

健康美味系列

23

尚锦文化

免疫力升级计划

赖东渊 郑玉琴 著



中国纺织出版社

茶饮 药膳 保健运动 穴位按摩

图书在版编目(CIP)数据

免疫力升级计划/赖东渊, 郑玉琴著. — 北京: 中国纺织出版社,
2004. 7

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3018-5/R · 0054

I. 免… II. ①赖… ②郑… III. 养生(中医)—基本知识,
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第055917号

《免疫力升级计划》赖东渊·郑玉琴著

本书中文简体版经台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-3873

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列23

免疫力升级计划

I · m · m · u · n · i · t · y

赖东渊 郑玉琴 著



 中国纺织出版社



Contents

目录

- 4 轻松养生法
- 6 预防医学
- 8 健身妙方“八段锦”
- 12 正确的饮食观
- 14 健康食品的功效
- 16 体质 & 免疫力的关系
- 17 病后体质调养



计划A₁

* 增强抵抗力，提升系统免疫功能篇

a * 温补肾阳

20 仙灵茶 & 巴戟牛膝茶

b * 滋补肾阴

22 双耳茶

23 清脑羹

24 桑葚胶



c * 调节免疫功能

25 减敏茶

计划A₂

* 改善体质虚弱，抗衰老篇

a * 滋养强壮，补充活力

26 五味蜜茶

27 莲参茶

28 刺五加饮子

29 黄芪枣姜饮

b * 中老年人提升体力，保持年轻

30 强健腰膝茶

31 骨碎猪腰

32 首乌茶 & 青娥饮

34 黄精参芪茶

35 巨胜饮子

计划B₁

* 增加新陈代谢功能篇

- 36 菠菜根茶
- 37 南瓜茶
- 38 明目茶 & 宽带茶
- 40 肉苁蓉羊肉粥

计划B₂

* 滋养神经安定篇

* 养心安神，消除疲劳

- 41 枣仁粥
- 42 葱枣汤
- 43 藕丝羹
- 44 安神百枣茶
- 45 远志莲粉粥
- 46 糖渍桂圆
- 47 合欢红茶
- 48 益气茶
- 49 麦枣茶



计划B₃

* 滋补呼吸系统篇

* 滋补肺阴

- 50 珍玉二宝粥
- 51 蝙蝠蛾参茶
- 52 玉参焖鸭
- 53 绿草天冬饮
- 54 玉津液
- 55 苓藕百合茶



计划B₄

* 调理心血管系统功能篇

a * 滋补津血

- 56 蜜枣葡萄茶 & 党参红茶
- 58 枸杞五味茶

b * 气血双补

- 59 翠玉灵膏茶

计划B₅

* 改善脾胃功能，增强
营养吸收篇

a * 开胃健脾

- 60 砂仁鲫鱼汤
- 62 参芪苡茶
- 63 参芪精
- 64 乌梅茶
- 65 红草甘姜饮
- 66 益脾健胃茶
- 67 绿薏莲子饮

b * 帮助消化

- 68 佛手饮 & 姜枣茶
- 70 山楂茶
- 71 茯苓蜜茶



计划C * 跟着季节养生最健康

- 72 春 * 玫瑰花茶
- 78 秋 * 桂香菊花茶
- 74 夏 * 茅根竹蔗茶
- 80 冬 * 福圆饮
- 76 长夏 * 洛苓茶



82 附录一药材档案

轻松养生法

养生保健要在日常生活中经常实践，才能达到实际功效。以下的保健方法很简单，关键是要坚持去做，持之以恒，必能有所获益！



* 弹脑

用食指、中指、无名指，轻弹后脑壳，每日早晨弹3~4下。有解除疲劳、预防头晕，以及加强听力的作用。

* 弹耳

两手掌心盖住双耳，以鼻呼吸9次后，用中指轻敲耳后脑壳处24次，然后放开，可以保持听力、增强记忆。

* 搓脸

用双手食指，同时搓揉两个鼻孔旁的“迎香穴”（穴位位置见P6），然后上搓到额头，再由两旁脸颊下行到下巴。如此反复20次，可促进面部血液循环，增强肌肤抵抗风寒的能力，亦能提神醒脑及预防感冒。

