



健康梦进万家

轻松提高 免疫力

王水龙
编著

QINGSONG TIGAO MIANYILI



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

健康梦进万家

轻松提高 免疫力

王永龙
编著

QINGSONG TIGAO MIANYILI



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松提高免疫力 / 王水龙编著. — 西安: 西安交通大学出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5605-7088-4

I. ①轻… II. ①王… III. ①免疫学—基本知识
IV. ①R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 030135 号

书 名 轻松提高免疫力
编 著 王水龙
责任编辑 赵文娟 鄧梦杰

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西新世纪印刷厂

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 17.125 字数 233 千字
版次印次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-7088-4/R·764
定 价 29.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82667663 82668805

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



提高免疫力，营造健康人生

根据医学研究显示，人体 90% 以上的疾病与免疫系统失调有关。但在过去很长一段时间内，相当多的科学家一直致力于药物的发明，企望完全用药物来预防和治疗疾病，而现实是事与愿违。科学家逐渐发现，人们对化学药物的使用只会刺激免疫系统中的某种成分，却无法替代免疫系统的功能，并且还有可能会产生对人体健康有害的副作用——扰乱免疫系统的平衡，也就是说人类不能完全依靠药物防治疾病。一个人生病与不生病，健康与长寿的关键在于自身免疫力是否强健，唯有强化自身免疫力，才能将健康掌握在自己的手中，而提升免疫力的最佳法门其实就在身边，不花大钱，轻易可得。

如果我们在日常生活中从细节入手，人体的免疫系统将为我们的身体筑起一道铜墙铁壁，免受各种病原菌的侵袭。当然，免疫系统是人体组织中的一个重要组成部分，免疫能力过高或过低，对人体的健康都是不利的。从医

学的角度而言，人体的免疫力过高，会导致变态反应或自身免疫疾病的发生，如过敏性皮炎、哮喘、红斑狼疮等。所以，本书从自我保健的角度出发，从多个层面、多个角度通俗易懂地告诉您科学提高免疫力的方法，使您的免疫功能维持在一个动态平衡上。

本书中的每个部分都从理论和实际两方面来剖析免疫养生问题，既有简单的理论描述，也有结合实际的具体实施方法，可谓将理论与实际完美地结合起来。同时，在每个部分中，还为您切实地提供了许多合理的建议和科学的健康视点，让您在各方面的健康问题上都能受益匪浅。全书贯穿“预防为主”的保健真谛，诠释“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”的古典精髓。许多健身增强免疫养生的方法让你“一看就会，一会就能获得一种健康”。本书采用深入浅出，通俗易懂的语言，介绍了免疫学科普知识，使读者看得懂，学得会，用得上，是一本实用性强、适合一般普通群体阅读的科普通读物。

编 者

于古城西安



目 录

CONTENTS

 第一章 认识人体的健康堤坝	001
免疫力的含义是什么	002
免疫系统是怎样组成的	003
认识人体的免疫细胞	006
什么是免疫球蛋白	007
免疫力低下是怎么回事	008
怎样知道你的免疫力在下降	009
影响人体免疫力的因素	010
免疫力强弱取决综合因素	014
免疫与中医的扶正祛邪疗法	015
免疫性疾病治疗宜中西医结合	016
  第二章 科学饮食改善你的免疫力	019
药物免疫养生与食物免疫养生	020
胡萝卜	021
白萝卜	022

大蒜	023
茄子	023
核桃	024
玉米	025
黑芝麻	026
花生	026
鱼类	027
黄豆	028
生姜	029
辣椒	030
葡萄酒	031
木耳	032
银耳	032
苹果	033
果醋	034
蜂王浆	035
蘑菇	036
大枣	037
猕猴桃	038
山楂	038
海带	039
猪蹄	040
牛肉	040
羊肉	041
摄取不健康的食物能使免疫失效	042
饮酒与人体免疫养生	045
饮食免疫养生宜注意饮食习惯	047

第三章 学会喝茶，提升你的免疫力 053

喝茶能增强人体的免疫力	054
绿 茶	059
青 茶	060
红 茶	061
黑 茶	062
白 茶	062
黄 茶	063
花 茶	064
喝茶免疫养生小建议	065

第四章 全方位营养改变免疫力 071

营养素均衡与提高机体免疫力	072
巧用维生素提高免疫力	073
免疫功能低下宜防矿物质缺乏	077
有损人体免疫力的有害矿物质	084
用微生物改善内环境提升免疫力	088
能提高免疫力的食品	089
用蛋白质提升人体的免疫力	090
有关蛋白质免疫养生的建议	091
人体免疫排毒不能忘记纤维素	095
不要小看补水的免疫养生作用	096
补鱼油有利于免疫养生	099
卵磷脂——最受追捧的免疫养生剂	100

