



健康处方丛书

JIANKANG CHUFANG CONGSHU

★ 吃出免疫力

★ 动出免疫力

★ 睡出免疫力

★ 调出免疫力

★ 接种免疫力

增强

程志 周鸿敏 王开秀 主编

ZENGQIANG MIANYILI
JIANKANG CHUFANG

免疫力健康 处方



湖北科学技术出版社

3



健康处方丛书

JIANKANG CHUFANG CONGSHU

增强

韩志 周鸿敏 王开秀 主编

ZENGQIANG MIANYILI

JIANKANG CHUFANG

免疫力健康

处方



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

增强免疫力健康处方/程志等主编. —武汉:

湖北科学技术出版社, 2005. 3

(健康处方丛书)

ISBN 7-5352-3321-X

I. 增… II. 程… III. 医药学: 免疫学—普及读物

IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 134491 号

健康处方丛书

增强免疫力健康处方

© 程 志 周鸿敏 王开秀 主编

丛书策划:冯友仁

封面设计:戴 旻

责任编辑:冯友仁

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印 刷:湖北科学技术出版社黄冈印刷厂

邮编:438000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米 32 开 6.25 印张 1 插页 160 千字
2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-3321-X/R · 787

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编委会成员

主 编 程 志 周鸿敏 王开秀

副主编 邓建平 黄 鹏 胡兴文
冯友仁 陈 瑶 黄文惠

前言

人类从出生到宝贵的生命终结,每时每刻都受到细菌、病毒、寄生虫、真菌、癌细胞、花粉、灰尘等的侵袭,它们为了自己的利益千方百计地想占据我们的身体。而我们体内的“卫兵”——免疫系统,就像警察一样扮演着反侵袭的角色,时刻监视着“敌人”的一举一动,并随时投入反侵略战争中,试图把“敌人”消灭在萌芽状态,用我们的免疫力来阻止疾病对于我们身体的侵袭,能够防患于未然。免疫与人类的很多疾病相关,一旦人体的免疫力下降,疾病将会乘虚而入,如果免疫力强大,那我们的身体将会筑起一道强大的防御屏障,抵抗疾病的入侵。增强我们抵抗疾病的免疫力能力,是战胜和预防疾病的最好的法宝。人体的免疫力强弱,除了与我们先天的遗传因素有关外,与后天的生活方式和习惯也有很大的关系。即我们可以通过自己的努力,后天弥补先天的不足。具体来说,我们可以通过合理的饮食、科学的锻炼、充足的睡眠、良好的心情来调节和增加免疫力,也可以通过预防接种、特殊人群的免疫药物来增加免疫力。

健康的身体是需要不断地维护的,只要我们在生活中能够从各个方面加以注意,免疫力就会在不知不觉中增加了,那就是在给我们的健康进行了投资,健康资本也就相应增加,将来患病的机会就会减少。没有免疫力,我们的健康将会受到严重的威胁。

编写本书时,参阅了大量的报刊、书籍等文献资料,未能一一列出,在此一并致谢。

编者

目录

第一篇 了解免疫力

1. 点击免疫力/3
2. 人体的免疫系统/4
3. 免疫系统的功能/5
4. 人体免疫系统的敌人/7
5. 免疫防卫和免疫损伤/12
6. 天然性免疫和获得性免疫/13
7. 免疫力异常的表现/16
8. 什么人群的免疫抵抗力低下/19
9. 免疫力可以提高吗/20

第二篇 吃出免疫力

1. 饮食和免疫力的关系/27
2. 哪些营养素与提升免疫力有关/27
3. 什么是均衡饮食金字塔/28
4. 微量元素的免疫处方/33
5. 维生素A的免疫处方/36
6. 维生素C的免疫处方/37
7. 维生素E的免疫处方/38
8. 食用菌类的免疫处方/40
9. 冬虫夏草的免疫处方/41
10. 人参的免疫处方/42
11. 茶的免疫处方/44
12. 枸杞的免疫处方/46
13. 红枣的免疫处方/48
14. 鲜王浆的免疫处方/50
15. 阿胶的免疫处方/52
16. 灵芝的免疫处方/53
17. 大蒜的免疫处方/54
18. 螺旋藻的免疫处方/55