* 梳发

用手指代替梳子按摩头部，将五指张开伸入发间如梳头状，由前往后，动作轻柔，反复10~30次。中医认为头为元阳之府，为诸阳所会，与百脉相通。头部一共有64个穴位，刺激这些穴位可提神醒脑、消除疲劳、调节脑部神经活动。



* 舔颌

将舌头顶住上颌，待口水增多时，将唾液咽下。可使精气充足、脸色红润。

* 转睛



闭眼转眼球，自左向右转8次后，再由右向左转动8次。转动眼球时要动作缓慢，然后闭目片刻。每天做3~4次可以明目、消除疲劳。

* 提谷道

以站姿或卧姿吸气，稍微用力提起并紧缩肛门及会阴，停顿一下再放松呼气。反复做5~6次，可预防脱肛、痔疮及子宫下垂、腰酸背痛。

* 静心存神

心静则气血平和、头脑清醒、神志安宁，情绪舒畅则神经内分泌系统和谐，身体健康。

* 擦足心

足心有一穴位称“涌泉”（穴道位置见P6），以左手握住左脚，再以右手掌心顺时针揉擦20~100次，以足心感觉到热度为准。能固肾暖足、镇静安神，防止眩晕、耳鸣、足部酸痛。

* 擦胸

胸部是心肺所在之部位，平时宜多加防护，避免外伤碰撞，并且经常用手摩擦胸廓，可以宽胸理气、增强心肺功能。

* 摩腹

两手搓热，以肚脐为中心用手掌轻柔按摩，以顺时针方向由小圈渐绕至大圈。可健胃整肠、帮助消化。

* 暖背

背部有密集的神经，支配着内脏的生理活动。以热水擦背或穿着背心保暖，均可预防感冒、固肾强腰。



穴位按摩疗效佳

中医不仅把针灸疗法作为治疗疾病的重要措施，同时也是预防疾病、保健养生的重要方法。通过穴位的刺激，经络的传导，会使身体产生意想不到的自体修复作用。一般人可以借由按摩的方式来刺激穴位，而达到养生保健、提升免疫功能的作用。

* 百会

[穴位]两耳尖连线，与鼻尖上行之正中线的交叉点附近凹陷中处。

[功效]增加神经兴奋、提神醒脑。

[方法]以四指弯曲置于头顶，中指放于百会点按，每次按5秒，然后放松，重复5~10次。



* 太渊

[穴位]手腕内侧，靠大拇指侧处。

[功效]强壮养生，提高血红蛋白及白细胞的数目。

[方法]以大拇指揉按3分钟。



* 涌泉

[穴位]足掌心凹陷中处。

[功效]消除疲劳、精力旺盛。

[方法]盘坐，张开拇指虎口置于内侧足弓，以大拇指点按穴位5秒，然后放松，重复5~10次。



* 合谷

[穴位]手掌虎口间偏向食指处。

[功效]预防感冒、抗过敏。

[方法]以大拇指点按数次。

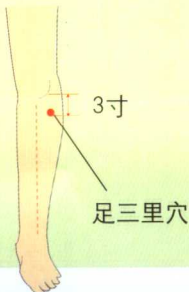


* 足三里

[穴位]小腿前外侧，膝下四横指处。

[功效]提升免疫功能、调理胃肠道。

[方法]以大拇指揉按3分钟。



* 隐白

[穴位]足大趾内侧趾甲旁。

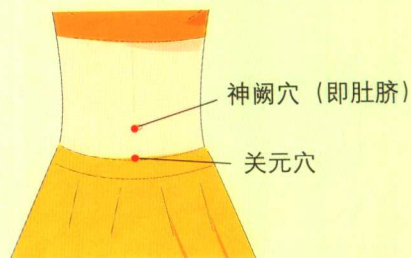
[功效]虚劳要穴，调理消化系统，提振精神。

[方法]以大拇指揉按3分钟。



艾草灸法增活力

艾灸可以温通经脉、扶助阳气，研究显示灸法会增加白细胞活性，能增强生命活力和抗病能力，延年益寿！



*** 神阙** [穴位]即肚脐。

[功效]增加免疫功能、预防哮喘。

[方法]隔姜灸(切一块约1厘米厚的姜片，盖在肚脐上，以温灸器灸15分钟)。

*** 关元** [穴位]肚脐下正中四横指处。

[功效]温补肾阳、提高免疫功能。

[方法]用温灸器灸15分钟。

[医师叮咛] 口干舌燥、发烧、高血压、便秘、皮肤病及身心俱疲、酒醉大饱之后不可使用灸法！

延年益寿“刺五加浴”

