

台大生命科學與人類生活討論區

台大生命科學與人類生活討論區



- [常見問題](#) [搜尋](#) [會員列表](#) [會員群組](#) [會員註冊](#)
[個人資料](#) [登入檢查您的私人訊息](#) [登入](#)

[議題二]

前往頁面 [1](#), [2](#) [下一頁](#)



[台大生命科學與人類生活討論區 首頁](#) -> [我的敵人在前方,人體免疫系統概論](#)

[上一篇文章](#) :: [下一篇文章](#)

發表人	內容
TA 小康 高段班 註冊時間: 2007-09-18 文章: 196	<p>文章主題: [議題二] 引言</p> <hr/> <p>免疫系統是我們人體最重要的守護者,請舉例在日常生活中,如何做可以提高自身的免疫力以對抗突如其來的外來入侵者?</p>
回頂端	個人資料 訊息 email
邱 XX 高段班 註冊時間: 2008-09-18 文章: 36	<p>文章主題: 引言</p> <hr/> <p>若不去查資料的話 基本上大概也是老生常談吧</p> <p>睡眠、飲食、運動 相信若隨便找資料都會有很多證據證明</p> <p>當然例如像飲食 或許也會有些反證 "本來以為吃什麼好,其實對人體有害" 不過基本上還是不離開這些原則</p>

只是...
這些原則說起來容易
做起來大概還是困難、✓

另外還有想到一點
說不定多"生病"也是增強免疫力?
當初一些致死率高的疾病
是不是死亡的人反而是那些沒生病的?

所以大家多多生病吧!?(話好像不是這樣說的...)

[回頂端](#)

[個人資料](#) [訊息](#)

鄭 XX

高段班

註冊時間: 2008-09-26

文章: 38

來自: 台中市

文章主題:

[引言](#)

- 1。營養均衡，可多補充天然的維他命 c 增強抵抗力
- 2。早睡早起，睡眠充足（不然會早衰喔！）
- 3。少吃垃圾食物、冰品或油炸燒烤食物
- 4。心情保持愉快
- 5。多運動
- 6。疾病流行期間少到公共場所活動
- 7。注意吃飯地點的衛生
- 8。睡覺要關燈，並且不胡思亂想，以維持睡眠品質
- 9。睡前洗澡（如果是歐美國家就適合早上再洗），睡前洗腳
- 10。頭東腳西睡
（地球上經常產生瞬間的磁場擾亂，它會明顯改變人腦電流的正常行爲。
如果頭朝北睡覺，那麼人腦受到的影響會更爲嚴重，
甚至可能影響到人體內部的生化流動物質。學者們認爲，
地球磁場的輕微脈動會抑制腦部電流活動，使人頭暈、情緒不穩，
而當人們頭朝東腳朝西睡覺時，則會產生頭腦冷靜的感覺。）
- 11。睡前喝開水，睡眠期間起碼起身上一次廁所，避免罹患膀胱炎
- 12。每天正常排便
- 13。保持身體重要部位的乾淨
- 14。不隨便與不明人士性交，就算被強迫也要要求對方戴保險套
避免多重性伴侶

- 1 5。出國前先調查清楚該國的衛生情形，並加以防範
- 1 6。不需過度保護，例如才咳嗽就送醫治療，如此則抵抗力無法訓練

註：部分內容轉載自朋友的 p p t 2 板

[回頂端](#)



溫 XX

高段班

註冊時間: 2008-09-25

文章: 27

來自: 台中

文章主題:



飲食方面

應該要均衡飲食

多吃蔬菜水果

少吃垃圾食物

切記不可以挑食(雖然我自己是最挑食的)

維他命 A 有助於加強免疫能力唷!!

生活作息要正常

早睡早起身體好

最好能在 11 點以前上床睡覺(但這對年輕人而言似乎是不可能的)

多運動也能增加免疫力唷

以上都是我知道健康法則

不過知道歸知道

要真正做到還挺難的

像我自己又挑食又不愛運動

唉~難怪我常感冒

[回頂端](#)



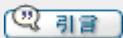
劉 XX

中段班

註冊時間: 2008-10-10

文章: 8

文章主題:



我認為要提高免疫力除了生理方面要

1.每天攝取足夠的水分，多寡依每個人情況有所不同，有一種算法是要喝自己的體重乘上 30 公斤，例如 50 公斤的人就要喝 1500cc

2.均衡飲食，每天攝取多種水果蔬菜，肉食選擇以白肉為主

3.每週有三天 運動達 30 分鐘，有氧運動如跑步游泳為佳，不過在運動完之後的一段時間免疫力會降低，這時要注意盡快把和擦乾，之後免疫力就會提升比原來水平高(之前上生活中物理治療老師說的)

而在心理方面亦是要常保持愉快的心情以及樂觀和積極的態度，若人常常在情緒低落或緊張焦慮的情況下是很容易受到外來入侵者攻擊的，因此知道如何放鬆心情，紓解壓力也是提高免疫的重要法門^^

[回頂端](#)



