

比口罩更有用的自救法寶

心橋

非典型肺炎病例人數一直增加，許多人走在路上都疑神疑鬼，不知道周邊哪一位路人可能就是潛伏帶菌的患者。台灣的口罩銷售量遽增三倍，忙碌的上班族，匆匆擠進電梯，聽到裡頭有人咳嗽一聲，所有人都暫時停止呼吸，回到座位上開始焦慮：我會是倒楣的下一個嗎？這一波SARS恐慌，很難不讓人緊張。然而在小心之餘，你若發現自己因此而十分焦慮、常常擔心自己或家人感染，那麼該設法放鬆一下心情了，因為，根據研究，緊張焦慮會讓人唾液裡面的抗體比率大幅下降。而唾液正是抵擋呼吸道傳染病進入人體的第一道防線！

免疫力與人類身、心、靈的健康有著密切關係。「許多人常說要『增強』自己的免疫力，其實，更正確的說法應該是『恢復』我們原有的免疫力。」我們要如何「用心」—『增強』『恢復』我們原有的免疫力，是抵擋呼吸道傳染病進入人體的第二道防線！

一、少發脾氣、多信任人：因為根據研究，「敵意」低的人，血液的帶氧腺體數目也會增加，帶氧腺體就像高速公路的開道車，可以讓人的免疫細胞快速抵達病菌入侵現場。

二、多開懷大笑：大笑可以減少壓力荷爾蒙。而且，哥倫比亞大學一項對民眾觀賞歡笑錄影帶的研究也發現，開心一下會增加口水分泌，並且增加唾液中的抗體。

三、多幫助人：一項針對兩千七百名美國社區志工的調查顯示，這群人罹患心臟病、憂鬱症及傳染病的比率，比沒有擔任志工的人少二·五倍。做善事之後，腦啡釋放的量會提高，從而增加快樂、減少因憂愁造成的壓力蛋白。

四、增加親密接觸，例如，按摩或擁抱：邁阿密大學研究發現，每天接受四十五分鐘的按摩，一個月後免疫細胞數目明顯增加。而許多醫師的經驗也發現，無論幼兒或成人，若是常常有人充滿關懷的撫摸、擁抱他們，對於疾病的抵抗力都會增強。

五、回歸信仰：據杜克大學醫學中心的研究，固定參加宗教聚會，或有禱告靈修生活的人，體內的 interleukin-6 蛋白（會削弱免疫力），比沒有宗教信仰的人要低。而教友的支持網，也是減少壓力的重要因素。

六、建立適合自己的生活節奏：時間的壓力是有毒的，因為會快速累積皮質固醇。但在同一時間要做多少事，卻要看個人動作快的人被要求慢慢來，反而會增加壓力。

七、不要憂慮太多：聖經有一段經文「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」，經過醫學證明是正確的，因為憂鬱症患者也有更高的骨質疏鬆比率，而且體內 T 細胞與殺手細胞的比率都比一般人要低三成以上。

八、固定運動與好好睡覺：此外，最常被提到的增加免疫力的方法，其實都不新鮮，卻是許多人忽略的固定運動與好好睡覺。誘發睡眠的化學物質，與刺激免疫系統細胞的化學物質是相同的，所以睡不好與不好好睡覺的人，體內的 T 細胞數目也比睡眠足夠的人要少。耶魯大學的研究發現，每晚熟睡（睡眠中段最深沈的時間）少於兩小時的人，罹患癌症與免疫系統疾病的可能性比熟睡時間超過四小時的人，要高出三〇%。

美國疾病管制局則鄭重指出，增加免疫力，就是一句「平衡的身心靈」。簡單嗎？似乎也不難，然而，我們體內的保護天使，是否因為我們的疏忽而奄奄一息呢？SARS 的流行也許不是個人能力所能控制，但是鍛鍊我們的免疫力，用「心」就可以

做到。

2010/09/27