《桂香室杂记》中提到：“白发童颜叟，山前逐骊骅，问翁何所得？常服五加茶。”由此可见刺五加乃养生益寿之佳品！



[浴法]刺五加与水3000毫升煮沸10分钟后，将药汁倒入浴水中沐浴，同时按摩足三里、合谷、关元、涌泉穴。

[沐浴时间]15~20分钟。

[功效]通经活络、舒筋活血、消除倦怠、增强精力。

[医师叮咛] 有皮肤病、皮肤红痒过敏，以及皮肤有较大伤口者，暂时不宜用此法；高血压者在药浴前必须先测量血压，且药浴水温不宜过高！

* 运动保健 DIY

健身妙方“八段锦”

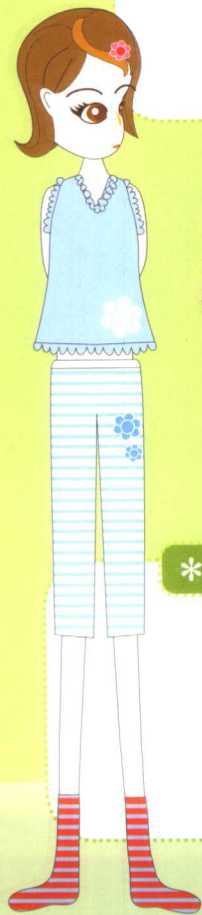
河川中的水必须不断流动才有生命力，万事万物皆是如此。人体也需要借着运动，帮助体内循环，抵抗环境压力，让生活更有质感。在此推荐的一项运动“八段锦”，是传统医疗体育的瑰宝之一，共有八项动作，连续施行此术会使身体如锦缎般优美，固称“八段锦”。此术动作柔和，适合大多数人，经常锻炼可以调节气血脏腑，并能增强体质。

* 两手托天理三焦

[预备]直立，双臂自然下垂，两眼平视前方，身体放松，自然呼吸。

[动作]双手自体侧移至前方，十指交叉掌心向前，缓缓上举至头顶，肘关节伸直，头向后仰，两腿挺直，脚跟提起，挺胸吸气。双臂缓缓放下，脚跟落地，全身放松。





* 左右开弓似射雕

[预备]左脚向左边跨一步，双腿屈膝成马步，上身挺直。

[动作]左手向左侧平伸，右手向右侧成拉弓状，肘与肩平，眼观左手食指，扩胸吸气。回复原姿势，反方向重复动作。

* 调理脾胃需单举

[预备]直立，双臂下垂，目视前方。

[动作]右手翻掌上举，同时左手下按，左手指尖向前，拇指展开，头向后仰，眼视右指尖，同时吸气。呼气，反方向重复动作。



* 五劳七伤往后瞧

[预备]直立，双臂下垂并贴紧腿。

[动作]双臂后伸于臀部，掌心向后，躯干不动，头慢慢向左转，眼向后方看，吸气。接着转回原位，眼看前方，呼气。右边同法。

* 摇头摆尾去心火

[预备]下蹲马步，双手按膝上，虎口朝内。

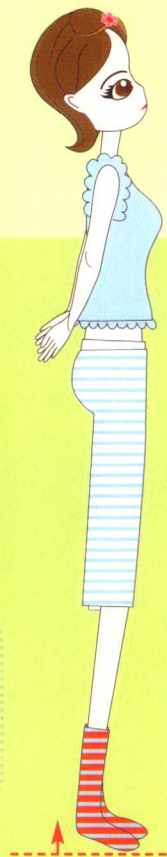
[动作]上身连头向前俯伸，由左前方向左后方，做弧形旋转，同时臀部向右摆。左膝直，右膝屈，然后复原成预备姿势。对侧同法。