聖 X

高段班

註冊時間: 2008-09-18

文章: 34

文章主題:

引言

□

要運動: 我們的身體在有病原體入侵時會發燒，人類生病的時候發燒，算是一種保護性的本能反應，體溫上升會增強白血球的吞噬作用，也會降低許多為生物在體內的繁殖能力，因此可以加強我們對於疾病的抵抗力。因此生病時不要急著服用退燒藥，如果我們平時保持運動的習慣，藉由體溫的提高一定可以降低病原體在體內滋生的可能性。而且運度過後血液循環加快，就會更有效運輸免疫細胞巡邏全身盡快發現入侵的病原體並加以殲滅。

均衡飲食: 抗體的成分是蛋白質，所以我們應該攝取足夠優質的蛋白質(例如: 魚類、豆類、奶類製品)，才有原料製造抗體(打仗要子彈的啦~~~)。「少吃甜食、少油脂、少喝酒」，因為醫師說這三者都會阻礙白血球的製造與活動，降低免疫力。(記得囉~~減肥兼提升免疫力~~好處多多!)

多喝水: 身體的新陳代謝都需要水參與，所以我覺得多喝水可以活化細胞，當然細胞對病菌的抵抗力會更好，而且排尿排汗的時候也會把很多的病原體沖刷掉。

勤洗手: 其實我們的環境中充滿病菌，許多病原體可藉由飲食或手傳播，與這些病菌隔離才不會生病。當然啦~~~喜受對預防腸病毒很有效，但如果要避免流行性感冒的話當然就是要戴口罩更切實際啦~~~所以，了解各種疾病的入侵管道是很重要的。

快樂的心情: 聖經說: 喜樂的心靈是良藥，有時候心情給它不好起來時，就會有生一場重病的感覺，吃不下睡不好也不想動.....交互作用的結果，以上增強免疫力的守則就全被打破了，當然病原體就趁「虛」而入啦~~~所以，要快樂喔~~

回頂端

個人資料 訊息

程 X

中段班

註冊時間: 2008-09-21

文章: 8

文章主題:

引言

增強人體免疫力的方法

英美醫學專家的研究表明，要想遠離疾病，強身健體，離不開自身免疫力。作為人體免疫系統的重要組成部分，巨噬細胞、淋巴細胞和免疫球蛋白等就像忠誠的「衛士」，不論白天黑夜，努力將入侵身體的「異己分子」加以識別，並且清除出去，使人體得以保持健康。如果這些「衛士」營養不良，其監視、防禦和攻擊病毒的能力就會紊亂和下降。為此，科學家介紹了如下方法，可有助於增強免疫力。

科學的飲食

堅持均衡飲食 如果人出現酗酒、精神緊張或飲食不平衡等情況，會使人的抗病能力削弱。要糾正這種失衡，必須依靠養生細菌，酸奶中就含有這類細菌。

多飲開水 這樣能使鼻腔和口腔內的黏膜保持濕潤；多喝水還能讓人感覺清新，充滿活力。研究證明，

白開水對人體的新陳代謝有著十分理想的生理活性作用。水很容易透過細胞膜而被身體吸收，使人體器官中的乳酸脫氫酶活力增強，從而有效地提高人體的抗病能力和免疫能力。特別是晨起的第一杯冷開水，尤為重要。

經常喝茶 科學家發現，茶葉中含有一種名叫茶氨酸的化學物質。由於它能夠調動人體的免疫細胞去抵禦細菌、真菌和病毒，因此，可以使人體抵禦感染的能力提高5倍以上。

不妨飲點紅酒 大部分酒精飲料會對人體的免疫系統起到抑製作用，但紅酒恰恰相反，它含有的一些抗氧化物質對增強免疫功能很有好處，而且還有利於保護心臟。

吃些動物肝臟 動物肝臟含有葉酸、硒、鋅、鎂、鐵、銅，以及維生素B6、B12等，這些物質有助於促進免疫功能。

適量攝入麥麩 麥麩含有鎂、鋅、碘等增強免疫力的物質，每日攝取適量麥麩能夠使身體減少雌二醇的產生。（雌二醇是一種可能會引起癌症的雌激素）。食用時要注意，須將麥麩摻入穀物和烘烤食品中。

多吃海鮮 海鮮中含有豐富的鐵、鋅、鎂、硒、銅等，經常食用能促進免疫功能。

適當補充鐵質 鐵可以增強免疫力。但鐵質攝取過量對身體有害無益，每天不能超過45毫克。

補充谷氨酰胺 它是人體不可或缺的非必需氨基酸，堪稱強化免疫系統的「利器」之一。經常感冒或腹瀉的人，可將谷氨酰胺粉劑加入果汁或涼開水中服用。

補充精氨酸 海參、鱈魚、泥鰍、墨魚以及山藥、黑芝麻、銀杏、豆腐皮、凍豆腐、葵花子、榛子富含這種物質，多食用有助於增強免疫力。

良好的習慣

有氧運動 老年人要盡可能多地到戶外呼吸新鮮空氣，但要避免去人多的地方。慢性病患者要避免心臟負擔過重，可選擇在早晨或飯後慢走鍛煉，然後再逐步過渡到疾走。每週如能疾走5次，每次45分鐘，能使患病的幾率下降50%。聽音樂能讓身體多「製造」出免疫球蛋白A，因此，散步時戴上「隨身聽」，可以增強免疫系統的功能。

