

療養保健 | 淋巴排毒 增強您的免疫力

編譯 | 陳可真

人體的排毒有四大管道，包含：汗腺、大腸、肝膽和淋巴系統，其中淋巴排毒可說是最容易被忽視的系統，一旦排毒管道阻塞，身體的免疫力隨之下降。

注意淋巴的通暢，可以避免使身體陷於易受感染的風險中，日常生活應如何幫助淋巴排毒，避免阻塞呢？

據《Health Ambition》報導，當人的身體處於良好的狀態時，淋巴系統自然也就不會阻塞，平時可以關注以下幾個要點，為淋巴系統打造最佳的健康水準。

健康飲食和消除環境毒素

❶ 避免加工食品

在調整飲食時，避免攝取加工食品，始終為首要目標。看似容易，但完全避免加工過食品仍有許多困難。盡可能選擇新鮮的食材，身體便可獲得更多優質的營養素，這也意味著淋巴系統也能同時獲益。

❷ 選擇有機食物

當攝取的食物毒素越少，淋巴系統必須清除的毒素也就越少。有機蔬果的種植方式以最大程度減少毒素殘留，並提高食品的營養價值，選購時可優先選擇有機水果和蔬菜。



❸ 減少攝取乳製品、紅肉、貝類和麵粉製品

富含乳製品、紅肉、貝類和麵粉製品的飲食，可能會造成淋巴系統不通暢。乳製品和麵粉製品會在體內形成黏液，使淋巴系統充血，而紅肉和貝類難消化，這會大大減緩淋巴排毒的過程。麵粉製品可以改考慮選擇小麥粉，因為小麥粉具有更多的維生素和營養成分。

❹ 吃堅果及豆類

在飲食中添加堅果和豆類，可為人體提供特定的增強免疫力的營養素，增強淋巴系統。堅

果和豆類等食物可為淋巴系統提供必需的維生素和礦物質（來源），如：維生素 A 在腸道內起作用，可抵抗試圖進入人體的細菌或病毒；維生素 C 是免疫促進劑；維生素 B 和鋅可以增強免疫系統；維生素 E 是抗氧化劑。攝取每日建議的攝入量，可以幫助防止動脈和淋巴系統內的有害化學反應。

❺ 多喝水

身體的大約 60% 由水組成，每個器官（甚至骨骼）的很大一部分都由水組成。適當的補水可以使體內的每個系統正常工作。人體的水分平衡，有助於體內營

養物質的運輸、調節體溫及消化食物等。換句話說，淋巴系統也需要水，才能正常運轉和成長。

❻ 避開過敏飲食

淋巴系統的通暢很大程度上取決於消化，如果沒有好好消化食物，那麼淋巴系統就無法發揮作用。儘管某些人對食物過敏的症狀很明顯，但是還有許多人甚至不知道自己已有過敏症，這個部分可考慮進行過敏測試，好從飲食中排除這些食物，幫助淋巴系統更順暢地運轉。

❼ 使用天然的美容保養品

大多數美容產品充滿了化學



▲適當補水可使體內系統正常工作。

物質，使用這些加工的乳液、化妝品和護髮產品，化學物質會直接經過皮膚的吸收，進入血液中。如果可以的話，自製美容產品，或避免使用過多化工成分的美容產品。

物理排毒

除了飲食和使用的產品變化外，也可採用一些物理因素來保持淋巴系統有效排毒。

① 練習瑜伽和靜坐

許多研究證實，瑜伽和靜坐鍛鍊對身心有益，更棒的是不需要任何專用設備，而且任何人都能夠做到。一些瑜伽姿勢有助於促進淋巴引流和增強免疫系統，當然任何形式的鍛鍊活動都能促進健康，但應確保每週至少鍛鍊或運動 3 天，持續 30 分鐘到 1 個小時。

② 淋巴按摩

淋巴系統是一種引流系統，因此可以藉由按摩疏通淋巴。像用鬃毛刷乾刷按摩，刺激全身皮膚，有助血液循環並增進淋巴液引流。像瑜伽和靜坐一樣，這是在家做的另一種方式。

整版圖片：ADOBE STOCK

保健常識 | 現代健康新理念 30 貼士 10

編譯 | 高新宇

當今的人類社會，到處都被一些看不見的威脅所包圍著，這些威脅，包括：轉基因生物、加工食品和電磁場等，使人面臨著健康風險。但這些還只是冰山的一角，所以，目前大多數人都在尋求健康指導，以幫助防範這些危險。

十三、改善口腔健康

1. 均衡的口腔微生物組對於健康至關重要。牙周病與 2 型糖

尿病有很強的聯繫，每天 2 次使用漱口水，也與 2 型糖尿病的風險增加有關，此現象被認為是漱口水抑制了口腔有益細菌的活性。

2. 良好的口腔衛生已被證明能夠將患肺炎的風險降低約 40%，而且每天刷牙 2 次，與每天刷牙 3 次相比，癡呆症的風險增加 65%。

3. 當導致蛀牙和牙齦疾病的細菌進入循環系統時，人的肝臟會釋放炎症性 C-反應蛋白，反過來，慢性炎症是大多數慢性疾病的標誌。

4. 全面的口腔健康計畫，包括：健康飲食、減少淨碳水化合物攝入量，並在必要時服用有利

於口腔健康的營養補充劑。

5. 綜合口腔護理計畫的其他組成部分，包括：每天用非氟化牙膏或自製牙膏刷牙，每日使用牙線和牙齒塗油（oil pulling）（用椰子油）。

十四、避免農藥和除草劑

1. 調查記者凱利潔蘭穆（Carey Gillam）深入探討了孟山都的背景及其對全球農業造成的災難性後果，她寫的《粉飾：雜草殺手、癌症和科學腐敗的事實》（Whitewash: The Story of a Weed Killer, Cancer, and the Corruption of Science），講述了孟山都公司如何創造全球農藥