* 背后吐踵百病消

[预备]直立，双手置于臀后，掌心向后。

[动作]脚跟上提，头向上顶，同时吸气。复原时呼气。



* 攒拳怒目增气力

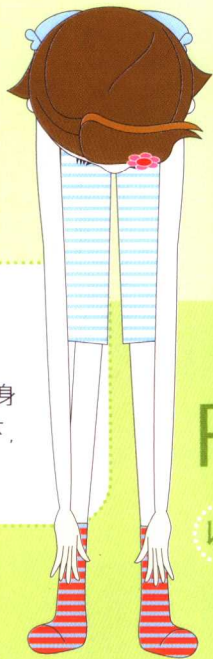
[预备]马步蹲站，屈肘握拳，拳心向上，怒视前方。

[动作]右拳向前挥出，手臂伸直，拳与肩平，拳心向下，双眼虎视前方。接着将拳收回，对侧同法。

* 两手攀足固腰肾

[预备]直立，双手置于体侧。

[动作]双臂高举，掌心相对，上身伸展，头向后仰。上身向前慢慢弯曲，两腿尽量保持正直，双臂下垂，指尖向下，头略抬高。



PS

以上八法每日早晨各做20次。

* 为七情六欲找出口

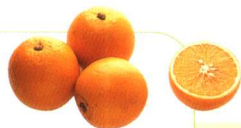
情绪管理很重要

中医十分重视情绪对体质造成的影响，情绪贵于调和，太过则会造成内脏气血的混乱，进而影响体质。现代医学的研究证明，沉重忧郁、压力焦虑、过度悲伤等情绪反应，都会影响神经内分泌的功能，而使免疫力下降。

中医所指的情绪，包括怒、喜、忧、思、悲、恐、惊，七情的波动会影响到气血脏腑的流注，因此养生当求心胸舒展，情绪乐观平和。另外，培养适合自己的休闲活动，如旅游、运动、创作、听音乐等；找个心理咨询的对象，如朋友、家人或是心理医师，在情绪低潮时，有可以倾述的对象，是相当重要的抒发压力的方式。

healthy eating

* 吃出健康



正确的饮食观

随着生活水平的提升，人们可以随时随地尝到各种美味佳肴，但是，怎样吃才能兼顾健康呢？

依照中医的看法，“饮食宜暖不宜寒”，吃太热或太寒的食物都不恰当，以“热无灼唇”为宜。对于体虚胃寒之人及老人而言更是如此。在饮食的同时，要注意情绪的调节，安静愉快地细嚼慢咽，对于消化吸收有很大的帮助。

而不同体质的人，在摄取饮食的时候，也有不同的注意事项。

* 痰湿体质的人

[症状]往往胸闷、食欲差、甚至会有呕吐感，口中经常觉得湿湿黏黏的，大便腻渍，低热（体温较正常略高），四肢无力而疲倦。

[饮食建议]应摄取清淡的蔬果，少食肥肉、油类等助湿生痰之品。

[药膳]可选择芳香健脾利湿之品，如白术、茯苓、杏仁、薏米等，药茶如苓藕百合茶(P55)等。

* 阳虚体质的人

[症状]常会感到疲倦无力、嗜睡头晕，容易感冒，怕冷。

[饮食建议]应多补充蛋白质及高热量的食物，如鱼类、肉类、奶、蛋等，而不宜吃冷食冷饮及过量的蔬果。

[药膳]可以选择温补助阳的药材，如肉桂、人参、黄芪、肉苁蓉、炙甘草等。

* 阴虚体质的人

[症状]多半口干舌干燥、潮热盗汗、舌质鲜红、咽喉微疼、心烦失眠。

[饮食建议]应摄取质多津液的食物，例如果汁、清淡高汤、洋菜、豆浆及新鲜蔬果，宜避免辛辣助火及人参、肉桂等较热性的食品。

[药膳]选取滋阴清热的药材，如石斛、麦冬、沙参、龟板、百合、玉竹等，药膳如玉参焖鸭(P52)等。



* 燥热体质的人

[症状]常常觉得口渴，饮水量大，却不能止渴。舌苔黄厚，经常便秘，大便秘臭无比。口苦、口臭，有时吃了比较上火的食物，嘴角会溃疡。

[饮食建议]应多摄取含纤维素较高的食品，如糙米、五谷米，并大量摄取新鲜蔬菜及瓜果，如性味较凉的西瓜、冬瓜、白菜、柳橙等，而荔枝、榴莲、羊肉等较热性的食物则应避免。

