



免疫力差的概述

有些天生具有一套良好基因的人即拥有一个强健的免疫系统。对于少了这种福气的人，他们必须通过观察自身的营养摄取量、充分的休息、健康积极的生活方式、充足的阳光及减压以营造强健的免疫力。最近的研究表示，遵循以上的方式，同时减低不健康的生活习惯及避免摄取加工食品将修复免疫系统直达最佳功能。

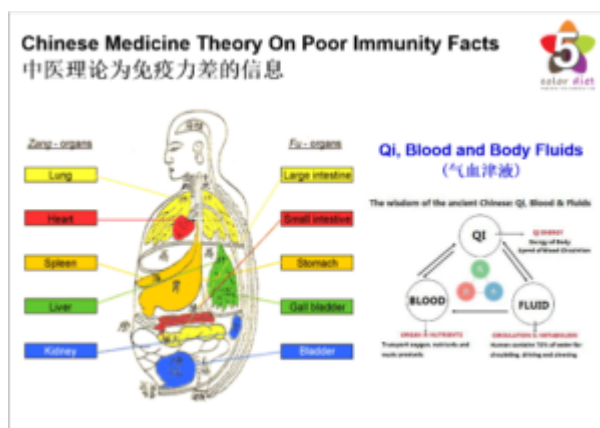
免疫系统是由多个器官组成，包括脾脏、扁桃体、骨髓和淋巴结。这些器官制造和释放淋巴细胞，俗称白血细胞并分类为B细胞与T细胞。B和T细胞抗击侵略者称为抗原。抗原的举例如细菌、病毒、癌细胞或病患的体液。B细胞依据您身体的检测而释放特定于疾病的抗体。T细胞将杀灭体内那些遭受疾病攻击的细胞。

我们的免疫系统是负责抵挡细菌、真菌及病毒感染所引起的病症和疾病如流感、鹅口疮和疱疹。免疫系统受损可引起各种症状包括疲劳、肌肉无力、易患感染、组织发炎、伤口难愈合及加剧过敏反应。

免疫缺陷症防止您身体的本能去抵抗感染和疾病。免疫缺陷症也会频频影响您身体去捕捉病毒和细菌感染。最初指标显示您的免疫系统出状况是反复和长期病患者，即使有轻微的疾病包括红眼、鼻窦感染或腹泻。如果这些问题对治疗没有反应或者不会随着时间而痊愈，您的医生可能会测试您的疾病。复发性肺炎和酵母菌感染也可能表示您有某种疾病。

免疫系统的自然能力是检测与摧毁异常细胞并防止许多癌症的发展。然而，一些癌症是能够避免检测及破坏免疫系统。它们能产生信号以降低免疫系统的检测及杀死肿瘤细胞的能力，或它们可能产生变化使免疫系统更难去识别和摧毁它们。

每个人的免疫系统是独一无二的。每个人对活性物质有着不同的生理反应。您的健康没有比拥有一个运作良好的免疫系统更为重要。现代传统医学直接用药物、手术、放射等治疗来战斗疾病，但要达到真正的健康只需维持一个健康及正常运作的免疫系统，并使用自然疗法以帮助增强抵抗疾病的能力。



中医学认为人体是由相互关联的部分组合为一体一起工作的动态系统。脏腑器官：肺、脾、肾、肝和心（又称五固体器官）是免疫活动的核心。他们结合身体组织、内脏（器官）、经络、行气

(气)、血液和体液，并且是整个免疫过程的中心。当免疫系统功能正常，健康亦可保持。反之，身体健康将会失衡。中医学用针灸、天然草药、饮食疗法和运动如太极拳、气功和冥想来治疗身体失衡。

更多参考资料在: [体质类型和正确饮食的信息](#)

免疫力差的因素



- **老化**：当您年龄逐渐增长，免疫系统将失去其抵抗感染的能力。这无形中增加了您轻易患病的风险。这也就是为何我们需要定期做身体检查以防止慢性健康的问题如高血压、胆固醇和糖尿病等。
- **酒精**：过量饮用会损害免疫系统及增加肺部感染的脆弱性。
- **自身免疫性疾病**：在自身免疫疾病中会导致身体攻击正常和健康的组织。其原因还是个未知数。它可能是个人的基因和某些环境的东西结合而触发到那些基因。免疫系统紊乱引起异常低或过量的系统活动性。在过量活动性的免疫系统情况下，身体攻击和损害其自身组织（自身免疫性疾病）。免疫缺陷症会降低身体抵抗侵略者的能力，导致易受感染。例如炎性肠病、狼疮、多发性硬化、恶性贫血、牛皮癣、类风湿性关节炎和1型糖尿病等。
- **化疗和放射治疗**：化疗和放射治疗是导致癌病患免疫系统功能衰弱最常见的原因。它们可造成白血细胞数量减少从而增加感染的风险。
- **药物治疗**：药物治疗可降低免疫系统如抗生素破坏肠胃里的益菌，而益菌对健康消化是至关重要的。可选用天然方式代替。
- **环境因素**：空气污染、气候变化、基因改造食物、工业区的重金属如气体、砷、铅等可引起异常细胞生长和繁殖，导致癌细胞的发展，从而削弱免疫系统。