依賴性的令人信服的故事（導致草甘膦和其他除草劑的使用大量增加）。

2. 目前全世界的農作物每年使用草甘膦近 50 億磅（超過 20 億公斤），在美國農田上，每年使用的草甘膦大約為 3 億磅。

3. 人類接觸農藥程度也在呈增長指數。在 1993 年至 2016 年期間，尿液中草甘膦含量於 1993 年到 2016 之間，增長率 1200% 以上。

4. 草甘膦中的「gly」代表甘氨酸，甘氨酸是人體用來製造蛋白質的一種非常常見的氨基酸。你的身體可以用草甘膦代替甘氨酸來合成蛋白質，這會導致蛋白



質經常被破壞。

5. 2015 年 3 月，世界衛生組織國際癌症研究中心將草甘膦重新分類為 2A 類「可能的致癌物」。

* * *

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola 博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的，可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK

西瓜清熱解暑



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

西瓜，華夏古稱寒瓜，堪稱瓜中之王，原產非洲，唐代引入新疆，五代時引入中土。屬葫蘆科，有多個種子。

西瓜清涼解暑

西瓜性寒，味甘甜，清熱解暑、生津止渴、利尿除煩，對於小便不利、口鼻生瘡、暑熱、中暑均有療效，尤其是因其寒涼之性，也可以解酒毒。西瓜皮可以做菜、入藥等，號稱天生白虎湯，最是清涼解暑。

西瓜瓜瓤 94% 是水分，還有糖、維生素、氨基酸及少量無機鹽。在高溫時，西瓜能有效補充人體所需的水分與營養，且吃下西瓜，尿液增多，可帶走多餘的熱量，達到清暑益氣的作用。

清代張璐的《本經逢源》中記載：「西瓜能引心包之熱，從小腸、膀胱下瀉。能解太陽、陽明

中暈及熱病大渴。」

西瓜忌多食

西瓜寒涼，脾胃較弱的人不可貪食。元代李鵬飛在《延壽書》中提到：「北人稟厚，食之猶慣，南人稟薄，多食易致霍亂。」因此，中醫辨證屬於脾胃虛寒、小便頻數，或有慢性胃炎、十二指腸潰瘍等脾虛體質的人，不可吃太多西瓜；一般人也不要一次吃太多，因為容易引起消化不良。

清代張璐在其《本經逢源》中提到：「西瓜，甘寒降瀉。子仁甘溫性升，開豁痰涎之理是其本性。」其中又引《物類相感志》云：「食西瓜後食其子，即不噉瓜氣，其溫散之力可知。」西瓜種子是不會寒涼至傷害脾胃的。惟西瓜寒涼，在半夜時吃，尤易引起霍亂吐瀉，臺灣民間俚語云：「日吃西瓜，半夜反症。」

糖尿病的人適合吃西瓜嗎？答案是不適合短時間內吃太多西瓜，因為西瓜含糖類約 5%，血糖會升高，嚴重的還會有酸中毒症狀出現，甚至危害生命。因此，即使西瓜寒涼可緩解解渴症狀，仍是不宜一次吃太多。

腎功能不好的人，用西瓜利尿好嗎？答案是否定的，因為攝入過多的水，沒有及時排出，會讓水分在體內滯留，不但水腫加重，還可能誘發急性心力衰竭，且西瓜本性寒瀉，不適合虛弱體質的人，因此腎功能不全患者以少吃或不吃西瓜為好。

少吃冰西瓜

夏天吃冰西瓜真的很過癮，清涼、消暑又解渴，但是對胃的刺激很大，容易引起脾胃損傷，因此還是少吃冰西瓜為妙。又西瓜在夏天很容易細菌繁殖，因此

西瓜剖開後要趕快食用，不然要放入冰箱。

西瓜是很好的天然飲料，營養豐富，解渴好喝，但是缺點就是太清涼了。明代汪穎在《食物本草》中提到：「西瓜，性寒解熱，有天生百虎湯之號，然亦不宜多食。」李時珍的《本草綱目》中也提到：「西瓜、甜瓜，皆屬生冷，世俗以為醍醐灌頂，甘露灑心，取其一時之快，不知其傷脾助濕之害也。」

西瓜皮，中醫稱為「西瓜翠衣」，清熱解暑、瀉火除煩、降血壓，可製作西瓜霜，對口瘡、口疳、牙疳、急性咽喉炎等發炎症狀，都很有效。西瓜皮含瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、蘋果酸、磷酸等多種具有皮膚生理活性的氨基酸，搗成泥漿狀塗在皮膚上，還有養膚、嫩膚、美膚與防治疥癬的作用。