[药膳]选取清热的药材，如金银花、地骨皮、玄参、知母、竹叶、西瓜翠衣等。

此外，饭后也有许多不宜进行的事项，例如：

1. 散步或沐浴 以免胃肠血液供应不佳而消化不良。
2. 吸烟 因为此时血液循环会加速，促使尼古丁被人体吸收。
3. 饮茶 会妨碍蛋白质的吸收，最好在饭后半小时以上再饮用！
4. 吃水果 容易造成消化不良而胀气。



人类的健康长寿是由多种因素，如遗传、精神、营养、运动、环境等所决定的。而维持人体生命和活力所需的热量来自于食物，将食物配合中药，经过烹调而得的美味养生食品即为药膳。

一些具有抗衰老作用的中药，如枸杞子、茯苓、白木耳等，用于药膳则提高了食物的营养价值。所以，根据自己的体质来选用药膳，对于体虚有病的人，可以调养身心，恢复健康；无病之人则可以预防疾病，增强体质，也可抗衰老延年。

健康食品的功效

市面上的健康食品种类繁多，所谓的“健康食品”就是不需医师处方，民众可以自行购买服用的保健食品，如蜂王浆、葡萄籽、灵芝等，对于增强人体免疫功能有一定程度的帮助。以下我们就目前比较热门的几项健康食品做一个简单的分析。

a

* 巴西蘑菇

巴西蘑菇又名“姬松茸”，含有特殊的 β -葡聚糖，可以增加人体免疫系统的功能，增加人体对抗疾病侵袭的能力，也可抑制人体对胆固醇与脂肪酸的吸收，减少胆固醇的再吸收，另外还可抑制身体低密度脂蛋白(LDL)的氧化，避免LDL附着在动脉壁上而造成动脉硬化。

蘑菇的丰富纤维质可以吸收胆固醇和过多的油脂，除了可预防及改善心血管疾病之外，还可缓和血管的收缩，调整血压正常，并可活化胰脏功能。另外，糖尿病患者常有免疫力较低和多种并发症的发生，巴西蘑菇则可有效提高糖尿病患者的免疫能力。



b

* 番茄

番茄中含有大量的番茄红素。番茄红素是一种天然的类胡萝卜素色素，它不仅仅是色素，它还是很强的抗氧化物，不仅可以保护植物不受阳光、空气污染的伤害，在人体内也可以对抗许多种退化(老化)性疾病。

番茄红素在体内可发挥抗氧化作用，消除自由基，而自由基是人体疾病及老化的元凶。研究指出，番茄红素可以减少心脏疾病、紫外线对皮肤的伤害及癌症的发生，是继葡萄籽之后受到广泛瞩目的抗氧化剂。



C * 葡萄籽

葡萄籽中的原花青素为生物类黄酮的一种。根据近年来的研究发现，原花青素对人体健康有诸多益处。

1. 减少组织发炎

通过抑制细胞分裂素、组织胺、脂肪氧合酶、环氧化酶等，而减少组织发炎。

2. 减轻过敏和过敏反应

减少组织中组织胺的含量，并且抑制嗜碱性细胞，从而缓解过敏、气喘、花粉热等症状。

3. 加固血管架构

原花青素能够修复和维护正常的胶质及弹性蛋白质纤维，且能够改善血液循环，对于静脉功能不足者，能有效地减轻疼痛、浮肿、夜间痉挛等症状。

4. 清除自由基

自由基是造成老化及其他诸多疾病的主要原因之一，原花青素能终止及修复自由基对细胞的伤害。



d * 蜂胶

蜂胶有极广泛的生物活性，如抗菌、抗病毒、抗原虫、止痛、促进细胞再生、刺激免疫活性、抗氧化、改善过敏体质、防止老化、净化血液等。

黄酮是蜂胶中最具药理与生物活性的主要成分。目前已知黄酮对胃出血、十二指肠溃疡、糖尿病、膀胱炎、痔疮、高血压病有疗效，还可提高肺功能、防止坏血病、防止氧化、抑制自由基。