第五章 运动为提高人体免疫力助力 101

科学运动能提高人体的免疫力	102
运动免疫养生需学会运动量的计算	103
运动项目没有最好，只有合适	104
跑 步	105
步 行	108
爬楼梯	109
甩 手	110
跳 绳	111
太极拳	112
健身球	113
退步走	114
冬 泳	114
运动误区，回头是岸	116
有关运动免疫养生的七点建议	118

第六章 学会心理免疫，给心灵减压 123

你知道心理健康的标准吗	124
现代人不可忽视心理免疫	126
不良情绪能使人致病	127
过度恐惧	129
乐极生悲	130
思虑太过	131
疑心太重	131

妒忌心理	132
无病生疑	133
情绪紧张	133
气急暴怒	134
悲伤太过	135
过度忧愁	135
意外受惊	136
长期压力过大可使免疫崩溃	137
远离癌症需向压抑告别	138
经常生气等于慢性自杀	138
心理免疫养生的四大原则	139
简单的情志疏泄免疫养生法	140
笑能提高人体免疫力	144
自我解嘲——心理免疫新方式	145
要健康首先得学会放弃	146
中年人心理免疫的调摄方式	147
老年人这些心理破坏免疫力	149

第七章 增强免疫力，从小的习惯做起

规律生活	152
每日叩齿	153
常咽唾液	153
合理晒太阳	154
脚背宜保暖	155
清肠排毒素	156
性爱能增强人体免疫力	157

性爱免疫养生的两点小建议	158
水浴能增强人体的免疫力吗	159
水浴免疫养生的三大方法	160
水浴免疫养生的三大建议	162
睡眠左右着人的免疫力	163
睡眠免疫养生的方法建议	164
提高睡眠质量的几点小建议	166
提高免疫力别小看午睡	170
睡眠免疫养生不妨关注药枕	171
免疫养生宜防居室环境污染	173
提高免疫力，不要忘记戒烟	176
顺应四时，让免疫力与自然合一	177
气候因素同样影响人的免疫力	182

第八章 学会娱乐，让免疫力动起来 185

学会用娱乐免疫养生	186
音 乐	186
爬 山	188
垂 钓	189
风 箏	190
跳 舞	192
春 游	192
园 艺	193
书 画	194
吟 诗	195
节制夜生活，提高人体免疫力	195

免疫养生要警惕“假日综合征”	196
生活中的娱乐免疫养生小建议	197

第九章 中医提高免疫力的小绝招

201

艾灸——古老而有效的免疫法	202
艾灸免疫养生宜选的穴位	203
艾灸免疫养生的操作方法	205
艾灸免疫养生的几点建议	207
按摩能增强人体的免疫力	207
头部按摩	208
鼻部按摩	209
耳部按摩	210
擦胸按摩	211
腹部按摩	211
腰背按摩	212
提拿捏脊	213
会阴穴按摩	214
足三里按揉	215
足底按摩免疫养生的作用	215
足底按摩免疫养生的方法	216
足底按摩免疫养生小建议	218

第十章 药物免疫，与健康不见不散

221

当心药物副作用损害免疫力	222
滥用抗生素破坏人的免疫力	223

常用的化学免疫增强剂.....	224
常用的微生物免疫增强剂.....	226
免疫增强药物的适应证.....	227
丙种球蛋白该如何使用.....	228
中药能增强人的免疫力吗.....	228
人 参.....	229
党 参.....	231
黄 芪.....	232
太子参.....	234
西洋参.....	236
枸杞子.....	238
鹿 茸.....	241
阿 胶.....	242
灵 芝.....	244
山 药.....	246
何首乌.....	249
冬虫夏草.....	251
紫河车.....	253
如何用中成药提高免疫力.....	253
中成药免疫养生的选药方法.....	260



第一章

认识人体的健康堤坝



免疫力的含义是什么

人们经常听到免疫一词，一般会简单地认为免疫就是指人体的抵抗力，但对免疫的真正含义并不十分了解。从本质上讲，免疫是指机体的一种生理性保护功能。它包括机体对异物（病原生物性或非病原生物性的）的识别、排除或消灭等一系列过程。这种过程可能引起自身组织损伤，也可能没有组织损伤。

免疫力是指机体识别和排除抗原性异物功能，即机体区分自己和非己的能力。免疫力已不是单纯指人体抗致病微生物的抵抗力了，使人致病的各种病原体只是抗原性异物的一种，其他如非致病性花粉、药物甚至食物，正常机体内经常出现的衰残细胞以及偶尔突变出现的癌细胞也都属于非己的抗原性异物，由此可见，免疫力绝不仅仅指人是否容易生病的概念，而是人体保持生态平衡的重要基石。

