

# 身、心靈的自我照顧 15招

# 1. 好好睡一覺

- 睡眠不良和免疫系統功能降低有關。體內的T細胞，負責對付病毒和腫瘤，數目會減少，生病機率隨之增加。
- 不過一定要睡8小時才夠嗎？這倒未必，只要早上醒來覺得精神舒暢就可以。

## 2. 每天運動 30分鐘

- 美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動30到45分鐘，每週5天，持續運動12週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。
- 運動只要心跳加速即可，晚餐後散步就很適合。太過激烈或時間超過1小時，身體反而會製造一些荷爾蒙，抑制免疫系統的活動。

## 3. 按摩

- 按摩使身體放鬆，減少壓力荷爾蒙，例如腎上腺皮質素，對免疫系統造成傷害。
- 邁阿密大學研究發現，每天接受45分鐘的按摩，1個月後免疫細胞數目增加，免疫功能有明顯改善。

## 4. 吃些人參

- 人參含有人參苷，可以強化免疫功能，美國普渡大學藥學系教授指出。不過專家建議每天服用兩粒100毫克，含有4%人參苷的膠囊，而不是直接吃人參片。

## 5. 維他命 C，每天200 毫克

- 每天攝取200到500毫克的維他命C，有助於身體增強抵抗力。
- 紐約州立大學教授指出，身體抵抗外來侵害的武器，包括干擾素及各類免疫細胞，數量和活力都和維他命C有關。

## 6. 維他命 E，每天200 國際單位

- 每天只要吃200國際單位的維他命E，就可以加強對抗傳染病原的能力。
- 美國塔夫茨大學老化研究顯示，超過65歲的人，服用維他命E八個月後，免疫反應明顯改善，回復到相當於40歲上下的狀況。

## 7. 每天喝酒不要超過一杯

- 酒精會抑制製造抗體的B細胞，增加細菌感染的機會，因此專家建議，即使喝葡萄酒可能降低膽固醇，每天還是不要超過1杯。

## 8. 抗生素不要濫用

- 感冒是病毒引起的，服用抗生素不但無效，根據《過敏、氣喘與免疫學期刊》報導，甚至會減少有些病人體內的 cytokines（負責協調免疫系統的荷爾蒙）。
- 除非確定遭到細菌感染（通常痰或鼻涕會變黃或綠），不要服用抗生素。

## 9. 親密關係

- 朋友多的人，不但不容易感冒，免疫功能也比內向的人好20%。
- 美國匹茲堡大學研究人員認為，良好的社交關係，有助於對抗壓力，減少壓力荷爾蒙，影響免疫細胞功能。
- 但是與太多人往來，也可能變成一種壓力。不要勉強自己，三五知心好友比一堆泛泛之交來的重要。

# 10. 開懷大笑

- 笑可以減少壓力荷爾蒙。另外美國洛馬林達大學研究，指出笑使干擾素明顯增加，刺激免疫功能，免疫細胞因此變得更活躍。
- 如果自認缺乏幽默感，可以多看喜劇片、好笑的漫畫，緊張時想想其中的情節，學習樂觀的面對眼前的狀況。

# 11. 每天花 5分鐘做白日夢

- 每天5分鐘，一邊深呼吸，一邊做做白日夢，讓愉快的畫面從腦中飄過，可以增加免疫細胞的數目，甚至加強細胞的活動。
- 美國德州大學的教授指出，從事這類活動的人，因為壓力減少，所以免疫系統的損耗也降低。

## 12. 相信自己

- 樂觀的態度讓免疫系統維持最佳戰況，在面對壓力大的情形時特別重要。
- 美國加州大學對法律系學生的研究，發現樂觀的學生，體內擴大免疫反應的T細胞，比悲觀的學生多，負責消滅病毒的T細胞也較活潑。

# 13. 每天花20分鐘寫日記

- 寫出心靈的不快，可以讓體內對付細菌、病毒的抗體更有力。
- 根據美國德州大學的研究，每天花20分鐘，每週寫3到5次的人，看醫生的次數比沒寫的人少一半。
- 紐約州立大學的研究人員也指出，寫作可以讓人看清問題，壓力隨之減輕，身體就不會製造壓力荷爾蒙。

# 14. 信仰

- 信仰讓身體更健康。
- 根據杜克大學醫學中心的研究，每週至少參加1次宗教聚會的人，免疫系統蛋白質 interleukin-6，比不參加的人少，可以減少罹患癌症和心臟病的機率。
- 哈佛大學醫學院教授指出，教友比較健康，可能因為社交活動及禱告，都可以讓身體放鬆，壓力減輕。

# 15. 參加藝文活動

- 音樂可以增加對抗感染及癌症的抗體，克利夫蘭大學醫院的研究人員指出。不管喜歡哪一種音樂，聆聽時都能刺激健康的生理反應。
- 瑞典的研究也顯示，經常參加藝文活動的人（如音樂會、博物館展覽、球賽），比起待在家裡的同儕，壽命通常較長。
- 這些維持健康的方法，輕鬆愉快又不需要花大錢，新的一年，和家人朋友一起行動吧！