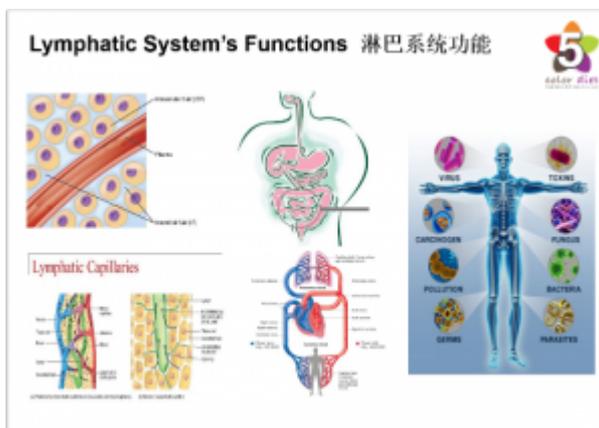


淋巴系统是个布满全身的管网，能从身体组织排出体液（又称淋巴）并清空它回流入血液。淋巴组织的主要部分位于骨髓、脾脏、胸腺、淋巴结和扁桃体除了骨骼、浅表皮肤、较深部分的外周神经，中枢神经系统及肌肉的肌内膜。心脏、肺脏、肠、肝脏和皮肤也含有淋巴组织。

淋巴结是淋巴系统的发电站，沿着您的淋巴管共有超过500多个淋巴结位于关键点。淋巴结环绕身体多处，包括咽喉、腋窝、胸部、腹部及腹股沟。全部位置都接近动脉。身体组织的细菌被淋巴困在淋巴结。之后白血球又称淋巴细胞会攻击并杀死细菌。这也就是为什么当您受感染时，淋巴结往往会隆起。病毒和癌细胞也能由淋巴结困住。

某些疾病可影响到淋巴结、脾脏或汇集体内某些地方的淋巴组织如：白血病、淋巴结肿大、淋巴结炎、淋巴瘤、脾肿大和扁桃体炎等。

淋巴系统的功能是□



有助于保持身体组织的液体平衡。

有助于去除细胞及间隙组织中过量的液体、废物、垃圾、死血细胞、病原体（如：细菌、霉菌和病毒）、癌细胞和毒素。

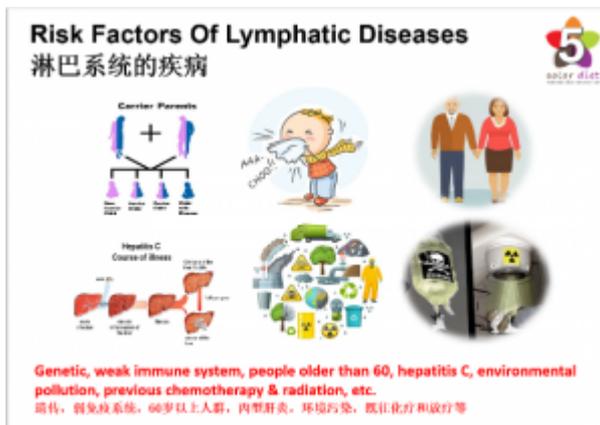
有助于清除难以被毛细血管吸收的蛋白质及过大颗粒，但亦可通过淋巴管吸收。

辅助免疫系统破坏病原体和过滤废物以便淋巴可以安全地返回到循环系统。

有助于小肠在消化的过程中吸收脂肪。

淋巴系统也和循环系统配合，从血液中输送养分、氧气和激素到细胞以构成身体组织。

淋巴系统疾病的风险因素



风险因素是任何可能增加疾病风险的因素。不同类型淋巴瘤的风险因素可能有所不同。有一个或多个风险因素并不意味着一个人会患上淋巴瘤。多数有风险因素的人从未患上这种疾病。

