇無糖(或至糖)、少添加物的優格，以免增加身體負擔。



少低

超級食物 7 / 雞湯

雞肉在烹煮的過程中，會釋放出一種叫做「半胱氨酸」(cysteine)的胺基酸，其化學作用類似感冒常用的化痰劑成分「乙酰半胱氨酸」(acetylcysteine)，能使黏液變得清淡，因此有助舒緩初期感冒。熬湯的時候，建議可以再加點大蒜或是洋蔥一起煮，增強抵抗力會更好。

超級食物 8 / 蘑菇

蘑菇含有硒、維生素B2、菸鹼酸等豐富營養素，可增加白血球的生長和活動力，



提升身體對抗病菌的戰鬥力。另外，

維生素B2和菸鹼酸都能維護免疫力。

超級食物 9 / 大蒜

大蒜富含大蒜素(allicin)，可以對抗感染和細菌。另外，大蒜本身就是益菌生，可以促進腸道好菌生長，維持腸道健康、增加免疫力。R



急難救助 應援李映琬

琬琬是永達的業務代表，也是一位單親媽媽，獨自帶著兩個孩子。為了讓孩子過好的生活，她在永達認真學習、拼命工作。這段時間，也找尋到新的幸福並有了愛的結晶，正歡喜迎接新生兒時，卻因生產過程意外成為植物人，至今沒能看寶寶一眼。醫師判定她終身無法工作，為了她和三個小孩的照顧費，家人花光了積蓄。



▲永達陳慶鴻經理(右二)以及鞏國祥處經理(左二)代表全體同仁將善款捐出，由琬琬媽媽(中)受贈。

永達保經發起內部捐款活動，短短十三天，湧進六百八十六筆捐款，捐款金額共計近二百五十萬元，來自永達內外勤同仁、客戶等，由永達陳慶鴻總經理以及琬琬業務單位主管鞏國祥處經理代表將大家的愛心交給琬琬媽媽，琬琬媽媽感動不已的說：「琬琬很努力，她的狀況比剛開始進步許多，為了小孩、為了家人，我相信琬琬不會放棄。謝謝大家的幫忙和鼓勵，不論多辛苦，我們都會一直陪她走下去，一直到她甦醒的那一天。」R