第三篇 动出免疫力

1. 运动对免疫的作用/59
2. 运动最终给我们带来了什么/60
3. 运动的科学安排/62
4. 运动中要正确掌握呼吸/64
5. 运动中必须注意的身体信号/65
6. 步行运动/67
7. 慢跑步运动 /69
8. 爬楼梯健身法/71
9. 冬泳运动/72
10. 推拿与按摩/74
11. 骑自行车运动/77
12. 打太极拳与健康长寿/78
13. 瑜伽的锻炼方法/80
14. 三一二经络锻炼法/83
15. 一分钟运动保健法/86

第四篇 睡出免疫力

1. 睡眠的作用有哪些/91
2. 为什么睡眠可以影响免疫力/92
3. 睡眠的质量标准/93
4. 什么是失眠/93
5. 失眠的常见症状和引发的疾病/94
6. 引起失眠的原因/95
7. 音乐疗法和音乐治疗磁带/96
8. 失眠的运动疗法/98
9. 失眠者的食疗处方/98
10. 失眠的饮品疗法/99
11. 失眠的药酒疗法/100
12. 失眠的汤疗法/101
13. 失眠的粥疗法/102
14. 失眠的针灸疗法/105
15. 治疗失眠的西药/106
16. 西药治疗失眠的副作用/107

目录

17. 失眠的中药治疗/107
18. 失眠的自我按摩法/108
19. 失眠的心理调理/109
20. 失眠的药枕治疗/110
21. 失眠的仪器治疗/111
22. 失眠者应戒烟/113
23. 失眠者不宜喝酒、饮茶、喝咖啡/113
24. 疾病引起的失眠的自我简易疗法/114
25. 睡眠要有良好的生活习惯/115
26. 睡眠什么样的姿势好/117
27. 孤独会导致睡眠质量欠佳/119

第五篇 调出免疫力

1. 心情与免疫力的关系/123
2. 心理压力征兆/126
3. 应付紧张状态的策略/127
4. 掌握心理自我保护的方法/128
5. 克服情绪低落的方法/131
6. 反向心理调节法/133
7. 疲劳的心理调节/134
8. 焦虑心理调节/136
9. 青年人如何进行心理调节/138
10. 人到中年的心理调节/141
11. 老年人的心理调节/145
12. 妊娠的心理卫生与调养/148

第六篇 接种免疫力

1. 为何要进行预防接种/153
2. 我国儿童计划免疫程序表/154
3. 进行计划免疫前应注意的事项/155

目录

4. 接触传染病的人或动物后 再打预防针是否有用/156
6. 接种疫苗后出现反应该 怎么办/158
5. 预防接种后会出现哪些 反应/157
7. 成年人可以接种哪些疫 苗预防疾病/159

第七篇 增强免疫力的药物

1. 免疫增强药物的主要作 用对象/171
2. 增强免疫力的药物/172
3. 增强免疫力的中药小处 方/176
4. 乙肝与免疫治疗/178
5. 肿瘤与免疫治疗/181
6. 艾滋病与免疫治疗/183

附录

- 一、洗手与卫生/186
- 二、家庭常用的消毒方法/188



LIAOJIE MIANYILI

第一篇
了解免疫力

USE ONLY AS DIRECTED



1

点击免疫力

我们通常所说的某人的抵抗力差,或者某人的抵抗力强,主要说的就是人体的免疫力强弱。医学上的免疫力是指机体识别和排除抗原性异物的能力,即机体区分自己和非己的功能。说的通俗一点,就是我们的免疫系统能够区分自身的物质和非自身的物质。是自身的物质,免疫系统不对它发动攻击,即不发生免疫反应,而允许它继续存在和发展,反之就对它发动攻击,并设法消灭它。即免疫系统的宗旨就是分清敌我,找到危害人体的敌人并摧毁它们。

