

免疫力是人体最好的医生

中医教你“扶正气”、提高免疫力

正气存内 邪不可干

“在最近半年的时间里,我反复感冒了3次,而且每次感冒都要经历很长一段时间才能恢复。上周末的一场降温后,我又开始打喷嚏了。”4月24日上午,在内蒙古自治区中医医院脾胃科门诊,前来就诊的患者赵女士无奈地向医生求助,希望通过中医调理的方式来提升免疫力。张医生通过望闻问切等传统中医诊查后认为,赵女士的免疫力低下与其正气不足有直接关系。

据张医生介绍,《黄帝内经》中记载:“正气存内,邪不可干。”通俗一点说,“正气”就好比我們身上的“铁布衫”,“邪气”则相当于手持武器的外敌。当正气衰弱,人体被邪气攻陷,就会出现各种疾病。而这里的“正气(阳气)”,就是指人体的生理活动能力、环境适应能力、抵抗疾病能力以及患病后的自我修复和康复能力。因此,扶助正气(阳气)、固本,提高人体免疫力,方乃治本之举。

张医生表示,根据中医基础理论辨证,“正气”存于我们的五脏六腑,关键在于脾胃。“胃”是一个加工厂,生产营养,排出水气、残渣等;“脾”承担快递员的职责,将营养、水气、残渣输送到各个相关岗位,该排泄的排泄,该吸收的吸收。但如果输送不畅,就会导致脾胃功能下降,产生湿气,表现为水肿、气虚无力、身体沉重等,变成易被细菌、病毒侵犯的体质,也就是我们常说的免疫力下降。中医治疗主要是调节脏腑功能失调、气血不足等,从整体上对身体进行调理,对于提高身体抵抗力是有好处的。

不良生活习惯是耗损正气的罪魁祸首

“现在不少人经常熬夜,胡吃海喝、吃得动、动得少、手机一开刷一天……这些生活恶习无一不是在耗损正气。”谈及免疫力低下人群越来越多的原因时,张医生表示,挑食以及经常服用抗生素的人群、长期使用免疫抑制剂或生物制剂的老年人也会出现免疫力低下的情况。

那么,出现什么情况预示免疫力低下呢?张医生表示,免疫力低下人群经常感到疲劳,工作时提不起劲,稍做一点事就感到累了,去医院检查也没有发现什么器质性病变,休息一段时间后精力有所缓解,可持续不了几天,疲



众所周知,免疫力就犹如人体的“保护伞”,担当着维持器官功能和保障人体健康的重要任务。那么,我们该如何加固这道健康“防火墙”,使身上自带的“盔甲”更加坚固?在今年的世界免疫周来临之际,呼和浩特晚报记者邀请到了内蒙古自治区中医医院脾胃科副主任医师张小雨,从中医学的角度谈谈如何提高免疫力。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

劳感又出现了。这类人群感冒成了家常便饭,天气稍微变冷,来不及加衣服就打喷嚏,而且感冒后要经历很长一段时间才能恢复。如果身体的某个部位不小心被划伤后,几天之内伤口就会红肿,甚至流脓,正常人很快就可以好,而免疫力低下人群却要拖许久才能愈合。还有在外面吃饭后,肠胃容易受累,经常会出现上吐下泻的症状。所以,当身体发出这些信号时,就预示着免疫力降低,一定要引起重视。

“充盈正气、提高免疫力要在身体健康时就开始保护。”张医生强调说。

中医教您提高免疫力有方法

“免疫力是调整出来的,它可不是补出来的,只有我们身体里阴阳平衡了,气血畅通,代谢通畅,正气才能好好地存在并运转在我们体内。”张医生表示,要想充盈体内的正气,首先要养成良好的生活习惯。要戒烟限酒,规律作息,心情



张小雨医生正在为患者诊治

舒畅,乐观应对困难,不给自己过多压力。随着一年四季的气候变化来调整起居。其次,精神状态受人体内在环境因素所影响。内环境的稳定有助于正气持久的保留在我们体内,免疫力自然提高了。如果情绪波动较大或者变化频繁,会损伤正气,影响人体免疫力。中医讲究的“恬淡虚无”就是强调人们心态平和,不斤斤计较,难为他人也是难为自己,避免焦虑紧张等负面情绪的影响。另外,合理膳食、均衡饮食、规律进食也非常重要。饮食是气血化生的基础,是维系生命活动的能量来源。适当则有益,不当则有害。要忌暴饮暴食,忌肥甘厚味,忌辛辣酗酒,避免加重胃肠负担造成抵抗力下降。还应当注意调整饮食结构。五谷、五畜、五菜、五果协调搭配,对养生保健十分有益。还需要注意的是,要提高人体正气可以适当地进行体育锻炼,能够有效地促进身体的血液循环。例如慢跑、打球、快走、打太极拳等,这些运动能够增强身体素质,改善体质,减少疾病发生。



医生简介:

张小雨,内蒙古自治区中医医院脾胃科副主任医师,内蒙古自治区名老中医学学术继承人。擅长治疗慢性胃炎、便秘、功能性消化不良等脾胃系统疾病。

研究揭示肠道细菌导致手术后感染风险

人们通常认为手术时的无菌环境是预防术后感染的关键,医院在手术室卫生措施方面已做得较好,而一项新研究显示,患者肠道内的细菌也是导致术后感染的重要风险因素。

一个国际团队近期在美国学术期刊《细胞报告》上发表论文说,他们分析了近4000名在接受较大型手术后出现感染的患者情况,结果发现几乎所有患者感染的病原体都是人体肠道里常见的细菌,如肠球

菌、大肠杆菌、梭状芽胞杆菌等。这些病原体似乎在术后突破了肠道屏障,并通过血液扩散至全身。

上述感染常发生在肝脏、胰腺和胆管手术后,以及小肠和大肠手术期间。接受肝脏大部分切除手术的患者尤其容易感染,严重影响康复进程。

研究人员对术后未出现感染的患者展开调查,发现肝脏中一种被称为固有淋巴细胞的免

疫细胞在控制感染过程中发挥重要作用。如果肠道细菌经血液进入肝脏,这些固有淋巴细胞就会被激活并释放特殊的信使物质,如白细胞介素22,以诱导肝细胞产生抗菌物质,抑制细菌向全身扩散。

研究人员认为,或许可通过增强相关免疫机制来预防术后感染,固有淋巴细胞有望成为未来治疗肠源性感染的新靶点。

(据新华社 郭洋)