按摩身體 按摩可防止淋巴管堵塞，使免疫系統保持暢通；另外，按摩還可以消除疲勞和緊張，有益於增強免疫力。

靜坐冥想 可以幫助消除緊張情緒，然而要持之以恆才有效果。

勤動腦 多刺激大腦中負責記憶、判斷、抽象思維等功能的部分，從而促使人體T細胞數量增加。

笑對生活 經常和朋友聊天，傾訴心事、開懷大笑，可使體內皮質醇的分泌減少。皮質醇是一種激素，

能對免疫系統產生抑製作用。

睡眠充足 研究證實，倘若人每天睡眠不到7小時，患病的幾率就可能增加。另外，每週一至兩次的性生活可以促使體內免疫球蛋白 A 的數量增加。免疫球蛋白 A 也是一種抗病毒的抗體。

避開烈日 在太陽光中，有紫外線 A 和紫外線 B。這兩種射線不但會將 T 細胞殺死，而且還能破壞皮膚中具有免疫功能的細胞，因此，在烈日下行走或活動，必須戴帽子和穿長衣服。

引吭高歌 唱歌不但給人以藝術享受，而且對人體很有好處。放開嗓子激情高歌的人，唾液中免疫球蛋白 A 的數量會成倍增加。

資料來源【中國食療網】(<http://www.dajiyuan.com>)

其實我自己認為

心情保持愉悅最重要

不是也有長壽老人的養生祕訣是'每天一包煙'嗎

是因為情緒愉快所以就長壽吧

所以增強免疫力的方法

應該也是因人而異

如果所謂健康的飲食吃的很痛苦

還會達到效果嗎?

[回頂端](#)

之 X
高段班

文章主題:



據說有幾種增強免疫力的方法

1. 均衡而適量的飲食

註冊時間: 2008-09-21

文章: 22

2.早睡早起等良好的生活習慣
3.適度補充營養劑(如各類維他命)
...等等都是常見的

另外還有一種說法
是盡量減少接觸污染源
許多病菌是從口鼻腔黏膜進入
所以到公共場所,尤其是各類醫院
盡量不要用手指尖碰觸公物
(例如用指節按電梯,手肘扶扶手...等)
尤其是不要隨便揉鼻子眼睛
在離開公共場所之後
盡快洗手消毒

以上...
從根本隔絕污染
可能也是增強免疫的好方法

[回頂端](#)

陳 XX

高段班

註冊時間: 2008-09-19

文章: 14

文章主題:



細看一個人發病的過程,我們可以歸納出「**生病的三要素**」

—(1)**病原體的存在** (2)**弱的抵抗力系統** (3)**適當的傳染途徑**

需要以上三個條件同時成立,才會生病。

所以說,

我們可以依照各種病毒、細菌的特性以及傳染途徑來做個對症下藥的預防:

(A)消滅病原體的存在←飯前洗手、餐具或用具經由 UV 光消毒或沸水浴,個人衛生的保持。

(B)增強抵抗力系統←大家在前面都說得很清楚了 XDDDDD

(C)隔絕傳染途徑←有飛沫傳染、接觸傳染.....;對不同的傳染病我們應有不同的對應方式。例如:隔絕飛沫傳染的感冒←戴口罩、不在電梯內交談、遠離帶原者...等等。

綜觀以上三點

如果說想對付一種疾病,例如:對付登革熱:

由於體抗力強弱不好做量測,我們可以先行分析其傳染途徑;

知道登革熱的傳染途徑後,

我們就可以以擦防蚊液、掛蚊帳...等方式來避免此一疾病的發生嚕~~

[回頂端](#)

金 XX

高段班

註冊時間: 2008-09-25

文章: 16

文章主題:

引言

主要加強免疫力的方法大概就是營養均衡、適度運動、正常作息了吧

分成細項目說 就是多吃天然少加工成分食品

然後依自己的年紀需要 吃適量的熱量補充

至少三四樣水果蔬菜

維他命 BC 水溶性的要注意攝取量

運動的話好像是每個禮拜二到三次 每次要超過三十分鐘到流汗會喘的地步

然後就是早睡早起 生活規律 補充適量水分這樣

生病盡量不要靠藥物 多喝水休息用自己身體的力量復原

喔 還要隨時保持一顆快樂的心~~~

其實大家說起來都很簡單

真正全部都做到還挺困難的

所以增加免疫力的同時

也要避免讓自己暴露在有病原的危險之下

戴口罩、勤洗手 沒事不要去醫院亂逛之類的

也是杜絕生病的方法

回頂端

個人資料 訊息

陳 XX

中段班

註冊時間: 2008-09-22

文章: 9

文章主題:

引言

太晚來寫文 幾乎都被大家講光了.....

