

要維持身體健康，身、心、靈三個層面缺一不可。

以食補或藥補提升免疫力，

並藉由運動養生和氣功引導鍛鍊身心，同時維持情緒的和諧，

是現代人抗病祛病、強身健體的方法。

廿一世紀醫學將以預防醫學為主，而治療醫學也將改變內涵，要求增加療效，減少副作用，甚至沒有副作用；而在防癌、抗癌的醫療上，則更加強中西醫的整合，藉由提升病患的免疫能力，達到治療更好的效果。例如，對於無法手術、放療、化療的晚期癌症病患，可利用抗癌中草藥進行治療；對於早、中期患者，則可結合中西醫進行綜合治療。

免疫系統主要是用來保護人體，避免受到外來病毒、細菌、黴菌等的侵害；也可以保持細胞機能正常、防止癌化。因此，免疫功能的強弱，決定我們是否容易生病和罹患癌症。

人體免疫能力強弱、抗癌力高低，當然和個人遺傳、體質有關，但是後天的環境，特別是外在污染、病毒感染等，以及人體的營養狀態、能量狀態及經絡狀態等，均扮演極為重要的角色。

食補提升免疫力

要祛除或預防疾病，維持健康，一定要增強調節免疫力，這可透過食補、藥補、氣補、禪修，以及身心靈養生等方法。例如在飲食上，由於維生素 A、C、E，礦物質硒、鋅、鎳、鎂、纖維素、番茄紅素和胡蘿蔔素，都是抗癌、防癌極重要的營養素，因此，建議多吃，紅、黃綠蔬果、菇類（香菇、草菇、靈芝）、大豆類（黃豆、綠豆、黑豆）、蔥蒜類（大蒜、洋蔥、青蔥）、淡色蔬菜（生菜、芹菜及圓白菜等油料科的蔬菜）、發酵較少的綠茶、青茶等食物。

情緒也會影響健康

人的情緒也會對健康造成影響。許多研究均指出，情緒抑鬱的人，其免疫力較低，使免疫系統的監視與防禦能力也較弱，進而使腫瘤和自體免疫性疾病有發生或進一步擴大的機會。

Moos 和 Solomon 在類風濕性關節炎的研究發現，治療結果較差的類風濕性關節炎患者，比一般人容易焦慮和抑鬱，個性上也比較孤獨、內向、與人疏遠，和病程良好的患者相比，防禦能力明顯較差。實際上，不少女性類風濕性關節炎患者，具有「神經質、緊張、焦慮、喜怒無常、抑鬱、害怕被母親丟棄」等特質，與她們的健康姊妹相比較，她們更易否認疾病現象和抑制憤怒。這種特別的人格特徵，還嚴重影響疾病的嚴重程度，並會干擾病程的恢復。

氣場影響免疫力

我們所呼吸的空氣，也會影響健康。

大氣環境中，存在有許多帶電荷的陰離子和陽離子。低氣壓或冷鋒過境等天氣劇變時，及通氣不良、人群擁擠或空氣污濁的環境中，會使陽離子增加，此時人體易感到倦怠、精神鬱悶，甚至引發宿疾病變。相反的，大氣中陰離子增加，則有促進新陳代謝、淨化血液、強化細胞機能、恢復活力與增進人體健康的功效。這也就是為什麼當我們接近大自然時，像海濱、山村、鄉間、森林、瀑布，身體會感到特別舒適的原因。

因此，禪修或練功環境的選擇非常重要，最好能在空氣新鮮、周圍寧靜的室內外或園林中，也就是所謂氣場較好的環境中進行。因為在聲音喧嘩，或突發的外界刺激或突然的噪音，都可激活大腦皮質而影響入靜。

運動養生提升免疫力

人的生活作息、身心狀態對免疫力也有很大的影響。例如：充足的睡眠能使免疫系統得到恢復和加強，有益於疾病的預防和康復；而身心常處壓力之下，則易削弱免疫系統的功能。此外，適當的運動可以促進並增強免疫系統活化的作用，但過度的突發性運動則有反效果。

