

免疫力愈強愈好？反應太強叫過敏平衡最重要

【記者李叔霖／台北報導】

一般人都認為增強抵抗力比較不會生病，其實並不然！醫師廖桂聲表示，現代醫學認為，神經免疫系統為人體的自然防禦系統，可使人免於疾病侵襲，但是過度強化免疫力只會使免疫系統失去平衡，過高的免疫力容易導致自體免疫疾病。

傳統中醫稱免疫力為「抵抗力」或「正氣」，古籍《黃帝內經》也有「正氣存內，邪不可干」的說法。廖桂聲醫師指出，最新的醫學研究證實，9成的疾病歸因於免疫失調，其中包含免疫力過低或過高，所以「平衡」才是免疫系統最重要關鍵。

免疫力不是越強越好，免疫力需要相對均衡，免疫反應太強叫「過敏」，會影響人體的免疫調節系統，易導致多發性硬化症、紅斑性狼瘡、乾燥症、重症肌無力等自體免疫疾病；但太弱也不行，容易有細菌、黴菌和病毒感染風險，也易使人罹患癌症。

此外，免疫系統和神經系統、內分泌系統共同構成人體重要的調節網路，這個網路是以腦神經系統為主導，會影響免疫和內分泌系統，免疫系統也會影響神經和內分泌系統，因此只有大腦、免疫系統、內分泌系統三者間達成三角形般的均衡關係，才能提高自然治癒力使身體健康；而如何取得平衡就須仰賴醫師針對個人體質進行調理，才能夠獲得較好的效果。

中藥劑量濃度影響藥效自行斟酌服用當心適得其反

【記者李叔霖／台北報導】

許多民眾都吃過中藥，但卻不了解中藥劑量、濃度會影響藥效！醫師廖桂聲表示，藥物劑量大小不同，效果則有異，甚至截然相反，民眾應該有基本認識才能維護自身的健康權益。

廖桂聲指出，其實一味藥就可看做是一個複方，成分不同則作用不一，中藥也有雙向調節作用，會使「高者抑之，陷者舉之」，以調整人體免疫平衡，而同一疾病卻不同症的個體其反應狀態也都會影響藥效的發揮。

所以中醫治病皆循「辨證論治」的法則，從整體角度著手來調整人體各種失調現象，並視個別情況來選藥、加減靈活使用藥材。所以民眾看病，只要找專業醫師依證治療，就可望改善病情，切勿自行買藥服用，以免加重身體負擔，進而延誤病情痊癒的時機。