就提醒幾個生活中稍微多花心力就能做的到的方法好了

1. 長期外食的人應避免固定吃某些食品，增加飲食的多樣性及避免高油高鹽是維持均衡營養的不二法

門。

2. 三餐定食定量，尤其是早餐，很多人因為睡眠時間調控不佳就會犧牲掉好好吃早餐的時間。

3. 正常的作息。

4. 小病依靠身體抵抗力恢復。

5. 盡量騰出時間做運動，長期坐著不動時要適度起身走動放鬆。

6. 保持心情愉快。

7. 減少對飲料的依賴，白開水是最健康的。

[回頂端](#)

葉 XX

高段班

註冊時間: 2008-09-24

文章: 17

文章主題:



我的觀點跟前面有個同學一樣，生病並不同想像中容易，也是要有條件的！

-----引用佳翰同學的話-----

細看一個人發病的過程，我們可以歸納出「生病的三要素」

—(1)病原體的存在 (2)弱的抵抗力系統 (3)適當的傳染途徑

需要以上三個條件同時成立，才會生病。

首先針對第一點及第三點來說說我的看法，

因為病原體的存在以及適當的傳染途徑，這都是"人體外"的事情，

也就是說，應該比較不像人體內部般複雜，且也比較知道該怎麼做！

如果要消弭病原體的存在，簡單的方式就是常常將自己週遭的環境保持清潔，

有積水記得要清除、在有病菌的密閉空間記得帶口罩、....等等。

再來是減少有效的傳染途徑，這個也不難做到，

在蚊子多的地方記得噴灑防蚊液、不與他人共用針頭、....等等，都是簡單且可行的。

接著是偏向於人體內部的免疫系統加強，

這個部分我覺得比較沒有定論，相信大家一路成長的過程中，一定也都或多或少知道。

說到免疫系統的增強，大方向不外乎，飲食、睡眠、運動。

但是真的要講細節好像也不容易，飲食要吃些什麼才"對"，睡眠的時間要幾點到幾點，運動的頻率以及強度....

這些東西都比較沒有一個確切的方式，而且因人而異，甚至還有人說活的太健康反而容易生病！

不過我覺得，長期的適當睡眠、飲食、運動，對於一個人本身的心情一定會有正面的影響，

小時後媽媽常說，心情不好就容易生病，其實不是沒有道理的，

因為身體的健康狀況，一定會影響到心理的層面，有誰感冒的時候還是活蹦亂跳呢？

所以我覺得，在免疫系統增強這個部分，若是我們能做到每天都讓自己覺得心情愉快，

早上起來精神充足，晚上入睡前小有疲勞，飲食多樣化且份量充足，

應該就能維持免疫系統一定的強度，想生病也就沒那麼容易囉！

[回頂端](#)

[個人資料](#) [訊息](#)

林 XX

高段班

註冊時間: 2008-09-18

文章: 19

文章主題: 如何提高自身的免疫力

[引言](#)

* 生理

1. 飲食：

首先一定是要多喝水，因為體內需要大量的水維持正常機能和平衡，
再者是各類食物攝取一定要均衡，
尤其是現代人常常忽略的蔬菜水果，而且也不能只單吃某一種蔬菜水果，
少吃製作很精緻又添加很多色素、香料的食物，
更不要暴飲暴食增加身體負擔，
一定要吃早餐

2. 運動：

一般認為有氧運動比較好，
不過不管從事哪一種運動，
基本概念是要「持之以恆」，
體育老師說過，其實不一定要做到喘做到很累，
做到微微出汗身體有點熱熱的其實就有達到效果了，
重點是維持的頻率，而非一次做到自己太累之後不想繼續運動

3.休息：

睡覺方面，熬夜當然是一大禁忌，
讓運作一整天的身體適當休息排毒是很重要的，
另外如果有午睡習慣最好能抽一小段時間午睡，
工作期間最好也能夠每隔一段時間就休息個幾分鐘，起來走動
所謂「長假不如短休」

4.個人衛生：

勤洗手，保持環境乾淨

5.不要亂吃藥：

除非必要不用刻意去吃藥，
因為雖然還是有能增強免疫功能的藥品，
但是免疫記憶來自經驗而非藥物或保健食品
(這一點來自 <http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?page=2&id=583>)

*心理

保持愉快的心情
避免過大的壓力

其實生活中有時會有心理影響生理的經驗，
所以除了生理上的保健，也是要好好照顧心理的健康

[回頂端](#)

[個人資料](#) [訊息](#)

nigel

高段班

註冊時間: 2008-10-02

文章: 19

文章主題:

[引言](#)

增強免疫力最好的方法--充足的睡眠

我們常聽說吃維他命 C 或吃什麼可以增強免疫力,其實最好的增強免疫力的方法,就是要睡的好,睡的飽.台灣諺語說:「睡覺勝過吃補」,充足的睡眠的確能睡出免疫力,其功效勝過進補吃藥;反之,睡眠不足會降低免疫能力,易發生感染性疾病,並降低抗癌力。所以,從今天起,讓自己好好睡覺吧!