免疫力按其获得方式的不同可分为：一是先天性免疫，是人一生下来就有的。如猪瘟在猪群中传播很快，但和人类无缘，这是因为人类天生就不会得这种病；二是获得性免疫，是人生下来以后在生活过程中自然获得的，或者用人工辅助的方法被动得到。例如新生儿（出生一个月内的婴儿）接受母体的许多抗体而产生免疫力；又如注射了免疫球蛋白后（即某种疾病的抗体），可能会对少数某些疾病产生短暂的抑制作用。



免疫系统是怎样组成的

免疫系统就是身体的捍卫战警，它可以摧毁外来的致病物质，如细菌、病毒、毒素等；倘若免疫系统不够强壮时，就没有办法歼灭那些外来有害物质，这样，人就容易生病了。可以说人体的免疫系统像一支训练有素的军队，24小时昼夜不停地保护着我们的健康。在任何时间人体的免疫系统都能协调派出不计其数、不同职能的免疫“部队”从事复杂的任务。它不仅时刻保护人体免受外来入侵物的危害，同时也能预防体内细胞突变引发癌症的威胁。如果没有免疫系统的保护，即使是一粒灰尘就足以让人致命。具体来说，免疫系统是由胸腺、骨髓、脾脏、淋巴组织等免疫器官和巨噬细胞、淋巴细胞、中性粒细胞、自然杀伤细胞等免疫细胞所组成的功能网络系统。

◎胸腺

就像为赢得战争而训练海军、陆军和空军一样，胸腺是训练各军兵种的训练厂。T是“胸腺”的英文缩写。T细胞与B细胞，二者都来自于骨髓，但T细胞形成于胸腺，它的主要功能是吞噬外来侵袭物。我们身体某个部位发生创伤炎症时，该部位附近的淋巴结便会肿大，这就是这些部位增加了“警卫部队”并在和病原体作战。

◎骨髓

骨髓是存在于长骨（如肱骨、股骨）的骨髓腔和扁平骨（如髌骨）的疏松骨质间的网眼中的一种海绵状组织，分为红骨髓和黄骨髓两种，其中红骨髓能产生血细胞。骨髓是主要的造血器官，是各类血细胞的发源地。红细胞和白细胞就像免疫系统里的士兵，而骨髓就负责制造这些细胞。每秒钟就有800万个血细胞死亡并有相同数量的细胞在这里生成，因此骨髓就像制造士兵的工厂一样。血细胞的祖先是多能干细胞，继而增殖分化为淋巴系和髓系干

细胞，再进一步增殖分化为单能干细胞或前体细胞进入血流。

捐献骨髓不会影响人的身体健康。许多人认为捐献骨髓是抽取脊髓，其实骨髓移植需要的是人体内的红骨髓——造血干细胞。骨髓是再生能力很强的组织，一般健康者捐献造血干细胞后在十天左右即可补足所捐的干细胞量。

◎淋巴结

淋巴结是一个拥有数十亿个白细胞的小型战场。当因感染而须开始作战时，外来的入侵者和免疫细胞都聚集在这里，淋巴结就会肿大，甚至我们都能摸到它。肿胀的淋巴结是一个很好的信号，它告诉你身体正受到感染，而你的免疫系统正在努力地工作着。作为整个军队的后勤系统，淋巴结还肩负着过滤淋巴液的工作，把病毒、细菌等废物运走。人体内的淋巴液大约比血液多出4倍。

◎脾脏

脾为实质性器官，质软而脆，若受暴力作用，易破裂出血而成为急腹症。脾脏在胚胎早期曾是一个造血器官，人在出生后，脾只产生淋巴细胞，不能生成其他血细胞。在功能上脾脏被称为血液的仓库，是血液过滤器。它承担着过滤血液的职能，能除去死亡的血球细胞，并吞噬病毒和细菌。它还能激活B细胞使其产生大量的抗体。脾功能亢进时能引起红细胞及血小板的减少。脾内的巨噬细胞和淋巴细胞都参与免疫活动。

◎扁桃体

扁桃体是咽喉的守卫者。扁桃体对经由口鼻进入人体的入侵者保持着高度的警戒。那些割除扁桃体的人患上链球菌咽喉炎和霍奇金病的几率明显升高。这证明扁桃体在保护上呼吸道方面具有非常重要的作用。也就是说扁桃体是人体的一个“天然屏障”，抵抗呼吸道疾病的“第一道防线”。一旦这道防线被攻破，反过来便给人体带来许多危害。如当孩子感冒、发烧的时候，