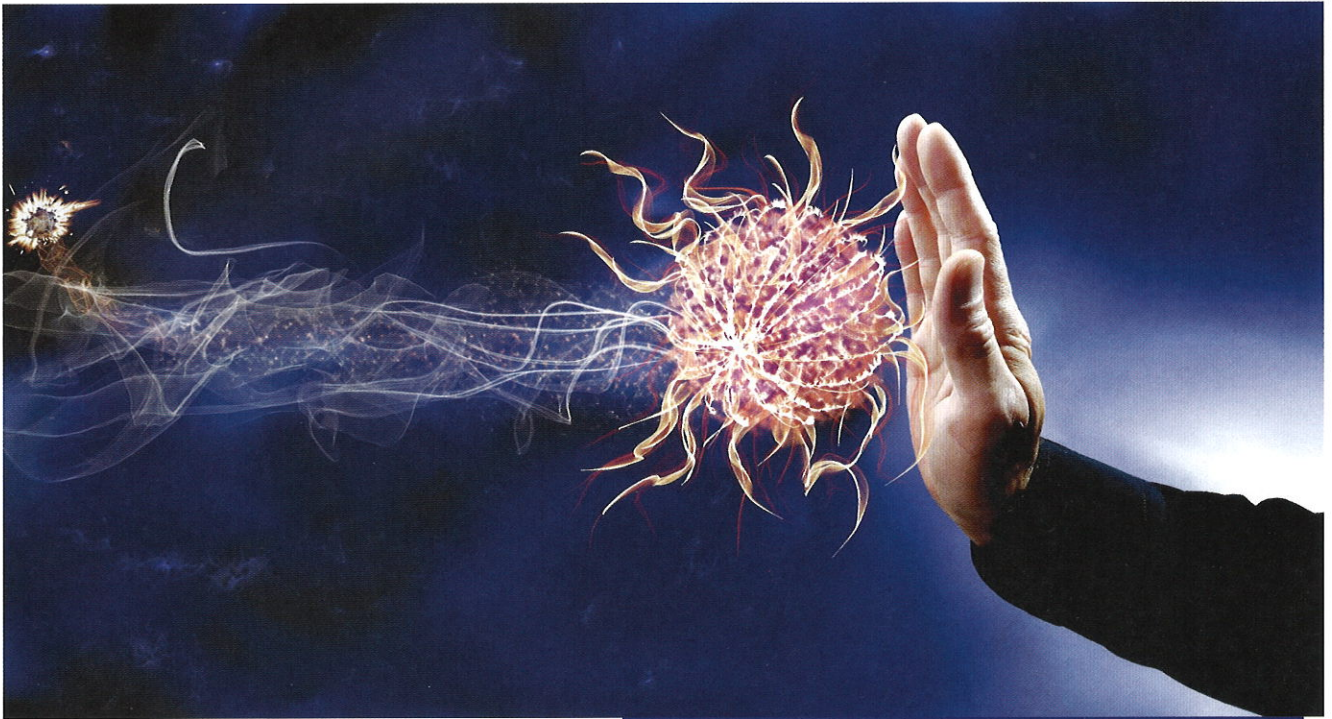




免疫學說 ①



■免疫學理論由沃爾弗德（R. Walford）等人在1962年提出。

衰老的免疫學理論由沃爾弗德（R. Walford）等人在1962年提出。他們的研究發現，成年人的正常免疫功能隨增齡而下降；與此同時，自身免疫的現象反而增加了。

事實上，在人體的老化過程中，胸腺最早出現老化。胸腺的功能是分泌胸腺素以促進T淋巴細胞產生。它在青春期最發達，重約30 ~ 40克，青春後，胸腺細胞逐漸減少，隨着年齡增加，大部份的胸腺細胞被脂肪和結締組織取代，這種變化導致人體的免疫功能下降，加速衰老，這就是免疫學說內容之一的免疫機能減退說。

攻擊正常組織

另一方面，在免疫衰老的過程中，另一種明顯的表現為自身抗體和免疫複合物增多，引起細胞和組織損傷、變性，從而加速老化。沃爾弗德等人的理論指出，在正常的狀況下，人體的免疫系統不會與本身的組織或細胞的組成部份發生免疫反應，但假如身體受到某些不明原因（可能是一些有害因素如藥物、輻射、病毒感染等）的影響，免疫系統便會把一些本身的正常組織如關節滑膜、甲狀腺組織，或正常細胞的核酸如核糖核酸（RNA）及脫氧核糖核酸（DNA），誤認為是外來異物（抗原）而產生對抗的抗體，攻擊這些成份，引起細胞、組織、器官的病理性變化，包括炎症

和組織損傷，引發自身免疫性疾病，導致身體出現病理性衰老，從而加速正常的生理性衰老過程，這就是自身免疫說。



■免疫力出現問題，便會生病。

自相矛盾

自身免疫病日漸增多，常見的有惡性貧血（Pernicious anaemia）、風濕熱（Rheumatic fever）、類風濕病（Rheumatoid disease）、腎小球腎炎（Glomerulonephritis）、系統性紅斑狼瘡（Systemic lupus erythematosus），以及包括橋本氏病（Hashimoto's disease）在內的甲狀腺疾病等。隨着自身免疫研究的深入，發現了很多疾病可能亦與此有關，如某些心臟疾病、高血壓、糖尿等。



■相信不少讀者都聽過「自相矛盾」的故事。

中醫藥治療免疫性系統有其獨特的地方，留待下回分解。

自己攻擊自己的問題，令筆者想起了一句成語「自相矛盾」。這句成語出自《韓非子》記載的一個故事。話說有一個楚國人，以賣長矛和盾牌為生，有一次，他手拿着這兩種兵器，在一個小鎮的街上擺賣。他先舉起盾牌，大聲對圍觀的人誇說他手中的盾牌是如何堅固，刀槍不入，甚至最鋒利的兵器也不能刺穿。跟着，他又拿起一枝長矛，大聲吹噓說自己的長矛是何等鋒利，不管如何堅固的東西都可被它刺穿。這時，圍觀的人羣中，有一個人向他提出一個要求，要他用自己的長矛，刺向自己的盾牌，看看會是甚麼一回事。賣盾牌和長矛的人頓時答不出話來，唯有收拾起東西，諳然離去。從此，人們便引用「以子之矛陷子之盾」這句說話，或自相矛盾這句成語形容前後不一或前後矛盾的言行。

食療及穴位

蓮子山藥鴨（4~6人量）

用料：蓮子60克、洋薏米60克、山藥60克、鮮百合60克、光鴨（去骨）1隻。

製法：先將蓮子、洋薏米及山藥煲約10分鐘，將煲過的餡料釀入鴨腔內，用線封口，把釀好的鴨蒸1個半小時至熟，調味打獻上碟。

功效：健脾益氣、養心安神。



足三里穴（胃經）

定位：在小腿前外側，當犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣一橫指。

方法：用拇指按壓足三里穴1分鐘，每天2~3次。

功效：和胃健脾，通腑化痰。