睡得好--最佳免疫處方

蔡政樞（市療醫檢師、美國睡眠技師學會會員）

經歷過今年春末的 SARS 風暴，人們對身體的免疫力加倍重視；事實上，「日出而作，日入而息」，人體免疫系統的運作也依循晝夜節律，熬夜、失眠及不正常睡眠習慣等，都會影響免疫細胞的活動，而世界上最佳的增強免疫藥方之一，就是「一覺到天亮」或「睡到自然醒」。

人類睡眠黃金期是晚間 10 點到清晨 6 點，因人類的睡眠生理時鐘在晚間 10 點啟動，生長激素與褪黑激素開始分泌，體溫微幅降低，腦波由高振幅的 α 波逐漸轉變為徐慢波，此時非快速動眼睡眠期（做夢期）已從入睡期轉變為淺睡期，呼吸及心跳規律的運作，腦內的細胞神經原也開始啟動，分泌各類激素，免疫系統自我調節。

熟睡時刻 內分泌和諧奏鳴

當午夜時刻，非快速動眼睡眠期轉為深睡及熟睡期時，腦波逐漸轉為高振幅的徐慢波，生長激素、催乳激素與褪黑激素密集分泌，多巴胺與血清素也正進行著協調，免疫系統中的巨噬細胞、淋巴球、T 細胞、B 細胞、介白質、干擾素等交互作用，均參與神經內分泌的調節。充足的睡眠，尤其深睡期及熟睡期，腦部的徐慢波更能誘導出特殊的免疫蛋白，更能增強免疫力，體內免疫系統的一些天然調解因子如介白質，分泌量都會增加。

研究指出，免疫系統本身能調節睡眠，對預防或限制腫瘤生長有廣泛作用；體內只要發現微量的內毒素，不影響體溫及神經內分泌系統，但輕微刺激炎症的組織介素，卻能改變非快速動眼期睡眠的數量與密度，造成睡眠品質效率不佳，降低免疫力。

在研究癌症細胞和感染病毒的細胞如何被身體消滅時發現，自然殺手細胞在慢性疲勞症候群和其他精神壓力下會受到抑制；抽菸、酗酒也會影響自然殺手細胞活性。

正常規律的自然睡眠，包涵腦的組織介素、介白質、自然殺手細胞、催乳激素、nuclearfactor kappa B、生長激素釋放激素等都會自我協調。若疲勞失眠，會導致交感神經作用失調，免疫監視系統大亂。

壓力與失眠--免疫殺手

發熱性反應往往影響睡眠，造成睡眠障礙，研究指出，這些發熱性反應最有可能的介質者是腫瘤壞死因子。阻塞性呼吸暫止症由於低飽和氧濃度與睡眠障礙，造成免疫系統（f-MLP）損害。失眠明顯影響淋巴細胞與顆粒性白血球的反應性；憂鬱症患者的皮質固醇釋放增加及淋巴激素改變。

免疫系統本身具有調節睡眠的能力，免疫細胞在吞噬和清除病菌過程中會產生睡眠因子，使人入睡。做夢時，能促使神經系統恢復功能，還能恢復與增強機體的免疫系統。

最近研究指出，人們可能以抽菸或大吃大喝來舒緩壓力，但這會使介白質-6 的濃度升高。同時，有壓力的人睡眠或運動往往不足，也會影響介白質-6 的濃度。慢性的身心疲乏也可能由精神方面引起，有倦怠的感覺。若有充足的睡眠，加上熱量補給，多能消除疲勞，恢復體力。

台灣諺語說：「睡覺勝過吃補」，充足的睡眠的確能睡出免疫力，其功效勝過進補吃藥；反之，睡眠不足會降低免疫能力，易發生感染性疾病，並降低抗癌力。所以，從今天起，讓自己好好睡覺吧！

[回頂端](#)

[個人資料](#) [訊息](#)

培 X

高段班

註冊時間: 2008-09-20

文章: 15

文章主題:

[引言](#)

幽默能提高免疫力

让病人在笑声中建立一种乐观的生活态度，有利身心 讓病人在笑聲中建立一種樂觀的生活態度，有利身心

随着心理医学理论和临床实验的不断深入，美国越来越多的心理学家认为，幽默是给自己的心理减压的重要方法。 隨著心理醫學理論和臨床實驗的不斷深入，美國越來越多的心理學家認為，幽默是給自己的心理減壓的重要方法。 他们认为，幽默是人类特有的、即使在严酷的生存环境下仍然能享受愉悦的品质。 他們認為，幽默是人類特有的、即使在嚴酷的生存環境下仍然能享受愉悅的品質。 近年来，大量临床实践表明，如果能将幽默作为一种重要的辅助治疗手段，病人的身心健康能得到明显的改善。 近年來，大量臨床實踐表明，如果能將幽默作為一種重要的輔助治療手段，病人的身心健康能得到明顯的改善。

