

免疫力健康 Part 1/4

现在 Covid-19、Dengue...., 以后呢?

上场主角:

巨噬细胞5%

前线防疫

指挥官

嗜中性球57%

敢死支援

但化脓

淋巴球35%

抗体形成

最关键

脏腑骨髓

循环消化

全方位

免疫力健康 - 最为关键

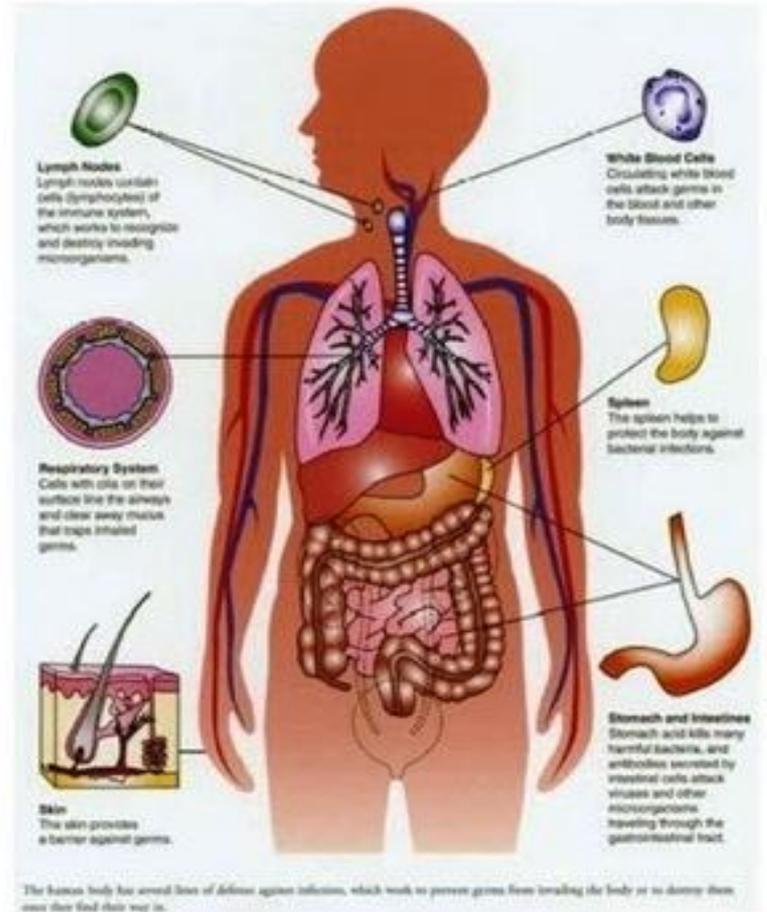
- 哈佛：全球或须保持社交距离至2022（联合早报4月16日）
。。。新冠肺炎疫情可能最迟2024年卷土重来。
- 新加坡：邻近国家和世界各国防疫做法差异，我们不可能永久封锁边界。
- 疫苗：是公共卫生医学解决病毒传播的有效途径，但还需至少一两年。但是Covid-19以后呢？
- 免疫力：重视饮食、生活作息和情志保养，尽早改善维持免疫力健康，是根本之道。

你知道人体免疫系统是什么吗？

人体卫外的三道防线

Three Lines of Defense

- **1st line: Non-specific barriers**
 - broad, external defense
 - “walls & moats”
 - skin & mucous membranes
- **2nd line: Non-specific patrols**
 - broad, internal defense
 - “patrolling soldiers”
 - Leukocytes/phagocytic WBCs
- **3rd line: True immune system**
 - specific, acquired immunity
 - “elite trained units”
 - lymphocytes & antibodies
 - B cells & T cells

