

Improve immunity
Baby more healthy

提高免疫力 宝宝更健康



养生从娃娃抓起，
抓住孩子生长的黄金时期，
打造优质免疫力，
养出不怕生病的小孩。

主编：程家正 沈 健



化学工业出版社

提高免疫力 宝宝更健康

程家正 沈 健 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

宝宝的健康往往是父母最关心的问题，如果宝宝生病了，父母经常会担心不已。那么，如何提高宝宝的免疫力，让宝宝少受病痛的困扰呢？其实提高宝宝的免疫力并不难，了解免疫力的“背景”后，对症下药，从衣、食、住、行各方面加以注意，避免“雷区”，就能帮助宝宝打造坚强的免疫力保护墙。

本书从多角度、全方位讲解免疫力的关键所在，适合准父母及新父母阅读，帮助父母答疑解惑，为提高宝宝的免疫力保驾护航。

图书在版编目（CIP）数据

提高免疫力 宝宝更健康 / 程家正，沈健主编. —北京：

化学工业出版社，2016.2

ISBN 978-7-122-25825-0

I. ①提… II. ①程… ②沈… III. ①婴幼儿—免疫学—基本知识 IV. ①R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 294906 号

责任编辑：张蕾

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15¼ 字数 220 千字 2016 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究

Preface

前言

免疫力指的是身体抵抗病原微生物、环境侵蚀的能力，包括精神上的抗打压能力。人们常说，身体是革命的本钱，而免疫力正是身体免受疾病侵害的一种有效屏障。假如人的免疫力受到侵害，那么身体各项功能都会受到干扰，严重的甚至会诱发各种疾病和癌症。

孩子是父母的生命，孩子的健康决定着一个家庭的幸福指数，而孩子免疫力的强弱则是影响健康的关键，也间接决定了一个家庭的幸福和快乐。身为人母，都希望将自己的孩子养得白白胖胖、健健康康，能够幸福快乐地成长。然而，新生宝宝由于刚刚来到这个懵懂的世界，自身的免疫力十分低下，还不足以自行调节，身为父母，若能从孕期或宝宝年幼时，提早为免疫力打下基础，则是影响宝宝一生的事。否则等到孩子长大成人才知道免疫力的重要性，那就太迟了。

在孩子小的时候，父母就要通过各种手段和方式来帮助宝宝提高自身的免疫力。本书详细介绍了宝宝免疫力的基础知识、提升免疫力的误区、解密父母经常遇到的免疫力迷思、掌握提高孩子免疫力的关键，以及如何提升宝宝的免疫力、如何通过经络疗法提高免疫力、宝宝疾病的调养等方面的知识，急父母之所急。凡与宝宝免疫力有关的问题，在书中几乎都能找到答案，帮助父母打造孩子的免疫力，培养出不怕生病的小孩，同时还给父母提供健康的育儿方法，带给父母更为人性化的关爱。

编者

2016年1月

第一章 打造免疫力，养出不怕生病的小孩

父母应该知道的免疫力真相	2
把握孩子免疫训练两个黄金阶段	6
免疫力四大支柱，给孩子打造健康“金刚罩”	11
宝宝病不停，先别怪罪免疫功能	16
生一次病，抵抗力上一个台阶	18
谁偷走了孩子的免疫力	23
测一测你的宝宝免疫力Q值达标吗？	25

第二章 掌握孩子免疫力的关键

第1课：吃对，吃好，吃出黄金免疫力	30
第2课：抗过敏，需要内外调养兼具	43
第3课：接种疫苗，给孩子建立积极的防御系统	51
第4课：睡好，是最有用的调养	59
第5课：情绪好，身体就愉悦	64
第6课：管控好体温，就能管控好免疫力	70
第7课：孩子的肝好，精神才好	78
第8课：脾好，孩子身体才好	84
第9课：皮实肠胃，需要从小调理	89
第10课：跟着季节和天气走，打造不怕怪天气的好体质	96

第三章 打通孩子全身经络，激发孩子的大药库

经络穴位反射区，是孩子天然的特效药库	102
正确穴道按摩，打造免疫力	104
实施打通环节时，父母应遵循这些守则	108
认识专属孩子的特殊保健穴位	111
打通身体的关键枢纽，保孩子健康平安	122
学会打通经络上的“交通黑点”	124
擦脸操，提高孩子免疫力	125
按耳穴，揉捏耳朵	127
捏脊，通督脉	131
背后膀胱经揉捏或刮痧	134
按摩腹部	136
按摩手掌	140
按摩小脚丫	145
当孩子身体不适时	149