幽默能促进人体内有益细胞的运动 幽默能促進人體內有益細胞的運動

“幽默”一词在中世纪的时候指的是人体内一种特殊的液体，人们认为它能够影响人的身心健康。“幽默”一詞在中世紀的時候指的是人體內一種特殊的液體，人們認為它能夠影響人的身心健康。 现在，幽默被认为是人类通过肢体、感情和精神表达出的令人会心一笑的个性特征。 現在，幽默被認為是人類通過肢體、感情和精神表達出的令人會心一笑的個性特徵。 许多年来，尽管人们相信幽默与人的精神健康有某种不可分割的联系，但真正将幽默作为心理学课题加以研究，却还是近些年的事情。 許多年來，儘管人們相信幽默與人的精神健康有某種不可分割的聯繫，但真正將幽默作為心理學課題加以研究，卻還是近些年的事情。

1979年，美国著名心理学家诺曼·卡辛斯首次向全球医学界提出了“将幽默作为一种疗法，为心理病人减压”的观点，并且开始付诸实践。 1979年，美國著名心理學家諾曼·卡辛斯首次向全球醫學界提出了“將幽默作為一種療法，為心理病人減壓”的觀點，並且開始付諸實踐。 他认为，既然人们都承认消极的精神状态会对人的健康造成不良影响，那么，反过来也是成立的。 他認為，既然人們都承認消極的精神狀態會對人的健康造成不良影響，那麼，反過來也是成立的。 他相信那些压力太大或紧张过度的病人只要时常微笑，就能重新体验到愉悦、希望、自信等积极的情绪。 他相信那些壓力太大或緊張過度的病人只要時常微笑，就能重新體驗到愉悅、希望、自信等積極的情緒。 为此，卡辛斯 12年前

就在加州大学医学院行为医学部成立了幽默研究专家小组。 爲此，卡辛斯 12 年前就在加州大學醫學院行爲醫學部成立了幽默研究專家小組。 卡辛斯发现，压力能给人的身心带来不健康的影响，比如血压升高、肌肉萎缩、免疫力下降等，而幽默带来的微笑能引起完全相反的变化。 卡辛斯發現，壓力能給人的身心帶來不健康的影響，比如血壓升高、肌肉萎縮、免疫力下降等，而幽默帶來的微笑能引起完全相反的變化。

其他一些医学专家的研究也基本证实了上述结论。 其他一些醫學專家的研究也基本證實了上述結論。 美国洛马林达大学医学院的两位免疫学专家伯克和斯坦利发现，人在笑的时候能够促进体内有益细胞的运动，从而抵御由压力引起的免疫力下降现象。 美國洛馬林達大學醫學院的兩位免疫學專家伯克和斯坦利發現，人在笑的時候能夠促進體內有益細胞的運動，從而抵禦由壓力引起的免疫力下降現象。

哈佛大学的洛克博士发现，人类如果对不断变化的生存环境不能适应，并因此导致压力太大、焦虑过度等精神状态，其体内有益细胞的数量就会大量下降，而那些面对恶劣环境仍能保持乐观心态的人，体内有益细胞的数量基本没有变化。 哈佛大學的洛克博士發現，人類如果對不斷變化的生存環境不能適應，並因此導致壓力太大、焦慮過度等精神狀態，其體內有益細胞的數量就會大量下降，而那些面對惡劣環境仍能保持樂觀心態的人，體內有益細胞的數量基本沒有變化。

俄亥俄州立大学医学院的医学专家们曾对面临期末考试的学生做过大规模的免疫系统功能实验，得出了类似结论。 俄亥俄州立大學醫學院的醫學專家們曾對面臨期末考試的學生做過大規模的免疫系統功能實驗，得出了類似結論。

加拿大安大略大学医学院的实验也表明，人类在观看幽默电影时，各项免疫功能指标比情绪低落或平稳时高出许多。 加拿大安大略大學醫學院的實驗也表明，人類在觀看幽默電影時，各項免疫功能指標比情緒低落或平穩時高出許多。 这些研究都证明了人的精神状态和身体健康的关系。 這些研究都證明了人的精神狀態和身體健康的關係。

目前，这一研究领域正在成为新崛起的“精神免疫学”学科的重要组成部分，这一学科的宗旨就是要找出人类感情和免疫系统之间的互动关系，为临床提供实用的手段。 目前，這一研究領域正在成爲新崛起的“精神免疫學”學科的重要組成部分，這一學科的宗旨就是要找出人類感情和免疫系統之間的互動關係，爲臨床提供實用的手段。

幽默疗法在西方医学界盛行 幽默療法在西方醫學界盛行

尽管美国也有一些医学专家对幽默能促进身心健康的说法表示怀疑，但“幽默疗法”在医学界逐渐盛行起来，并日益得到病人的认同与配合。 儘管美國也有一些醫學專家對幽默能促進身心健康的說法表示懷疑，但“幽默療法”在醫學界逐漸盛行起來，並日益得到病人的認同與配合。