- **感染**：流感病毒，单核细胞增多症和麻疹的感染都会削弱免疫系统。
- **睡眠不足**：睡眠不足会降低您的免疫力，因为当您睡觉时，身体会产生蛋白质以帮助免疫系统抵抗感染。
- **缺乏营养**：缺乏蛋白质、叶酸（维生素B9）、维生素A、缺乏维生素A和受损的免疫力及增加感染性疾病的风险有关）、维生素B群（B1、B2、B3、B4、B5、B6、B7、B8、B9、B12）、维生素C、维生素D、维生素E、硒和锌。
- **超重**：超重会对您的免疫系统产生重大的影响。一项研究发现，超重族群体内的白血细胞并没有比健康体重的同龄人来得能够抵抗感染。
- **反复感染**：反复感染可能是免疫缺陷症的迹象。当您的身体缺乏产生抗体去消灭细菌和病原体的功能时，这表示您患有免疫缺陷症。
- **吸烟**：吸烟会破坏基本的免疫防御功能，提高支气管炎及肺炎和小孩中耳感染的风险。
- **手术**：任何类型的大型手术会让身体承受压力及抑制免疫系统于手术后的数小时内。麻醉（用于使患者睡眠的药物）可发挥其作用。免疫系统可能需要10天至数个月的时间来完全恢复系统功能。手术也弄破了皮肤和粘膜并曝露内部组织病菌。在此期间，身体的任何一处更容易受到感染如鼻窦、喉咙、口腔、肺部、皮肤和泌尿道等。
- **压力**：生理和体格上的压力可增加我们免疫系统的压力。长久下去，慢性压力会导致身体的许多系统受到影响。慢性压力导致高水平的皮质醇及其它糖皮质激素长时间在血液中循环。慢性或长期受压者会感到焦虑、抑郁和睡眠问题的症状。在体格上，他们存有风险如血压高、心脏疾病和消化问题等。他们也面临免疫系统衰弱的危险。
- **身体失衡**：身体失衡会造成健康问题如心血管疾病（如：动脉粥样硬化、低血压、高血压等）、血液循环不良、肠胃系统问题（如：腹胀、腹泻及消化不良等）、肾脏问题（如：慢性耳疾、慢性肾炎、慢性泌尿生殖问题及荷尔蒙功能紊乱等）、肝脏问题（如：视力问题、胆结石及高胆固醇等）、呼吸道问题（如：哮喘、感冒、流感及缺氧等）和皮肤问题（如：痤疮、皮肤干燥、湿疹及牛皮癣等）。

免疫力差的症状



哮喘、支气管炎和缺氧等。

腹部疼痛、腹胀、便秘、腹泻和消化不良等。

慢性疲劳、反胃等。

感冒、流感和咳嗽、发烧等。

头痛、偏头痛、紧张或丛集性头痛、月经期间头痛等。

心脏问题如动脉粥样硬化、低血压、高血压等。

肾脏问题如慢性耳疾、慢性肾炎、慢性泌尿生殖问题和荷尔蒙功能紊乱等。

肝脏问题如视力问题、胆结石和高胆固醇等。

肌肉酸痛。

皮肤过敏。

粪便突然变黑长达数星期或数月。

体重增加或减轻。

推荐食物来源对增强免疫力



缺乏食物营养如下：

□1□**蛋白质**：蛋白质有助于促进成长，提高能量和细胞再生。高蛋白质的食物有豆类、鱼类、奶制品（牛油、鸡蛋、牛奶、酸奶）、坚果、家禽、肉类、种子、蔬菜（如：朝鲜蓟、花椰菜、玉米、球芽包菜、青豆、芥蓝、蘑菇、菠菜、豆芽），全谷类等。

□2□**维生素A**作为对抗自由基的抗氧化剂；眼睛健康；骨骼、牙齿及人体细胞的成长和发展；免疫系统；保持健康的皮肤、指甲、头发和粘膜并防止癌细胞等。高维生素A的食物有动物肾脏与肝脏、杏、甜菜、鱼肝油、奶制品（黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶、酸奶）、鱼、青/红/橙/黄色的蔬果和肉类等。