霍奇金淋巴瘤的风险因素包括□

年龄：霍奇金淋巴瘤最常发生在成年早期（15-40岁之间，特别是20岁）或成年后期（55岁以后）。

家族病史：约5%的病例和家庭有关系。

先前感染爱泼斯坦-巴尔二氏病毒□EBV□或单核细胞增多症。

免疫系统减弱

非霍奇金淋巴瘤的风险因素包括□

年龄：大多数病例发生在60岁以上的人群中。

慢性感染丙型肝炎病毒[HCV]或幽门螺杆菌。

接触某些化学品，包括苯和一些除草剂和杀虫剂。

免疫系统缺陷和人类免疫缺陷病毒[HIV]感染。

感染人类免疫缺陷病毒[HIV]、人类T细胞白血病病毒1型[HTLV-1]、人类疱疹病毒8型[HHV8]或爱泼斯坦-巴尔二氏病毒。

以前有化疗或放射治疗。

接触辐射。

淋巴系统的疾病



淋巴系统疾病是一类直接影响淋巴系统的疾病。

霍奇金病 / 霍奇金淋巴瘤：这是一种淋巴系统的癌症。它几乎可以在身体的任何地方开始。它被认为是由人类免疫缺陷病毒，爱泼斯坦-巴尔二氏综合症，年龄和家族史引起的。症状包括体重减轻，发烧，淋巴结肿大，夜间盗汗，皮肤瘙痒，疲劳，胸痛，咳嗽或吞咽困难。

非霍奇金淋巴瘤 淋巴瘤通常是恶性肿瘤。它是由身体产生过多的异常白血球引起的。它与霍奇金病不同。症状通常包括无痛，淋巴结肿大或颈部的淋巴结，虚弱，发热，体重减轻和贫血。

淋巴结炎 淋巴结炎是一种通常由病毒，细菌或真菌引起的淋巴结感染。症状包括淋巴结周围发红或肿胀。

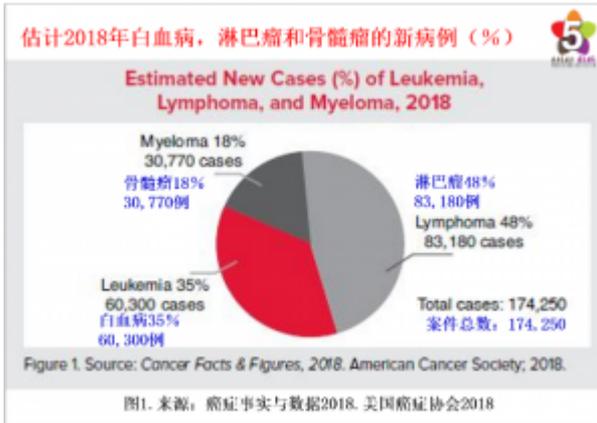
淋巴管炎 淋巴管炎是淋巴管的炎症。症状通常包括的肿胀，发红，发热，疼痛或红色条纹于受影响区域的周围。

淋巴水肿 淋巴水肿是组织中淋巴液慢性的汇集。它通常从脚或小腿开始。这也是一些外科手术的副作用。

淋巴细胞增多症 淋巴细胞增多症是一种淋巴细胞计数高的疾病。它可能由感染，血癌，淋巴瘤或自身免疫疾病引起的慢性肿胀。

2018年美国对白血病，淋巴瘤和骨髓瘤的统计

在2018年，新的白血病，淋巴瘤和骨髓瘤的病例预计将占美国所诊断出1,735,350例的新癌症病例中的10%。



中医理论为淋巴系统信息



在中医学理论，淋巴系统被称为“生命之河”，扮演着重要作用以去除过量的液体和废物，破坏病原体及提供营养和氧气到身体各个细胞。这个过程保护您的身体免受毒素侵害，让体内细胞处于最佳状态并对健康的免疫系统功能是至关重要的。中医认为淋巴迟缓跟脾虚能量有关，根据个人的征兆和症状，食用一些草药可助加强脾虚的燥湿及化痰。

一个健全的淋巴系统意味着一个更有弹性和反应的免疫应对和防御。淋巴迟缓回流也可以是关节炎的病因、支气管炎及肺炎、慢性疲劳综合征、慢性鼻窦炎;感冒、湿疹;腺体肿大、上呼吸道、鼻窦和耳部感染、喉咙问题和甚至癌症。

当您的结肠无法理想的运作，您的淋巴系统将处于备用状态。如果您的淋巴系统被堵塞，可能需要几个月的时间让淋巴循环正常。您的淋巴系统扮演着摧毁有毒物质的作用，而您的肝脏和肾脏会持续不断地从您的身体去除这些物质。肝脏对可自由流入肝脏淋巴系统的液体是非常渗透的。肝脏是血液、淋巴液及胆汁的膨胀和收缩水库。如果循环差，这些液体将倾向于积存在肝脏□

