



中醫提升 免疫抗病毒

文、攝影／張菊芬

如何提升自己的免疫力免除感染新冠肺炎，預防重於治療，除了戴口罩、勤洗手、環境定期消毒外，在中醫的部分，還有什麼其他方法可以執行呢？

大林慈濟醫院中醫部葉家舟主任表示，流傳幾千年的中醫聖典《黃帝內經》提到：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，意思指身體中氣不足，邪氣就會乘虛而入，雖然新冠肺炎是新型病毒，但只要身體的免疫力夠

強，就能抵禦各種病毒細菌的入侵。

葉家舟說，人體免疫系統有七成的免疫細胞集中在腸道，與大腦和自律神經密切連結，就像大腦一樣可以分泌各種激素及產生神經傳導物質，所以被稱為人體的「第二大腦」。如何改善腸內微生態平衡，預防腸道疾病，維持腸道健康，配合良好的生活作息及健康飲食習慣，生活規律情緒就會比較穩定，飲食方面不要吃烤的、炸的、辣的，方能預



疫情期間，大林慈濟醫院中醫部團隊透過研發防疫茶飲，為守護院內同仁與志工的健康盡一分心力。



大林慈濟醫院中醫部葉家舟主任以中醫觀點分享防疫之道。

防腸道疾病。

腸子還有很重要的功能，人體八成血清素都是腸子在分泌，血清素可以讓人類感覺到安定、幸福，使情緒比較穩定，免疫系統也會跟著穩定。衛氣是存在人體，體表的一道防線，如果身體本來的體力好，腸胃系統強健，衛氣就在人體外面形成保護罩，在第一時間內阻止病毒跟人體結合。中醫在防疫初期會用黃耆、白朮、防風等補脾胃的藥來養氣，幫助穩定腸胃系統，防止疾病感染，增強人類免疫系統。

以中醫角度觀察這次疫情，從全世界的病例中發現，染疫病人會從寒濕體質轉向濕熱體質，因此大林中醫部也研發以去濕寒、養脾胃為主的免疫茶，加入有抑制流感病毒的抗菌藥材，以藿香正氣散為底，並引用各家藥方來對治風寒、濕滯，成分中還有保護腸胃的白豆蔻及肉豆蔻、減輕濕氣的香薷，以及增

加皮表防疫能力的防風，對於四季風寒疫病，秋冬感寒傷濕，脾胃失和者都適宜的「藿香正氣防疫淨露」，用來守護醫護及志工，增強他們的免疫力。

對於確診住院病人，中醫部也提供花蓮慈院研發出的「淨斯本草飲」，配方包含艾葉、魚針草、麥門冬、魚腥草、桔梗、甘草、紫蘇葉、菊花等臺灣本土八種能清潤、散寒、宣肺化痰、利濕清熱的中藥草，經過研究證實可阻斷新冠病毒與細胞的結合，抑制百分之七十的病毒 TMPRSS2 蛋白酶，強力阻止病毒穿透進細胞，達到預防感染的功效。與海外的中醫藥治療配方相比，於十二小時之內，可達到明顯抑制病毒穿透的效果，用來照護確診病人及居家隔離的民眾深有幫助。

染疫後康復出院者仍有諸多後遺症及症狀，例如呼吸費力、咳嗽、胸悶、胸痛、虛弱無力、疲倦、焦慮、憂鬱及睡眠障礙等不適。對於重症病人出院後，有可能產生呼吸道、肺部纖維化問題，這時則宜養肺陰，藉由潤肺，讓肺津比較充足，幫助肺恢復，不要變成纖維化，減緩病人預後不良。

各國家地區全力防範變種病毒的同时，葉主任提醒，人人保持警覺意識，懂得生活規律的調養，注意飲食狀態和運動，是提升免疫力的不二法門，另外像是茹素，八段錦或太極拳運動，也能讓長者及行動不便的人，藉由合適的養生飲食和活絡筋骨，促進機能活化後，增強自體免疫力。