

文／黃敏雄

新流感疫情持續升溫下 銀髮族如何自保

銀髮族本身對疾病的抵抗防禦力較差，在這一場對抗新流感病毒的肆虐與持久戰中，要以提升自體免疫力，以增強身體的持久抵抗力為第一要務。

美國國家衛生研究院的H1N1研究所，最近呼籲：孩童、孕婦、銀髮族、胖兄胖嫂及罹患慢性病患者，被列為第二波新流感的高危險群。

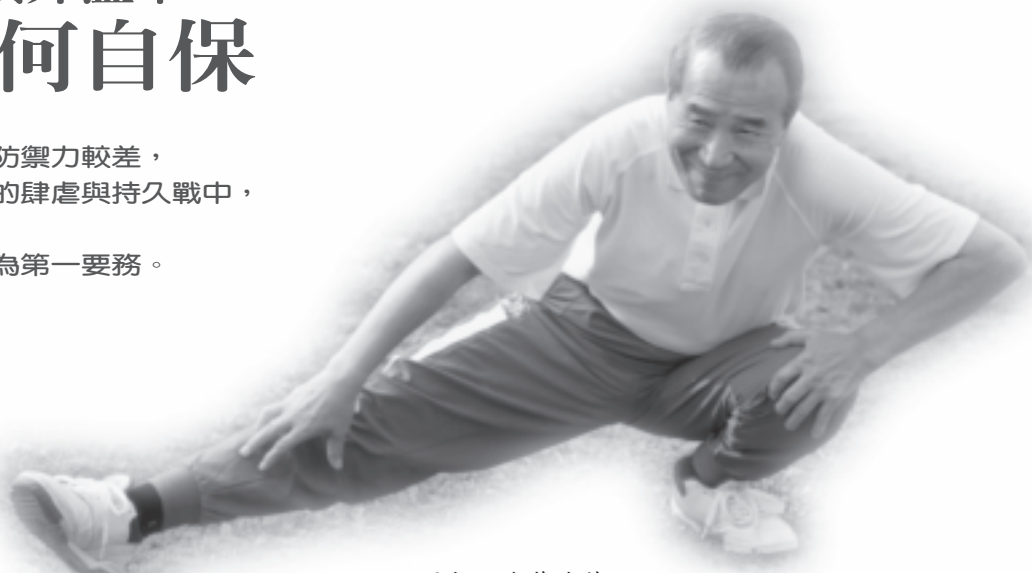
本篇文章特別著重於銀髮族在碰上新流感猖獗時，應該如何採取對策，以求自保。對於年齡超過65歲的銀髮族，由於身體本身對疾病的防禦及抵抗力較差，以及身體的免疫力較低下的關係，碰到社區大量感染時，稍為不留意，就被染上了。

現代醫學認為經常感冒，容易得病的人，與身體免疫力的降低有絕對的關係。雖說人體的免疫力，主要取決於遺傳基因，但與生活環境有密切的根本關係；其中飲食也是重要的原因之一。

維護人類免疫系統的水準，所需要的營養物質有：蛋白質、維他命及礦物質，因此在我們每日的膳食中，要攝取足夠的魚、肉、蛋、奶和大豆類食物，以保證身體獲得足夠的優質蛋白質。

維他命A營養素是人體免疫力系統建構的主力軍，缺乏維他命A容易受到病菌和病毒的侵襲、感染。含有維他命A較多的食物有蛋黃、動物肝臟等食品，含維他命A較多的黃、紅色等蔬菜：如南瓜、紅蘿蔔、番茄等。此外含維他命B₆、維他命B₁₂、維他命C、維他命E等，也具有一定量增強免疫力的作用；如馬鈴薯、杏仁、麥芽、燕麥以及新鮮的蔬果等。

人體對於礦物質的需要量，雖然相對的少，但許多的礦物質對人體免疫系統的正常運作，有很大的關係；其他如動物肝臟、豬血、瘦肉、海藻、蛋黃、堅



果類、綠葉蔬菜

等食物，含有豐富的鐵成分；另外碳水化合物和脂肪的適當攝食也能提高免疫力。

攝取天然食物

美國一個全天候播放的國家廣播有線電視，頻道叫Microsoft NBC Universal：簡稱MSNBC向大家介紹了9種增強免疫力的9大食物：

1.優酪乳：優酪乳中含有益生菌，保護腸道，避免致病細菌的產生。另外，有些優酪乳中含有的乳酸菌可以促進血液中白血球的生長。

2.紅薯：增進皮膚抵抗力。皮膚也是人體免疫系統的一員，是人體抵抗細菌、病毒等外界侵害的第一道防線。維他命A在結締皮膚組織過程中起重要作用，而補充維他命A最好的辦法就是從食物中獲取β胡蘿蔔素（它是維他命A的前驅物，在身體裡可以自動轉換成維他命A），紅薯是獲得這種營養的最佳途徑，它含有豐富的β胡蘿蔔素。

3.茶：抗細菌防流感。哈佛大學的免疫學者發現，連續2天喝5杯紅茶的人，其體內會產生大量的抗病毒干擾素。其含量是不喝茶的人的10倍，這種可以抵抗感染的物質，可以有效幫助人體抵禦流感，還可以減輕食物中毒、傷口感染、腳氣，甚至肺結核和瘧疾的症狀，當然喝綠茶及其他茶葉，也有同樣的效果。