目前美国许多著名的医院都聘有“幽默治疗师”。 目前美國許多著名的醫院都聘有“幽默治療師”。 病人在接受手术或药物治疗期间，如果愿意采用“幽默疗法”，主治医生一般都乐意批准。 病人在接受手術或藥物治療期間，如果願意採用“幽默療法”，主治醫生一般都樂意批准。

美国著名的“幽默疗法”专家特丽莎·麦克耐尔表示，“幽默疗法”并不是常人想像的仅仅是讲笑话、看卓别林电影那么简单，其最终目的是要让病人在笑声中建立一种乐观的生活态度，从而提高免疫力，远离病魔。 美國著名的“幽默療法”專家特麗莎·麥克耐爾表示，“幽默療法”並不是常人想像的僅僅是講笑話、看卓別林電影那麼簡單，其最終目的是要讓病人在笑聲中建立一種樂觀的生活態度，從而提高免疫力，遠離病魔。 麥克耐爾本人是一位出色的医生，她对“幽默疗法”充满信心，“我每天给病人开药、安排他们做高科技检查，但最让我有成就感的时刻，还是病人听了我的笑话后放声大笑的那几秒钟”。 麥克耐爾本人是一位出色的醫生，她對“幽默療法”充滿信心，“我每天給病人開藥、安排他們做高科技檢查，但最讓我有成就感的時刻，還是病人聽了我的笑話後放聲大笑的那幾秒鐘”。

如何培养幽默感 如何培養幽默感

幽默感可以通过后天的学习而获得，以下几个要领仅供读者参考： 幽默感可以通過後天的學習而獲得，以下幾個要領僅供讀者參考：

1. 领会幽默的真实内涵，幽默不是油腔滑调，也非嘲笑讽刺。 1. 領會幽默的真實內涵，幽默不是油腔滑調，也非嘲笑諷刺。 可以先学着机智而又敏捷地指出别人的缺点或优点，在微笑中加以肯定或否定。 可以先學著機智而又敏捷地指出別人的缺點或優點，在微笑中加以肯定或否定。 记住：只有从容、平等待人、超脱、游刃有余、聪明透彻，才幽默得起来。 記住：只有從容、平等待人、超脫、游刃有餘、聰明透徹，才幽默得起來。

2. 扩大知识面。 2. 擴大知識面。 幽默建立在丰富知识的基础上，惟此才能做到谈资丰富，妙言成趣。 幽默建立在豐富知識的基礎上，惟此才能做到談資豐富，妙言成趣。

3. 乐观对待现实，练就宽容心态。 3. 樂觀對待現實，練就寬容心態。 幽默与宽容、乐观是亲密的朋友。 幽默與寬容、樂觀是親密的朋友。

4. 培养深刻的洞察力和机智、敏捷的思维能力。 4. 培養深刻的洞察力和機智、敏捷的思維能力。 只有迅速地捕捉事物的本质，以诙谐的语言及时地表现，才易使人产生轻松的感觉。 只有迅速地捕捉事物的本質，以詼諧的語言及時地表現，才易使人產生輕鬆的感覺。

[回頂端](#)



從之前的文章開始顯示：

[發表主題](#)

[回覆文章](#)

[台大生命科學與人類生活討論區 首頁](#) -> 所有的時間均為 台灣時間 (GMT + 8 小時)
[我的敵人在前方，人體免疫系統概論](#)

[前往頁面 1, 2 下一頁](#)



台大生命科學與人類生活討論區

台大生命科學與人類生活討論區

- [?](#) 常見問題
- [🔍](#) 搜尋
- [👤](#) 會員列表
- [👥](#) 會員群組
- [📝](#) 會員註冊
- [👤](#) 個人資料
- [🔒](#) 登入檢查您的私人訊息
- [🔒](#) 登入

【議題二】

前往頁面 [上一頁](#) [1](#), [2](#)

[發表主題](#)

[回覆文章](#)

台大生命科學與人類生活討論區 首頁 -> [我的敵人在前方，人體免疫系統概論](#)

[上一篇主題](#) :: [下一篇主題](#)

發表人	內容
黃 XX 高段班 註冊時間: 2008-10-15 文章: 14	<p>文章主題: 引言</p> <p>強健的免疫力使人免於疾病侵擾，</p> <p>也就是一般對於「健康」的概念。</p> <p>遺傳、睡眠、飲食、運動，此四者，為公認決定健康的主要因素，</p> <p>而第一種在出生時已經決定，後三者則可以後天控制。</p> <p>而我認為最需要注意的輔助原則為「適中不過量」。</p> <p>以睡眠來說，</p> <p>每個人由於生理節奏的差異，</p> <p>所需要的睡眠時間其實不盡相同，</p>