□3□**综合维生素B**维生素B有助于身体将食物转化成葡萄糖，从而提供身体所需的能量。维生素B也帮助脂肪及蛋白质代谢，以及维持健康的神经系统功能。高综合维生素B群的食物有动物肝脏、啤酒酵母、乳制品（黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶、酸奶）、肉类和家禽、坚果、种子、全谷类、绿叶蔬菜和水果等。

□4□**维生素C**是一种有效的抗氧化剂有助于减少自由基对免疫细胞的伤害；有助于抑制组胺以减少感冒和过敏性反应的症状；有效于加强胶原蛋白和胶原蛋白的合成，并加速伤口愈合。促进氨基酸代谢和铁质的吸收。有助于促进血管的健康。有助于保护和维持毛细血管的结构，并防止擦伤、静脉曲张和痔疮。有效防止血液凝结和血小板聚使到血液不粘稠。高维生素C的食物有草药、蔬果（如：莓果、西兰花、球芽包菜、辣椒、花椰菜、柑橘类水果、深绿叶蔬菜、青豆、番石榴哈密瓜、猕猴桃、木瓜、菠萝和西红柿等）。

□5□**维生素D**保持骨骼健康及有助于促进骨骼的矿物质。它也有助于改善心脏和血管的状况，包括高血压和高胆固醇。高维生素D的食物有乳制品（黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶、酸奶）、鱼卵、鱼肝油、油性鱼类（鳕鱼、鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、金枪鱼）等。

□6□**维生素E**它有助于治疗和预防心脏和血管的疾病，包括血管硬化、心脏病、心胸疼痛、下肢疼痛因由动脉阻塞和高血压。高维生素E的食物能从特定的蔬果中摄取，如：杏、芦笋、鳄梨、

罗勒、甜菜、谷类、鸡蛋、绿色蔬菜、花椰菜、菜籽油、辣椒、菜心、芥蓝、奇异果、芒果、肉类、坚果、橄榄油、生蚝、欧芹、家禽、南瓜、种子、贝类、菠菜、番茄、萝卜叶、植物油和小麦胚芽油等。

☐7☐硒：配合维生素E以确保身体免受氧化。硒有助于改善心脏和血管的疾病，包括中风和“血管硬化”（动脉粥样硬化）。它也有助于预防各种癌症包括前列腺癌、胃癌、肺和皮肤癌。高硒的食物有芦笋、大麦、啤酒酵母、花椰菜、包菜、中国薏米、鸡蛋、鱼、大蒜、香菇、芥菜籽、坚果、洋葱、家禽、海鲜、种子、菠菜、瑞士甜菜、小麦胚芽和全谷类等。

☐8☐锌：它有助于增强免疫系统，治疗感冒、耳部反复感染和预防下呼吸道感染。它也有助于改善疟疾和因寄生虫所引发的其它疾病。高锌的食物有豆类、啤酒酵母、糙米、腰果、谷物、可可、奶制品（奶酪、牛奶和酸奶）、蛋黄、亚麻籽、大蒜、青豆、蘑菇、坚果、家禽、小小米、红肉、海鲜、种子、菠菜和小麦胚芽等。

● 辅助免疫力的草药：如果您反复感染，可考虑摄取辅助免疫力的药材如芦荟、西洋参、黄芪、丹参、紫锥菊、灵芝、人参、刺五加等。

● 生食大量的蔬果：尝试每日摄取2份水果和3份蔬菜，当中以红、橙或黄、绿、黑或紫、蓝和白及棕色为主色。

● 益生菌食品（嗜酸乳杆菌、啤酒酵母☐Bovril, marmite, vegemite☐☐椰子水酸牛奶、黑巧克力、发酵食物：羊酸奶又称酸牛奶、泡菜、红茶菌、味噌、泡菜、酸菜（发酵包菜）、豆豉和酸奶等）：它们含有良菌能有效中和有害细菌，减少呼吸道及胃肠道的问题和促进肠道中的良菌。此外，它有助于增强白血细胞及帮助免疫系统产生抗体。一项研究发现，每日摄取这些食物的人有助避免感冒、花粉过敏和腹泻。

● 水：每日饮用8到10杯的水，包括任何饮料或汤以防止脱水。

● 其它：依据身体的主要解毒系统优先做自然的体内排毒：**(1) 肺脏排毒 (2) 肠胃系统排毒 (3) 肾脏排毒 (4) 胰腺排毒 (5) 肝胆排毒 (6) 血液排毒 (7) 淋巴排毒 和 (8) 皮肤排毒**