第四章 从生活小细节，全方位提高孩子免疫力

规律的生活习惯，让生物钟有节奏地转动	160
和爸爸妈妈一起做运动	166
不必过于干净——形成免疫记忆	169
玩泥巴，孩子更健康	171
学学荷兰人，-4℃幼儿园户外野放	174
带着孩子一起日光浴、空气浴	176

让孩子感受零压力	179
放松身心的沐浴疗法	183
液体蚊香只点两小时	184
保护好身体的第一道屏障——皮肤	185
保护好孩子的小肚肚	187
父母经常问到的有关免疫力的Q&A	189

第五章 免疫出问题造成的孩子常见不适

体虚反复感冒，都是免疫力低惹的祸	194
孩子发热，正确降温很重要	197
孩子脖颈上为何会长“黄豆”	200
孩子长口疮，家长别慌张	201
鼻子老出汗说明免疫力差	205
孩子厌食要应对有招	206
冬春季节当心孩子容易得水痘	208
让孩子远离手足口病的痛苦	210
不容忽视的孩子过敏性紫癜	213

第六章 爸妈常弄错的十四个小儿免疫力迷思

迷思一：免疫力就是抵抗力？	216
迷思二：免疫力并不是越高越好	216
迷思三：多接触细菌可增强免疫力？	217
迷思四：不允许宝宝生一点儿小病？	218

迷思五：干净，才可以少生病？	219
迷思六：只有蛋白质才能提高免疫力？	220
迷思七：动不动就用抗生素？	221
迷思八：抗生素越新越好？	223
迷思九：打防疫针越多越好？	224
迷思十：益生菌很好，多多益善？	226
迷思十一：给孩子注射丙种球蛋白，可以让孩子少感冒？ ...	227
迷思十二：少喝水就能减轻污染？	229
迷思十三：多吃营养品和补品，提高孩子免疫力？	230
迷思十四：孩子健康出问题，是因为免疫力低？	232



第一章

打造免疫力，养出不怕生病的小孩

许多人初为父母时，除了兴奋与喜悦之外，都异常紧张，他们最为紧张的就是宝宝的身体健康与否。新生儿的免疫系统就像一张白纸，简单透明同时也很脆弱，父母想要什么颜色，就可以往上填充什么颜色。可以说，新生儿免疫力的发展成熟和强大与父母有着密切的关系，同时这也是父母每天面对的问题。宝宝从咿呀学语到口齿伶俐，从蹒跚学步到健步如飞，都需要父母的教导与指引，宝宝的免疫系统也是如此，父母正确的方式方法可以让新生儿的免疫系统得到更好的发展。父母不可以过度放任，让其自由发展，这样会让孩子的免疫系统不堪病菌的袭击；也不可过度重视，让宝宝天天吃营养品，宝宝的体会不堪重负，反而得不到好效果。孩子的免疫力是需要打造的，父母只有了解免疫力，才能正确地打造孩子的免疫力。

父母应该知道的免疫力真相

宝宝自出生以来，面对各种病菌的袭扰，有的宝宝生病之后，很难恢复，有的宝宝非常顽强地挺了过来，而有的宝宝竟安然无恙。在病菌面前，为什么会表现出这种莫大差异呢？究竟是什么原因呢？其实原因很简单，就是每个宝宝免疫力的强弱各不相同。

一般来说，把机体对外来侵袭的识别和排除异物的抵抗力称为“免疫力”。免疫力来自体内的免疫系统，该系统由免疫器官、免疫细胞与免疫分子组成，如同一个国家的“武警部队”，守卫和保护着宝宝的健康大业。

免疫系统一直是复杂而神秘的存在，其中有很多秘密值得并且需要爸爸妈妈去探索，来帮助宝宝获得更加强壮的“免疫军队”，对抗病菌的侵犯。

免疫器官



免疫器官相当于“武警部队”的一个分支机构，包括骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体、小肠集合淋巴结、阑尾等，是免疫细胞分化、增殖或驻扎的“营地”。免疫器官是指实现免疫功能的器官或组织。骨髓、胸腺等属于中枢免疫器官，负责生产免疫细胞，并输送到身体各处“值勤”，好比是“士兵的训练工厂”；脾脏、淋巴结等属于周围免疫器官，如同“兵站”，既是淋巴细胞定居的“部位”，也是免疫大军战斗的“战场”。