提到運動，不論是東方的導引術或西方的體操，都能達到健身強體的效果，其中運動導引，例如氣功、禪修，更能調節身心機能，有利於「已病」的康復和對「未病」的預防，達到養生保健的作用。

運動導引事實上是一種極為天然的「經絡鍛鍊」。由於十四經脈本身就屬於深藏在肢體，是一種從皮膚直到肌肉之中的複雜立體結構。每當運動時，由於肌肉收縮、舒張和張力變化的突然刺激，以及肌肉收縮而引起的熱與代謝產物（如乳酸、二氧化碳、遞質等）的化學刺激，經絡就會變得更加活躍；接著，再通過經脈所特有的能量傳導作用，使全身的經絡更能發揮其「行血氣、營陰陽」的作用，進而協調五臟六腑、四肢百骸的功能，達到提高免疫力、抵抗疾病、保健長壽的效果。

氣功與禪修

經絡的發現也與禪修、氣功有密切關係。在李時珍《奇經八脈考》中，有「內景隧道，唯反觀者可照察之」的記載，這說明了內觀時可看到奇經八脈。禪修、練功從與生命活動息息相關的呼吸入手，不但操作簡單，而且貼近生命之新陳代謝的源頭，可以牽一髮而動全身，是值得倡導的。

有學者們研究氣功對人體 β -內啡（月太）（endorphine）和細胞免疫調節的影響，顯示當氣功鍛鍊時，體內的正氣會大幅度增強，機體的潛能得以發揮，通過神經內分泌系統和免疫系統，釋放出 β -內啡月太等內源性內啡太物質。 β -內啡月太有嗎啡的藥效，所以能鎮痛，並能引起飄飄欲仙的感覺。

氣功功能態是人體多功能系統生理變化的特定整合狀態，其中尤以入靜狀態時所出現的生理效應，如呼吸減慢、交感神經系統功能下降、副交感神經系統功能相對增強、消化系統功能亢進、耗能減弱而儲能加大等等，有利體內「元氣」的充盈，即能量充沛。

從氣功學角度來說，「精、氣、神」是人身三寶。精充、氣足、神全，則生機勃勃，健康長壽；精虧、氣虛、神耗，則未老先衰，疾病叢生，這是氣功能夠保健、益智延年的理論基礎。

練功入靜時的表現看起來像是靜止，然實際上腦內活動是不停止的。入靜不是睡眠，不同於休息，而是一種特殊活躍、步調一致的良好生理狀態。近幾年科學家觀察禪修或練功入靜時的電腦圖變化發現， α 波的中心從腦部枕葉轉向額葉，兩半球不對稱現象趨於對稱。這顯示練功入靜時的精神放鬆、情緒寧靜、思想集中、萬念歸一，會使腦細胞的生理活動出現較好的同步和有序的定向變化。

免疫、神經、內分泌系統相互影響

免疫系統其實不是獨自存在的，它和神經系統、內分泌系統構成全身最重要的調節網絡，形成「神經—免疫—內分泌網絡」，彼此互相影響。透過適當的飲食、正常的生活、穩定的情緒、運動的鍛鍊，以及氣功與禪修的自我提升，都可調節免疫系統，同時為神經和內分泌系統帶來正面的影響，進而將身心靈健康推到更高的境界。

【空氣陰離子對人體的好處】

- 1.中樞神經系統：使腦力活動效率提高，改善睡眠。
- 2.自律神經系統：調整自律神經功能失調。
- 3.心血管系統：降壓、減慢心率、改善心肌營養狀況。
- 4.呼吸系統：促進排痰、暢通呼吸道，改善肺的通氣和換氣功能。
- 5.血球造血系統：延長凝血時間；使紅血球、白血球、血小板計數增加。
- 6.免疫系統：增強機體抗病能力。
- 7.其他：能增強食慾；促進新陳代謝、身體發育、增強體質；促進傷口上皮和肉芽生長，並有抑菌作用。