● 其它：每周运动3至5次，每次至少30分钟将有助于促进良好循环和新陈代谢，并有利于健康的免疫系统。避免运动过度，因为过多的运动量会让您疲惫和导致免疫系统问题。

● 其它：每日冥想能安神、情感及情绪失衡和减压等。

● 总结来说，每日饮食应摄取1/2盘的5色蔬菜（50%绿色、20%红/黑/紫/蓝色、20%白/棕色和10%橙/黄色）、蛋白质1/4盘（鱼、鸡、豆类、坚果、种子、少量红肉）和1/4盘未精制的全谷物（谷物、燕麦和无麸质的谷物如苋菜、糙米、荞麦、小米和小小米等）。

*推荐：尝试我们的自然茶配方对增强免疫力(1) [虫草花党参枸杞茶 \(针对寒性体质\)](#)。(2) [虫草花党参茶 \(针对燥热性体质\)](#)。

避免或减少摄取食物对免疫力差



- **酒精**：过量饮用会损害免疫系统，增加肺部感染的脆弱性。适量摄取如1/2杯的红葡萄酒能带给您健康的免疫系统以避免任何慢性健康的问题。
- **不健康的脂肪**：不健康的脂肪如黄油、猪油、人造奶油、棕油和花生油可促进体重增加、心脏问题和其它慢性疾病。椰子油、亚麻籽油、橄榄油和芝麻油等除外。
- **形成酸性的食物**：它会导致我们的身体过酸并减少身体吸收矿物质和其它营养成分的功能、降低细胞生产的能量、降低其修复受损细胞的功能、减少其解毒重金属的功能、使肿瘤细胞更活跃，并使它更容易产生健康问题。酸性食物形有酒精饮料、咖啡因饮料、奶制品（牛油, 奶酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、肉类、家禽、腌制品、加工食品、盐、饱和脂肪、辛辣食物，糖类等。
- **不耐受的普通食物**：不耐受的食物或非过敏性食物，是指某些难以消化的食物。不耐受的普通食物有酒精、柑橘类水果、玉米、水果（芒果、木瓜）、蔬菜如茄科蔬菜（茄子、辣椒、土豆和西红柿）、大豆制品（味噌酱和豆豉除外）、糖、小麦等。
- **烹煮方式**：食品准备方式如烘焙、烧烤、油炸及微波可导致我们接触到更多的致癌物如多环芳烃和杂环胺。这些致癌物能破坏我们基因里的DNA，极可能导致皮肤癌、肝癌、胃癌和其它类型的癌症。建议以生食、蒸或炒的食物准备方式。
- **麸质食物**：麸质是在许多谷物中常见的一种蛋白质，包括大麦（中国薏米除外）、黑麦、小麦制品（饼干、糕点和白面包）等。对于某些人，麸质会触发免疫反应并引起小肠发炎，最终干扰食物营养的吸收。
- **抗炎食物**：它会导致痰湿或潮湿。抗炎食物有乳制品（牛油, 奶酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、水果（柑橘类水果、芒果、甜瓜和木瓜）、蔬菜如茄科蔬菜（茄子、辣椒、土豆和西红柿）、冷饮和食物、过量的蘑菇和菌类、糖、糖果、白面粉制品和过量的发酵品、醋和酵母食物等。

- **精制碳水化合物**：避免精制碳水化合物如饼干、零食、含糖的食物和饮料、白面包、白米饭等，因为这些精致和高血糖指数的碳水化合物能被迅速分解成单糖，并易于吸收进入血液，引起血液胰岛素到达尖峰水平的风险。
- **生冷食物和饮料**：适量摄取生冷食物和饮料，因为它们可能会导致气郁结（低能量）和胃阴虚。冷冻食物有冰淇淋、冰镇饮料和食物、生肉、生鱼片和白或黄褐色和棕色的蔬果。
- **辛辣食物**：适量摄取辛辣食物和饮料，因为它们可能会导致湿热、痰湿, 气郁结（低能量）和血瘀滞。辛辣食物有茴香、紫苏、豆蔻、辣椒、肉桂、香菜、小茴香、茴香、大蒜、生姜、韭菜、洋葱、欧芹、迷迭香、鼠尾草和青葱等。
- **吸烟**：吸烟会破坏免疫系统的基本防御，提高每个人的支气管炎、肺炎及小孩中耳感染的风险。

补助品对增强免疫力



- **辅助免疫力的草药**：如果您反复感染，可考虑摄取辅助免疫力的药材如芦荟、西洋参、黄芪、冬虫夏草, 丹参、紫锥菊、灵芝、人参、刺五加等。
- **氨基酸，维生素和矿物质**：叶酸、多酶、维生素A[]维生素B2[]维生素B6[]维生素C[]维生素D[]维生素E[]益生菌与益生元、硒和锌等。