抗原性异物不单指使人致病的各种病原生物,致病性病原体只是其中的一部分,其他如花粉、药物甚至食物,正常机体内经常出现的衰残细胞以及偶尔出现突变的癌细胞也都属于免疫系统所要攻击的抗原性异物之列。

外来物侵犯人体的主要途径有:随食物经消化系统以及由空气经呼吸系统进入人体。此外,人体的皮肤也是外来物质和病原生物入侵人体的门户。

免疫力虽然不能等同于抗病力,但它在我们的抵抗疾病中,特别是感染性疾病中起很关键的作用,它是我们人类健康的基本保证。



人体免疫力的强弱在一定程度上决定着人会不会感染疾病,患病后会不会康复以及康复的快慢和会不会死亡。当疾病侵袭时,免疫力



强者能够抵抗疾病病原体的侵入而不会被感染,免疫力弱者容易被感染,免疫力特别弱者则可能死亡。因此,免疫力强者抵抗疾病的能力强,他们患病的机会就比一般人少得多,而免疫力弱者抵抗疾病的能力就弱,患病的几率也相应增大。

2

人体的免疫系统

人体的免疫系统是人体维护健康的重要防线。如果免疫系统出现问题,人体将不能防止多种疾病的入侵。人体免疫系统的组成是多样且多变的,其主要成员包括:

(1) 免疫器官

免疫器官主要是由胸腺、骨髓等组成的中枢淋巴器官;脾脏、淋巴结等组成的外周淋巴器官。它们是各种免疫细胞、免疫因子的制造基地,也是免疫反应(免疫应答)发生的场所。

(2) 免疫细胞

指能参与免疫反应的淋巴细胞(分为T淋巴细胞、B淋巴细胞等类)、巨噬细胞、自然杀伤细胞等细胞,它们是直接和外来的敌人发生正面抵抗和交锋的战士,是进行免疫反应的主要兵种之一。

(3) 免疫因子

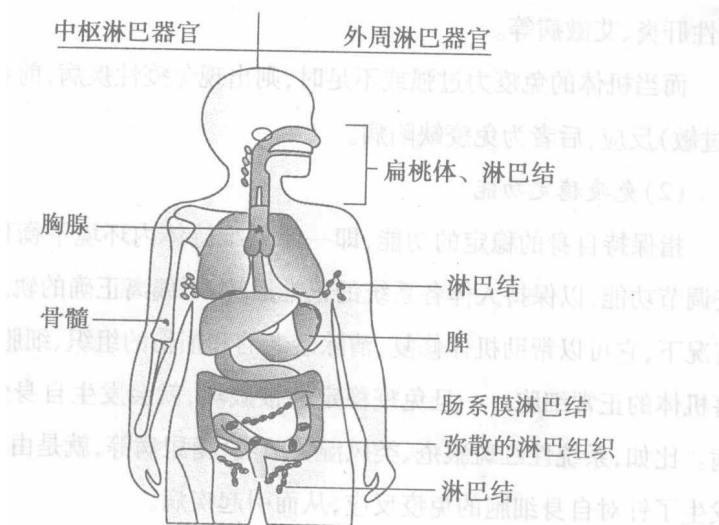
即由免疫系统或机体其他系统细胞分泌的存在于体内的补体、抗





体、干扰素、白细胞介素、肿瘤坏死因子、趋化因子等发挥免疫作用或与免疫应答相关的分子组成,也是免疫反应的重要成员。

免疫细胞、免疫因子分布全身,周流不息,与人体神经系统、内分泌系统相互协调,形成一个相互制约的网络,主宰人体的免疫功能——抵抗细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原的入侵,清除体内损伤变性及衰老的细胞、癌变细胞、体内代谢废物,维持机体内环境的稳定,使人体维持健康状态。