如果忽略本身狀況，

硬要把「一般化」或「平均」(如睡眠八小時)等統計數值硬套到自己的生活上，

不但沒有什麼正面意義，反而可能平添許多困擾。

飲食方面，「均衡」本身已經是醫學、營養等專家所公認的鐵則。

以天地之大，草木之繁，

無數種微量元素遍布在各種食物中，

難以單靠少數種的飲食取得，因此多樣攝取非常重要。

而不過量方面，須注意過猶不及。

任何營養過量，對身體都可能產生毒性，

(如日前新聞報導，一男子釣得深海魚回家，與家人分吃其肝，
一家四口急性維生素 A 中毒引發休克送醫急救)

因此任何食物都須注意不應過量食用。

運動方面，

普遍之「多運動」概念亦有待商榷。

個人雖體弱，然因興趣參加運動校隊約六年。

國中小階段皆無高強度訓練，倒也無事。

上了大學的第一個暑假，

我在暑訓期間每日參加 3.5 小時的訓練，

不數日即渾身痠痛、起居維艱、免疫力下降、

之後接連生病發燒。

後來偶然接觸相關資料，

才知道健康狀態為一動態平衡，

運動=>組織破壞=>復原=>超復原=>運動 的循環周期，

雖能強化體況，然也需要足夠的休息，否則反而有害無益。

此與一般認為「多運動=>健康」之過度簡化概念有不盡相同之處。

綜合以上對飲食、睡眠、運動之討論與舉例，

我認為一切關於免疫、健康之良方甚至偏方之使用，

都須謹記勿過量，

方能積極地維持預期效果、

或至少消極地不對身體造成不可回復之損害。

此也才是我們促進免疫、維護健康之基礎。

[回頂端](#)



b9761002X

高段班

註冊時間: 2008-10-15

文章: 23

文章主題:

[引言](#)

- 養成常洗手、多喝水的好習慣。
- 充份攝取營養均衡的飲食，以增加抵抗力。
- 食物儘快食用，不放置過久。保存食物時，避免因為保溫或冷藏不當，造成食物腐敗。
- 感冒流行期間，少到公共場所，以降低被感染的機會。
- 保持室內通風良好，避免病菌有機會在家中停留。
- 適當的運動，最少也要達到 333 計畫。

• 充足的睡眠，不當夜貓族。

其實差不多就這些吧。

不過要做到還真的是要很有毅力呢！

回頂端



B9430311X

高段班

註冊時間: 2008-09-18

文章: 16

文章主題: 中醫的觀點



談到免疫系統，我直覺地會以西醫的觀點來思考，
不過當我去 GOOGLE 網路資源時，看到了一小段闡述中醫的免疫系統觀點，
有趣的是，從文中可發現中醫將免疫系統失調的原因都歸咎於心理層面，
有些生活作息的問題也被視為是心理問題導致的現象，
有時候我們很強調生理層面的健康狀況，卻忽略了問題的根本也許是更內在的部份，
以下將這一小段文字貼給大家看看：

(引自 http://www.wintex.twmail.net/temp/2_0001.htm)

□□中醫的觀點認為人體的五臟六腑與陰陽五行是分不開的，金、木、水、火、土分佈在體內的各個組織細胞中，協調運行者。

人身體因下列情形產生的毒素：

1. 壓力
2. 生氣
3. 負面的情緒(沮喪、失意、焦慮、嫉妒、恐懼)

□□人會生病主要是為情緒，大自然的季節變化使體內的陰陽失調，表裏虛實不合，氣血運行不暢以致血瘀氣滯，而導致發生各種疾病。西醫的論點裏，人體因受到外的刺激或因勞累過度、營養不良或因先天遺傳缺陷，使人體組織結構完全遭到破壞形成慢性病源，使大腦神經中樞對身體各組織系統的協調作用失去平衡，身體的免疫功能降低，而使人體發生各種疾病，免疫功能的強弱能夠決定我們是否容易生病、衰老和癌化、心情的沮喪、抑鬱都會造成免疫能力的低落，樂觀積極進取的抵抗癌症的免疫指標，也悲觀者要好很多。

□□ 壓力是導致免疫力降低的兇手，由於「壓力」的關係，會導致細胞免疫能力的降低，此時的自然殺手細胞和幫助性 T 淋巴球，其數目都明顯的減少，而自然殺手細胞對殺死病毒和抑制癌症的形成或擴散有密切的關係。長期睡眠不足，免疫系統減低，當人在極度缺乏睡眠的情況下，很容易生病感冒，因為失眠時，人體內「松果體」分泌的「褪黑激素」會中斷循環且衰退，迫使免疫機能快速降低。

經濟四林 XX

B94303117 在 星期四 十一月 06, 2008 3:34 pm 作了第 1 次修改

[回頂端](#)



從之前的文章開始顯示:



台大生命科學與人類生活討論區 [首頁](#) -> [我的敵人在前](#) 所有的時間均為 台灣時間 (GMT + 8 小時)
方, 人體免疫系統概論 [前往頁面](#) [上一頁](#) [1](#), [2](#)

第 2 頁(共 2 頁)

Powered by phpBB © 2001, 2005 phpBB Group

正體中文語系由 [phpbb-tw](#) 繼續製作