



## 打太極 有助提升免疫力

各類傳染病防不勝防 保持身心健康 減少病痛上身

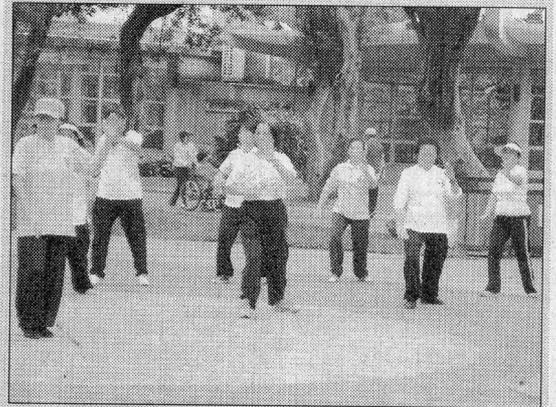
【記者李叔霖／台北報導】除了新流感（H1N1）之外還有季節性流感，流感病毒之多實在令人防不勝防！對此，台北醫學大學附設醫院內科部風濕免疫過敏科主任張棋楨表示，各種五花八門的傳染病已威脅到民眾的生命，建議民眾可改變飲食習慣、經常保持運動及保持輕鬆愉快的心情，以便自我提昇免疫力，進而對抗傳染病的威脅。

張主任指出，現今的醫學尚無法有效治療所有疾病的同時，民眾可考慮是否還有其他方法能夠自保而免於疾病的迫害，像以往在醫藥不發達的年代，人類還不適靠著本身的抵抗力，不也存活下來，而這人類與生俱來的能力正是疾病的天敵，就是所謂的抵抗力。

抵抗力就是醫學上所說的免疫力，而免疫力是由體內的免疫系統來執行，可有效抵抗病毒、細菌、黴菌或原蟲等微生物感染（即抵抗力），同時對內還可監督或抑制癌細胞的成形或漫延（即抗癌力）。免疫力是渾然天成的，取決於個人的遺傳基因，然而後天的環境也會影響，尤其是飲食具有決定性的影響力。

因此，預防保健之道，建議民眾先改變飲食習慣，多攝取含有可加強免疫力的各種維他命、抗氧化物質、酵素及蛋白質等食物。此外，要除去會危害免疫系統的任何物質，應大幅減少烹飪時的用油及高脂肪食物的攝取，也要限制鹽份的攝取和避免用糖過量。

張棋楨主任強調，經常保持運動有其重



太極拳可增進免疫系統功能，有助於傳染病的預防。（記者李叔霖攝）

要性，因為經常運動有助於增加免疫細胞的活力，清除入侵的病原和對抗體內的癌細胞，最好每天至少做半小時的有氧運動，像是散步、太極拳、游泳和騎腳踏車等都是有益免疫功能的運動。同時，平常也要多做規律的深呼吸，可促使血液含氧量增加，讓免疫系統處於最佳狀況。

排除壓力，保持輕鬆的心情也是重要的一環，因為精神官能免疫學已證實情緒與免疫系統有關聯性，如悲傷的情緒會釋放壓力荷爾蒙，進而壓抑免疫系統，而開懷大笑則會增強免疫力，所以最好凡是看淡，多笑笑，歡喜就好。

所謂「養兵千日，用在一時」，免疫系統的維護關係著免疫力的好壞，所以平時就應好好保養及自我提升免疫力，當遭遇各種流行病侵襲時，人體才能堅強抵抗，同時居高不下的癌症罹患率也可望降低。