

發燒對恢復健康的重要

袁大明

發燒如何產生？

人體內，骨髓的白血球用以防衛毒素的入侵。一旦有病毒、病菌或其他有害的媒介入侵，與白血球接觸，便會產生一種稱為白血球間溶菌素一號的化學訊息（INTERLEUKINONE），人體便全面進入戒備狀態，腦部的丘腦下部份便會發生渴睡的慾望。並會自動調節體內的溫度。當人體內溫度器調整上升，人起初便感到冷。這解釋了為何在發燒之前經常有一股涼意。原因十分簡單，舉例說人體需要上升為華氏102度的話，而本身的體溫仍是99.7度，這2至3度的分別會令你感到有股寒意。發燒後，這個體內溫度計的溫度亦下降，於是便會感到熱，並會出一身汗。與此同時，這個現象會令大腦產生睡眠的慾望，而人便需要休息了。

當白血球間溶菌素一號進入至腸胃管道，會減少消化管道的活動。人便沒有飢餓的覺。所以當兒童發燒時不感到飢餓感時，切勿餵食。

當白血球間溶菌素一號進入肌肉時，尤其是四肢時，它會製造出一種酵素去消化肌肉內的蛋白質。此時，全身出現肌肉疼痛，而身體從消化肌肉的過程中產生身體需要的氨基酸供應其他器官去作更重要的防禦工作。好似在戰爭中，食糧需要從倉庫運至急需的戰場一樣。

當白血球間溶菌素一號進入肝臟時，肝會吸收血液中的鐵及鋅，從而儲藏起來，令細菌無營養供給。所以發燒時，千萬不要吃維他命及礦物質，讓細菌沒有生存的飼料。讓大自然與之對抗吧。

肝臟需要鋅提供保衛其功能的物質。如果肝臟出現損毀或毛病，身體受害至為嚴重。反而肌肉受損，人體

尚可忍受。是故，肝首先集中了身體的鋅以防毒素的侵入。如果你在發燒時，加強身體血液的鋅反而干擾這種防衛活動。發燒前倒無妨，但一旦溫度上升則此舉反不美。

當這種訊息進入人體分佈全身的免疫系統，它便出現反抗行動。它產生新細胞加速防衛機能。體內抗體會增加20倍，並且加強了白血球的能力。假如身體溫度較高的話，體內細菌生長的速度會減低。過濾性病毒亦因而減少。過濾性病毒在103至104度會減少250倍。是故，假如你無故壓制發燒反而有害。大部份過濾性病毒在華氏104度便會死亡。

在101至102度，過濾性病毒減少100倍，在104度脊髓灰質炎病毒（Polio）死亡，104.5度肺炎球菌死亡。在印度及中國，瘧疾及梅毒是一種地區性的流行病。但如果病人患了瘧疾是不會同時在梅毒中產生併發症的，因為瘧疾所導致的高溫保護了病人不受梅毒螺旋菌侵害。1909年，一名曾獲諾貝爾獎的科學家，曾以9名患神經梅毒（NEUROSYPHILIS）的病人注射瘧疾或傷寒的疫苗而令體溫上升至攝氏40至41.1度（華氏104至106度），他們之中有5人完全康

復。

有28宗案例顯示患腹膜炎感染的病人，他們之所以生存是因為他們曾患103度以上的高燒。

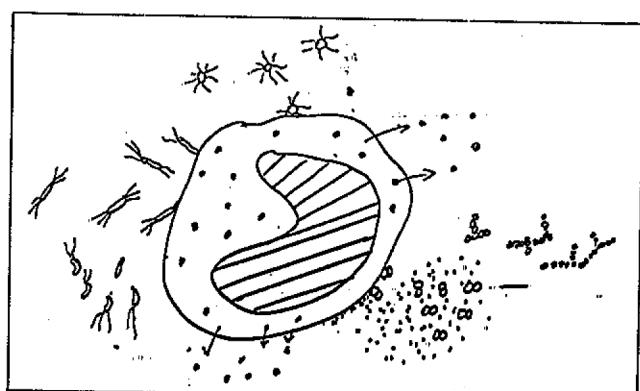
此外，值得留意的是麻瘋病多侵襲病人最冷的尖端部位，如鼻子、耳朵、手指、腳趾等。

發燒的另外一個有益的現象是：它可以比平常快6倍的速度去過濾身體的毒素。同時，割口、骨裂等情況的損傷的損傷也會較快痊癒。人及動物發燒過後，免疫系統的運作較佳。

實驗證明如果發燒的限度減低一度，其中75%的兔子比自由發燒的兔子容易死亡。被壓制發燒的兔子會再受到感染而再發燒，而且牠們的健康大不如那些自由發燒的兔子。

為何幼兒比成年人容易發燒？

其實，並非只有人類才出現這種現象，所有動物都有如此反應。這個現象並非是指成年人的免疫系統不佳，而是成年人的免疫系統比較有效地去反擊外界侵害。是故，年長動物比較上不需要以發燒求生存，而幼兒在免疫未成熟時則需要發動發燒全身反應來作出有效的反擊。



當身體白血球接觸到病毒、病菌、黴菌、或其他有害媒介，就會放出白血球間溶菌素一號，這是一種化學訊息，傳送至身體各部份開始一連串的防衛措施。