宝宝的免疫系统是一个逐渐发展和成熟的过程，如果父母可以做好宝宝免疫器官的养护工作，宝宝的免疫力会得到加强，反之，则会损害宝宝的免疫系统。

免疫细胞和免疫分子



免疫细胞“在编”的有白细胞、巨噬细胞、自然杀伤细胞等。免疫细胞相当于“武警战士”，具体执行“武警部队”发出的指令，吃掉侵入人体的有害的细菌与病毒，甚至可以及时消灭掉突变的癌细胞。至于免疫分子，则是战士手中的“武器弹药”，帮助“战士”及时地消灭病菌，如免疫球蛋白、补体、抗体与细胞因子等，可直接抑制或杀灭各种致病微生物，确保宝宝身体健康。

瞧瞧吧，人体内的免疫系统是如此的严密而又复杂，如同国家的“武警部队”。据测算，免疫系统由1万亿个细胞组成，保护着人体的每一个角落，即使不能称为“固若金汤”“牢不可破”和“攻不可破”，也算得上“壁垒森严”“众志成城”。人体的免疫系统很复杂。在免疫功能正常的情况下对“异己”物质产生排异效应，发挥保护人体的作用。

人体免疫的三大防线



人体有三道防线，抵御致病微生物的袭击。

第一道防线：由皮肤、黏膜及其分泌物构成，它们有着强大的功能，不仅能够阻挡致病微生物侵入人体，而且它们的分泌物（如乳酸、脂肪酸、胃酸和酶等）还有杀菌消毒的功效。第一道防线不属于人体内环境。皮肤及体内各种器官的管腔壁内表面的体膜，形成了保护人体的天然屏障，是人体坚固的“长城”，可以阻挡病菌的侵入和袭击，对人体的健康起着至关重要的作用。

第二道防线：由体液中的杀菌物质（如溶菌酶）和吞噬细胞等组成。人的眼泪中含有大量的溶菌酶，具有杀菌作用。血液、骨骼和淋巴结等组织中的白细胞、巨噬细胞，都能把侵入人体的细菌、病毒以及体内老死和受损的细胞及肿瘤细胞吞噬、消化掉。细胞免疫依靠的是胸腺释放一种“长寿”的小淋巴细胞——“T细胞”。它可以直接攻击并消灭入侵的病菌、病毒等；也可以促使巨噬细胞



去吞噬这些病原体：它还能阻碍肿瘤细胞的生长。体液免疫与脾、淋巴结释放的一种小淋巴细胞有关，这种小淋巴细胞简称“B细胞”。

前两道防线是人类在进化过程中逐渐建立起来的天然防御功能，特点是人生来就有，每一个人都有，并且不针对某一种特定的病原体，对多种病原体都有防御作用，因此叫做非特异性免疫（又称先天性免疫）。

第三道防线：主要由免疫器官（扁桃体、淋巴结、胸腺、骨髓和脾等）和免疫细胞（淋巴细胞、单核/巨噬细胞、粒细胞、肥大细胞）借助血液循环和淋巴循环而组成的。病原体侵入后，刺激淋巴细胞，淋巴细胞就会产生一种抵抗该病原体的特殊蛋白质，叫做抗体。引起人体产生抗体的物质（如病原体等异物）叫做抗原（注射入人体内的疫苗是灭活或减毒的病原体）。

第三道防线是人体在出生以后逐渐建立起来的后天防御功能，特点是出生后才产生的，只针对某一特定的病原体或异物起作用，因而叫做特异性免疫（又称后天性免疫）。根据艾滋病死因和免疫系统受损关系的相关资料表明，人体的第三道防线在抵抗外来病原体和抑制肿瘤方面具有十分重要的作用。