4.雞湯：美味的感冒藥。雞肉在烹飪過程中，釋放出來的半胱氨酸與治療支氣管的藥物—乙酰半

胱氨酸非常相似，有鹽分的雞湯可以減輕痰多的症狀，因為它與咳嗽藥的成分很相像。燉雞湯時加些洋蔥、大蒜，可讓效果更顯著。

5.牛肉：補鋅增強免疫力，鋅在飲食中非常重要，它可以促進白血球的生長，進而幫助人體防禦病毒、細菌等有害物質；即使是輕微缺鋅，也會增加罹患傳染病的風險；牛肉是人體補充鋅的重要來源，所以在冬季，適當進補牛肉，既可耐寒又可預防流感。

6.蘑菇：促進白血球抗感染。長久以來人們就把蘑菇當作提高免疫力的食物，現在，研究人員找到了這樣做的理由：吃蘑菇可以促進白血球的產生和活動，讓它們更具防禦性。

7.魚和貝殼：補硒防病毒。英國專家研究指出，補充足夠的硒，可以增加免疫蛋白的數目，進而幫助清理體內的流感病毒。硒的主要來源有牡蠣、龍蝦、螃蟹和蛤蜊等海鮮類食品。魚類如大西洋鮭魚中的 ω -3能幫助血液產生大量的抗流感細胞，也有助於提高人體免疫力。

8.大蒜：大蒜素抗感染和細菌。美國研究人員的實驗結果證明，食用大蒜可讓感冒發生機率降低2/3。經常咀嚼大蒜的人，患結腸癌和胃癌的機率會大大降低。因此建議每天生吃2瓣大蒜，並在烹飪菜餚時加入一些大蒜末。

9.燕麥和大麥：健康纖維抗氧化。燕麥和大麥都含有 β 葡聚糖，這種纖維素有抗菌和抗氧化的作用。食用燕麥和大麥，可以增強免疫力，加速傷口癒合，還能幫助抗生素發揮更佳效果。

衛生署另在「如何防備流感及禽流感」的宣導文件上，建議個人的防疫之道。除了要注意個人衛生，施打流感疫苗外，加強免疫力的提升也有助於預防流感及禽流感，為此特別列舉提升免疫力的天然食物，如下列：

猴頭菇、香菇、黑木耳、白木耳、大蒜、青蔥、洋蔥、蘆筍、竹筍、白蘿蔔、胡蘿蔔、黃豆芽、番茄、百合、苦瓜、刀豆、荸薺、地瓜、大白菜、菠菜、茴香、韭菜、海帶、海藻、紫菜、梅子、杏、木瓜、甘蔗、枇杷、蔓越莓、薏仁、糙米、優酪乳或優格、鵝血、雞肉、豬蹄、章魚、羊奶、茶葉。

注意起居生活

另外，銀髮族在起居生活上必需注意：

1.口腔衛生：最好吃過三餐飯後，刷牙、漱

口外，隨後以抗菌配方、全效漱口水，含在口內漱口30秒鐘，再吐出。

2.勤練身體：每日起床後，活動筋骨，有促進血液循環的效果。

3.睡眠要充足：最好睡足8小時。試著向右側身睡。身體彎曲成弓型，雙腳夾一只沙發墊或抱枕，眼睛戴眼罩，可讓睡眠飽足。

4.舒解壓力：憂慮經常造成可體松（cortisone）和腎上腺素（epinephrine）上升，這種壓力激素，如長期上升、身體免疫系統即衰退減弱；所以經常保持快樂、熱心、鎮定的人，比較不容易患感冒或流感，對呼吸道疾病也有更強的抵抗力，簡單地說，就是無憂無慮，就能遠離疾病。

5.健全心理建設：一個人經常過忙碌生活，身體會自然產生一連串生化反應，積極的態度會提升一氧化氮的釋放濃度，改善免疫力及鬆弛血管肌肉，從而促進血液循環，因此健全的心理建設，會讓一個人不容易生病。

6.學習打坐與冥想及做呼吸訓練：讓身體裡邊的神經系統更平靜，並掃除免疫障礙，產生更多對新流感的抗體。

7.過胖與過瘦：國外研究單位指出，過胖與過瘦，都可能加重新流感的症狀，甚至容易惡化，併發其他重症，因為過瘦表示營養不足，過胖表示營養不均衡、代謝差，都不利身體對抗病毒。

所以國外醫學研究者指出，過胖是導致新流感重症的危險因子之一，又過胖者（BMI \geq 35kg/m²）心肺功能差且易患換氣不足症候群症，如呼吸短促、心悸（心律不整）等症狀，對新流感更不利。

8.切忌吸煙：香煙除了影響肺部健康，使肺活量愈來愈低，身體容易疲勞，易遭受病毒侵犯，感染疾病，還會造成肺氣腫、腦中風、胃潰瘍、肝硬化等毛病；還有不要忽視二手煙的毒性很強，所以戒煙，絕對是利人利己。

9.按摩增強免疫力：按摩能使身體放鬆，降低壓力激素，因為壓力所分泌的腎上腺皮質激素，會對免疫力系統造成傷害。所以每天接受45分鐘的按摩，1個月以後，免疫細胞數量增加，免疫細胞數量增加，免疫功能明顯改善；其實夫妻、伴侶之間，互相給對方按摩，既方便又有益健康，還可增加情趣，何樂不為？

10.開懷大笑：微笑和大笑，皆可以減少壓力激素，使干擾素明顯增加，並可促進免疫功能的提升。