淋巴系统问题的因素和症状

淋巴系统问题的因素



消化失调。

遗传。

外伤。

缺碘。

缺乏运动。

药物如他莫昔芬。

肥胖。

寄生虫感染。

反复感染或复病。

皮肤或伤口感染（如：狼疮）。

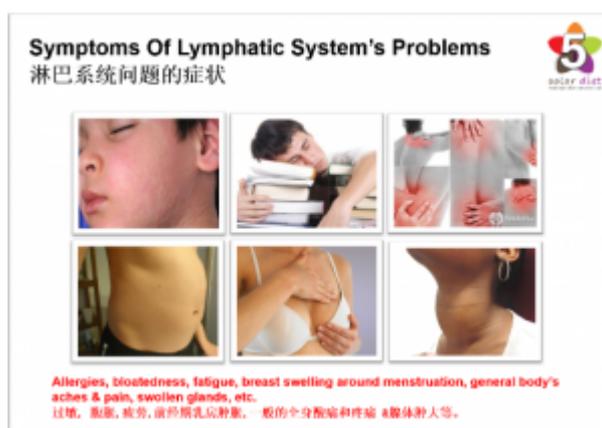
吸烟或二手烟。

压力。

手术。

肺癌、乳癌、颈部或腹部癌症等。

淋巴系统问题的症状



过敏。

腹胀。

经期乳房周围肿胀。

蜂窝组织。

疲劳。

食物过敏。

一般的全身酸痛和疼痛。

手脚疼痛。

皮疹。

腺体肿大等。

推荐食物来源以改善淋巴系统问题



● **水果**：鳄梨、莓果、柑橘类水果和柠檬汁等。此外，绿色碱性水果有助于中和有害的病原体，从而减轻淋巴系统的负担。

● **谷类**：苋菜米、大麦、黑米、糙米、薏仁（中国薏米）、发芽糙米、小米、紫米、小小米、谷物、燕麦、扁豆和豆科植物等。

草药和香料：黑胡椒、牛蒡、豆蔻、肉桂、香菜、茴香、大蒜，生姜、甘草，洋葱、香菜、薄荷和黄姜等。

肉类和海鲜：鱼特别是深海鱼。

坚果和种子：杏仁、巴西果、栗子、榛子、澳洲坚果、奇亚籽、核桃、亚麻籽、南瓜籽和葵花籽等。

油：蓖麻油、奇亚籽油、椰油、亚麻籽油和橄榄油等。

蔬菜：大麦草、胡萝卜、玉米须、海带、紫菜、地瓜和小麦草等。此外，绿色碱性蔬菜有助于中和有害的病原体，从而减轻淋巴系统的负担。

其它：蜂蜜、酸奶和茶（如：苹果醋、牛蒡、菊花、紫锥菊、万寿菊、毛蕊花及薄荷等）。每日饮用8-10杯的水，包括茶和汤以确保您处于保水状态。不要渴了才喝水。

● 食用绿色、橙色和黄色的蔬果以强化脾脏☐

肾脏排毒：[按照肾脏排毒计划](#)☐

肝脏排毒：[按照肝脏排毒计划](#)☐

避免或减少摄取量的食物以改善淋巴系统问题



人工甜味剂。

碳酸饮料。

乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，酸奶除外☐☐

油炸和油腻食物。

氢化脂肪（人造黄油）。

含防腐剂的饮料和食物（如：腊肉、罐头食品、罐装饮料和腌制蔬菜等）。

加工食品。

红肉。

精制谷类（如：白米和白面粉）。

精制糖（如：饼干、糕点及面包等）。

贝类。

盐。

不健康的油（如：棉籽油、棕榈油和花生油等）。

补助品以改善淋巴系统问题



●**草药**：黄芪、覆盆子、牛蒡、玉米须、绿藻、猪殃殃、蒲公英、魔爪、紫锥花、玄参、牛筋草、雷公根、马尾草、红三叶、螺旋藻、黑胡桃和小麦草等。

氨基酸、维生素和矿物质：鱼油、维生素A、综合维生素B、维生素C、维生素D、维生素E和硒等。

注意：

❶ 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

❷ 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

替代疗法以改善淋巴系统问题



● 针灸：刺激淋巴流动。

运动：当我们休息时，淋巴处于迟缓状态。在运动过程中，淋巴泵会变得非常活跃。运动可增加十至三十倍的淋巴流动量。因此，经常运动是保持健康淋巴流动最重要的因素。

淋巴引流或推拿：这些按摩有助于刺激淋巴循环、排出脂肪、体液、毒素和其它细胞废弃物。

冥想：冥想有助于平衡身体的系统。

桑拿：桑拿、蒸气浴或足浴能通过皮肤出汗排毒及净化您的身体系统的绝佳方式的毒素。

淋巴引流有助于排出体内毒素



您可以使用刷子或一些油来进行淋巴引流□