第一道防线和第二道防线并称非特异性免疫，人生来就有，对多种病原有防御作用。第三道防线叫做特异性免疫，宝宝出生后产生，通常对特定的病原体或异物起作用。

爸爸妈妈们除了要了解人体的免疫系统，还要了解免疫系统作为人体的“护卫队”有哪些功能。

“免疫护卫队”的功能



预防病原体感染：免疫系统不但能够防止外界病原体的入侵，还能清除已入侵的病毒及有害的生物分子，预防病菌造成的感染，保护宝宝免受疾病的侵扰。

产生抗体：通过接触、识别病菌，宝宝的体内就能产生抗体，不再感染疾

病，比如流行性腮腺炎、麻疹，都是得过一次就不会再得的疾病，就是因为体内已经有了抗体。

识别异物：免疫系统不但可以识别来自外部的异物，还能识别、杀伤并及时清除体内突变细胞。总之，只要是免疫系统不熟悉的，都会拉响警报，马上处于战备状态。

维持人体健康：如果免疫系统状态正常时，可以帮宝宝清除体内损伤或衰老的自身细胞，进行免疫调节，从而保持宝宝体内生理平衡，使身体有较强的抵抗力。

宝宝的身体健康，很大程度上取决于宝宝体内免疫系统的功能是否正常。人体的免疫系统不断抵御外来病毒、病菌等各种有害物的入侵，并消除体内病变、衰老和死亡的细胞，使人体平安无恙。宝宝的免疫系统会随着宝宝的长大而日益成熟和完善，并不是宝宝一出生，免疫系统就是成熟的，免疫系统也需要时间去长大。

把握孩子免疫训练两个黄金阶段

父母要把握宝宝免疫训练的两个黄金阶段，首先，必须要清楚宝宝的免疫系统是如何发展和成长的，要清楚地知道宝宝的免疫力成长之路。

宝宝的免疫成长之路，分为三个阶段。

第一个阶段：宝宝出生6个月以内，身体内有从母体带来的抗体，6个月以内的宝宝很少生病，其实并不是因为宝宝的免疫力强，而是宝宝的体内有来自于妈妈的抗体以及母乳中的免疫成分。当然，还有比较周到和安全地照料，使宝宝接触病原体的机会比较少。对于新生儿而言，在妈妈肚子里的时候接受了一些抗体，相当于有了一层天生的保护屏障，可抵抗某些疾病发生，但是，由于刚刚降生，白细胞功能不健全，而且“补体”（存于血清中，能够增加抗体作用）的数量很少，自身免疫系统还没有得到发展，无法阻止病菌的入侵和袭击，因此6个月内的宝宝抵抗力比较差，父母应该在这个阶段帮助宝宝进行免疫训练。

第二个阶段：6个月~3岁，这个阶段宝宝是比较容易生病的，因为宝宝身体内来自母体的抗体逐渐消失，生活范围越来越大，感染不同病原微生物的机会越来越多，并且此时宝宝制造抗体的能力还很弱，体内抗体的数量和种类都很有限，宝宝就比较容易生病。但是在这个阶段，随着宝宝一次次的生病，宝宝体内的抗体也越来越多，宝宝的免疫细胞和免疫器官渐趋成熟，开始自己制造抗体。这一阶段，爸爸妈妈要采取一定的措施帮助宝宝的免疫系统更加强大。

第三个阶段：3~6岁，随着宝宝年龄的增长，免疫系统一再对病原微生物进行“登记”和应战，免疫系统得到了成熟和完善，宝宝体内抗体的种类和数量也在增加，免疫系统的功能越来越完善，生病概率明显减少，宝宝的身体状况也越来越好。

只有爸爸妈妈对宝宝的免疫系统进行训练，免疫系统才会茁壮成长，抵御外部病菌的入侵。根据宝宝免疫系统的成长之路，把宝宝免疫训练分为出生后至6个月大、6个月之后~3岁这两个阶段。那么，父母应该如何照顾0~6个月、6个月~3岁的宝宝，帮助宝宝建立强壮的免疫部队，力抗病菌的攻击呢？

第一阶段：0~6个月



锻炼免疫力是宝宝出生后至6个月的照护重点。这个时期的免疫系统很单纯，抗体就像新兵入伍，什么敌人都不认识，所以我们要训练新兵去认识病菌，同时还需要老兵去守护，老兵就是来自妈妈的抗体，由老兵带着新兵去认识敌人。

妈妈的抗体会在宝宝身上生存6~9个月，所以在6个月之前，宝宝遇到病菌，是受到妈妈抗体的保护。同时，孩子的抗体也学会辨认敌人，知道敌人来了要开始发动攻击，免疫系统就慢慢被建立。那么爸爸妈妈们要从哪些方面帮助宝宝呢？