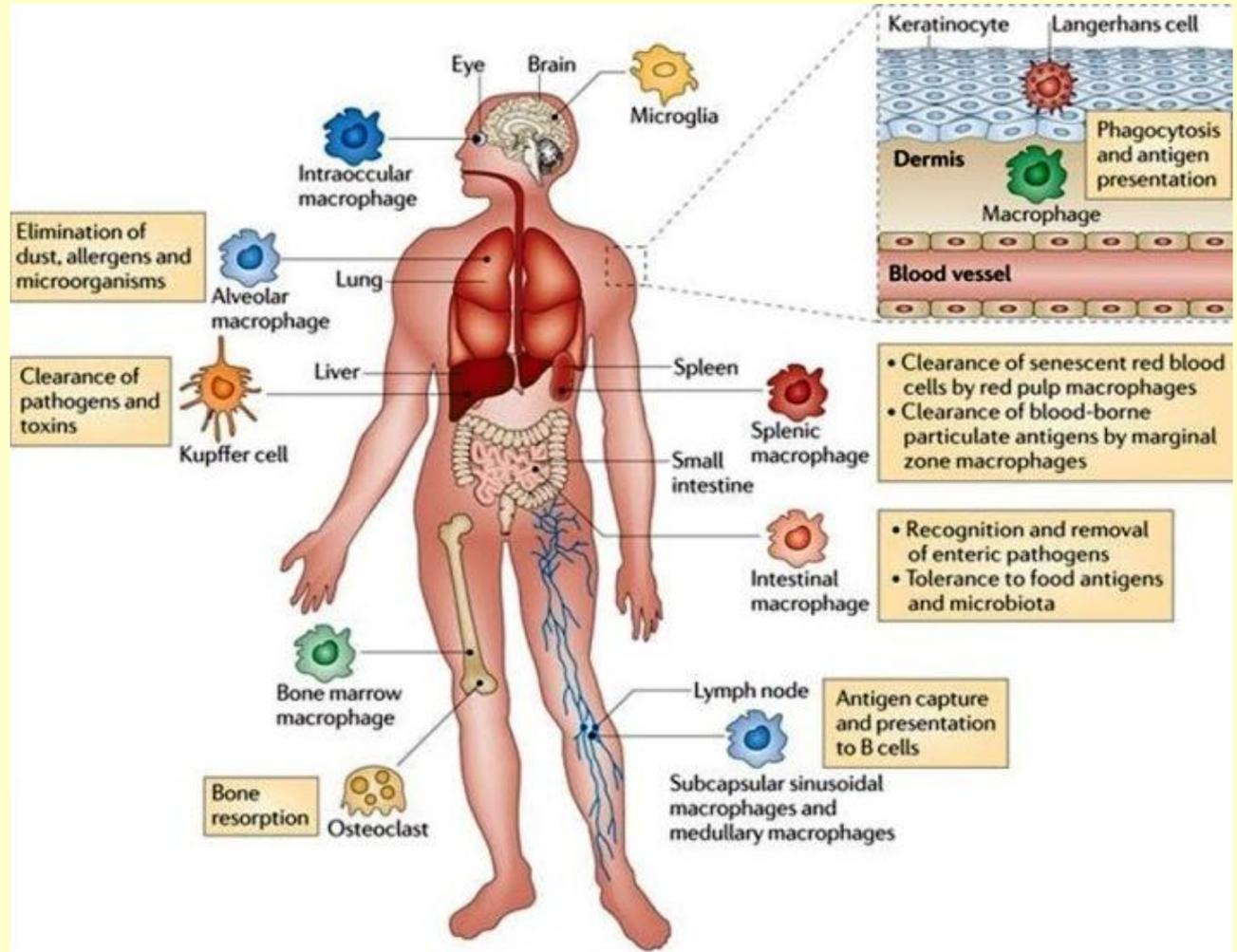


第一道防线：皮肤和粘膜 眼耳鼻口二阴

- 勤洗手、消毒、戴口罩、护目镜和医护人员的防护衣都是加强这第一道防卫。居家隔离、少出门和少接触，都是为了降低这第一道防线受病毒侵入的做法。
- 在眼睛、鼻腔、耳道、口腔的健康粘膜上面有灵敏的巨噬细胞（万能的前线白血球，约5%），随即捕捉并吞噬入侵的细菌或病毒（病原）和异物。
- 关键是，你的巨噬细胞灵活吗？如果是，病菌病毒在最外层的防线就会被消灭。不然，第二道防线开战。

巨噬细胞也分布在呼吸消化粘膜

在肺、脾脏、肝脏、骨髓、脑和全身的淋巴结，是巨噬细胞处在的重要位置，负责清除体内免疫战争尸体。



免疫力健康 1/4 学习小结1

A. 不偏食 – 激活巨噬细胞

很吊诡的，过度卫生（ Hygiene Syndrome ）可能是巨噬细胞失去灵活性的原因。我们不可能教导人们故意不注重卫生来提高巨噬细胞灵活性，而是从饮食选择的多元化和特殊营养物质，来激活巨噬细胞。首先，请马上纠正偏食或挑食的弱点。摄取多种颜色、酸苦甘辛咸味、多元化天然来源食材，可以激活巨噬细胞。



Biogenics 7年黑菌：含128天然巴西珍贵食材发酵和LPS专利，经研究证明能激活巨噬细胞，并产生各种有利消化和脏腑健康的益处。

68844344/91089348

免疫力健康 1/4 学习小结2

B. 皮肤功能健康

中医认为‘正气存内，邪不可干’。且肺主皮毛。皮肤与肺健康密切关联。健康的皮肤会呼吸透气支援肺脏，发汗散热、收紧御寒和适度分泌油脂保持爽润，不轻易怕冷或怕热。皮肤健康可以通过常步行或慢跑、不怕晒太阳、交替温冷水澡或规律使用**能量舱** *Lifeenergy Sauna* 来达到。



68844344/91089348