

提升自體免疫力是最好的防疫

◆ 撰稿：莊忠鵬技師

很早以前我看過一些資料與文章，就覺得自體免疫力是避免生病最主要的原因。這次我住在日本的妹妹這次剛好參加了鑽石公主號遊輪的旅遊，結果在遊輪上被軟禁隔離了 18 天，他先生是遊輪上第三批被確診的，因為屬同室密切接觸者，所以她從先生確診當天起要再重新算隔離天數。2 月 21 日終於又達重新算的 14 天了，總共被隔離了 18 天，經檢測為陰性，當天一早就下船，由橫濱回到東京的家，已經快中午了。同樣的，台灣許多地方也有很多武漢肺炎的確診病例，但是與其同住的家人或密切接觸的人，有些人就受到感染，但有些人則未被感染，個人覺得主要應該是個人免疫力的原因。

以科學的說法，免疫系統涉及不計其數的細胞、特殊物質及器官之間的高度紛繁複雜的相互作用。它隨時處於戰備狀態，能夠預防疾病，並能明確地知道應該什麼時候、在哪裡、怎樣採取適當行動摧毀入侵的物質，而不會傷害人體其他細胞。任何藥物也無法取代人體內與生俱來的、兼具防禦和修復雙重功能的免疫系統。

免疫系統最重要的功能是清除體內各種垃圾。舉個例子，紅細胞的壽命只有約 120 天，然後就會死去變成垃圾，這就需要自身的免疫系統把它清除，所以免疫功能是獲得健康的一把鑰匙。舉例來說，環境如果有垃圾，這些垃圾容易引起蒼蠅等到處飛及繁殖，但是如果沒有垃圾的話，它是無法繁殖下去的。換言之，病毒、細菌或骯髒的東西侵入人體，如果人的抵抗能力強，它就沒有辦法繁殖下去，身體自然能抵禦疾病。

依據一些科學家的一個結論，99%的疾病都和免疫系統失調有關。當然有的疾病和免疫系統疾病無關，如基因、遺傳類的疾病。以前，我們對免疫學沒有這麼重視，一直認為還是化學藥物的作用比較強，治病效果比較明顯。有人會

說，既然免疫系統這樣強，為什麼還要用化學藥品呢？事實上，免疫系統的功能本身是很強的，但正是由於化學藥品的副作用而使免疫系統的功能下降。有科學家曾經做過 10 年的癌症研究，看到許多被醫生宣佈只有兩三個星期可以活的病人，過了幾年以後，又回來找我們，奇妙的是，後來居然已經發現不到任何癌細胞的存在。這種藥物無法治癒的疾病，是我們的自體免疫系統將其治癒，這就證明，自體的免疫力是比化學藥品要強的。

過去很多醫生沒有認識到化學藥品的副作用會那麼大，但是如今美國醫學會不得不警告所有醫學人員：醫生的責任不在於開藥單，而在於其指導的職責，他有責任告訴病人藥品進入人體後，會有什麼樣的功能，會帶來什麼樣的副作用。90%的感冒是由病毒引起的，但人們往往習慣向醫生索要僅有抗菌作用的抗生素。所以美國醫學會發出通知，醫生不可以隨意給病人開抗生素，除非已做過實驗檢查，證實其感冒是由細菌引起的。醫生如果違反這一規定的話，其行醫資格可能被吊銷。

據美國醫學統計報告，美國每年有 960 萬人因為服用化學藥品而必須住院；每年有 2.8 萬人因服用一種心臟病藥而死於心臟病；每年有 3300 人因為吃了治關節炎的藥物而死亡（而原來人們想不出關節炎和死亡有什麼關係）；每年有 16.3 萬人因藥物的副作用而導致大腦記憶力衰退；有 3.8 萬人得了老年痴呆症；有 2.8 萬人因藥品而導致骨質疏鬆症。總而言之，這個統計結果還是非常保守的，有很多醫院不在調查之列，實際情況只會更為嚴重。

從微觀角度來看免疫系統，自身的免疫系統就像一個軍隊，裡面有空軍、海軍、陸軍各類軍人，一旦有敵人侵入身體，就會將其消滅掉。

免疫學是一門非常年輕的科學，是有待研究的科學。沒有任何一種化學藥物能夠代替免疫系統，也不可以用化學藥物來刺激免疫系統，否則可能會造成各種副作用。既然不能用化學藥品來提升免疫系統，著名美國華裔科學家陳昭妃博士的研究，認為以下三點很重要：

第一，營養。完整的植物，多種類的植物，代表著營養。人如果比較喜歡

吃蔬果，少吃肉類，就會比較健康。美國現在提倡素食的漢堡，就是這個道理。

第二，保持一種很平靜的心情。因為一旦有壓力或生氣、緊張，半小時以內身體免疫功能就會下降。

第三，適當的運動和休息。很激烈的運動對身體是絕對沒有好處的，要作適當的運動才可，然後再適當地休息，免疫系統在白天會比較弱一點，晚上的時候才做修補工作，所以一定要有足夠的休息，且不能熬夜。

以這次家妹的情況，那時候她被關在船上時，很多事情都不能作，只有時間很多，由於先前有看過有關正向的心念及思惟能提升自體免疫力的影片，所以我傳了許多這些影片給她，請她多看這些正向的影片，來保持正念以提昇自體免疫力。

分享以下幾個影片給技師朋友們，希望對大家有幫助：

1. 如何不吃藥就增加免疫力？曾任哈佛大學醫學院講師、哈佛麻省總醫院內科主治醫師的許瑞云醫師，以及花蓮慈濟醫院教學部教學型主治醫師鄭先安醫師，如何透過心念醫療，增加「自體康復」的可能性...

心念醫療（上） <https://youtu.be/pnZT6J2XUV4>

心念醫療（下） <https://www.youtube.com/watch?v=-Vs6p5P4fzM>

2. 讓心裡感覺幸福快樂，可由觀功念恩開始

幸福講座 希望新生(上) <https://youtu.be/ruWEYv1IuQ4>

幸福講座 希望新生(下) <https://youtu.be/1BD5Yy0tHJU>