1. 母乳喂养，加强宝宝免疫力

母乳是保护宝宝的一个利器。母乳中含有免疫活性物质，包括溶菌酶、免疫球蛋白等。一般来说，外援补充蛋白质，经过消化系统就会变成氨基酸而不再有



免疫活性。但母乳比较特殊，它的免疫活性物质不会被胃液破坏掉，所以是带着活性到达肠道，被身体吸收的。免疫活性物质对肠道和呼吸道的作用最为明显，而新生儿出现的主要问题也就是肠道和呼吸道。宝宝一下子从母体无菌的环境中分娩出来，自己的抵抗力还没有建立，为了让他能够存活，妈妈的初乳中神奇地出现了大量的免疫活性物质。在满足宝宝营养需求的同时，也为宝宝建立了第一道免疫防线。

母乳最重要的作用除了给孩子提供良好的营养外，还帮助婴儿建立肠道内微生物生态系统平衡，从而预防疾病，提高免疫力。

2. 接种疫苗

提高宝宝的免疫力，最直接的方法就是接种疫苗。接种疫苗预防疾病的原理，实际上是利用人体天然的免疫功能，通过适度刺激，也就是让孩子少量接触病原微生物，在不致病的前提下，刺激人体免疫系统产生抗体，从而对抗病原微生物的侵袭。

给宝宝按规定接种疫苗，非但不会使他自身的免疫力受到破坏，还会帮助孩子的免疫系统逐渐成熟。接种疫苗是一个让孩子的身体于安全前提下尽早与病菌相遇从而产生抗体的过程。等孩子以后再遇到同样的病菌，身体的免疫系统就能够很快地识别并做出防御反应。

第二阶段：6个月～3岁



6个月之后，宝宝从妈妈体内获得的抗体逐渐消失，宝宝体内的免疫大军要开始独立面对病菌，我认为这段时间先不要让宝宝的免疫系统马上接触到太多的敌人。

不可能一支军队才刚训练完成，就同时面对八国联军的攻击，所以家长如果把宝宝放到群体生活，例如托婴中心、同时托育给多个孩子的保姆家、托儿所，那宝宝会很辛苦，很容易受到感染。虽然免疫系统会成熟得很快，但过程中可能



会产生许多并发症。

1.让宝宝延缓群体生活

这一时期，宝宝自身的免疫系统还没有发展成熟，但是3岁是宝宝进入幼儿园的时期，进入幼儿园，自然宝宝接触细菌的机会会增加很多，所以父母最好适当地让宝宝迟点进入幼儿园，让宝宝延缓群体生活。

2.均衡合理的饮食

很多宝宝在饮食方面有自己特殊的喜好，也就是偏食，不喜欢带纤维的蔬菜，喜欢吃肉；现在很多宝宝偏好西式快餐和零食，对正餐没兴趣；喜欢的多吃，不喜欢的看都不看。不良饮食习惯会导致营养素摄入不合理，使得体内维生素和微量元素缺乏或不足。父母可以变化饮食花样、寻找替代食物，同时要给孩子建立必要的规矩，通过这样的方法来改变孩子偏食的毛病。

人体免疫系统与人们日常摄入的各类营养素之间存在极为密切的联系，宝宝的营养在一定程度上影响着宝宝的身体状况，在此给爸爸妈妈几点建议。

- (1) 让宝宝多吃蔬菜水果。
- (2) 宝宝可以吃得稍微“粗”一些。
- (3) 针对宝宝不喜欢的一些蔬菜，父母要改变花样，说服宝宝去吃。
- (4) 适当进行户外锻炼。

孩子不是“温室里的花朵”，不要让宝宝足不出户，接触户外，适当、合理的锻炼有利于宝宝抵抗力的加强，宝宝的身体也会越来越好。免疫力是人体重要的生理功能，运动和免疫之间有着复杂而神秘的关系，父母了解它们的关系，对掌握运动在整个身体的功能与对外环境的适应能力方面有着重要的价值和作用，帮助宝宝运用运动手段来调节机体的免疫状况，增强运动能力，维持身体健康。

适量的锻炼能促进宝宝的内循环和内分泌，使宝宝脏器的各项功能都维持在一个较高的水平，从而可以有效地提高宝宝自身的免疫力。锻炼不够就会使宝宝的各个系统经常处在懈怠的状态，一旦出现病菌等的“入侵”，各项功能就不能