人体淋巴器官分布模式图

③

免疫系统的功能

我们已经基本清楚免疫系统对人体的意义,其主要功能可以概括



为以下三个方面：

(1) 免疫防御功能

就是我们的免疫系统能够抵御外来生物的伤害,好比战争中的防御系统。机体免疫系统能够抵抗细菌、病毒、寄生虫等病原生物的入侵,并消灭它们分泌的毒性产物(内毒素和外毒素),从而保护机体不受损害。正常情况下,防御功能发挥得当,机体就会免于感染和发病。否则,机体在遭受病原体攻击时就会发生病变,如疖肿、感染性肺炎、病毒性肝炎、艾滋病等。

而当机体的免疫力过强或不足时,则出现免疫性疾病,前者为变态(过敏)反应,后者为免疫缺陷病。

(2) 免疫稳定功能

指保持自身的稳定的功能,即一系列维持体内环境平衡稳定的免疫调节功能,以保持人体各系统的正常运转,不偏离正确的轨道。正常情况下,它可以帮助机体修复、清除衰老的和损伤的组织、细胞,而不损害机体的正常细胞。一旦免疫稳定性被破坏,就会发生自身免疫性疾病。比如,系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、糖尿病等,就是由于机体内发生了针对自身细胞的免疫反应,从而引起疾病。

(3) 免疫监视功能

指免疫系统经常监视体内突变细胞的产生,并及时帮助机体杀伤和消除突变细胞。好比人体的警察,发现坏人,就立即制止。如不及时杀灭或排除人体突变的细胞,这些细胞就会不断地繁殖形成肿瘤或癌症。专家认为,人体完全可以尽自己所能调动体内免疫系统,确保身体



处于“非常健康”的“有抵抗能力的”状态。

免疫系统发挥以上功能的前提条件是能够区分“自身”和“非自身”的成分，一旦免疫系统对自身区分不明的时候，免疫系统不能有效发挥以上的功能，机体就会产生疾病：不能区分出有害的病原体时会发生感染；混淆自身成分时，对自身的抗原发生反应，就会造成自身免疫病；没有认出已经发生改变的自身成分（比如癌变的细胞），就可能产生肿瘤。

所以，免疫系统的正常功能就是要保护我们的机体抵抗病原体的入侵，同时抵抗不良因素对于身体的伤害。完整的、强大的免疫系统是我们抵抗疾病的强大后盾。

4

人体免疫系统的敌人

凡外来物质，包括入侵我们机体的病原生物，外来的器官、组织和细胞都是免疫系统的敌人，自身衰老和突变的癌细胞等，也是免疫系统斗争的对象。具体来说主要有以下几种：

(1) 细菌

细菌是一群个体微小（直径为几个微米），外形多变（可为球形、杆形、链状或螺旋形等），通常以二分裂方式进行繁殖的原核生物。用革兰氏染料染色，可以把细菌区分为革兰阳性和革兰阴性两种。细菌在自然界的分布很广，存在于土壤、水、空气和动植物体及人体呼吸道、消化道等处。人类经常患的细菌性感冒、细菌性肺炎、细菌性肠炎、细菌引起的食物中毒、结核分枝杆菌引起的结核等感染



性疾病，以及多种外科感染等都是由这种细小的微生物引起的。细菌是侵害我们身体的重要敌人之一，在人类历史上，由细菌引起的传染病曾夺去无数人的生命。细菌一旦进入我们的身体，就是免疫系统攻击的对象。



各类细菌的形态

(2) 真菌

真菌是属于真核类的低等生物，种类繁多，据估计，真菌在自然界中至少有 20 万种以上，人们常说的霉菌是丝状真菌的俗称。绝大多数真菌不致病，而且对人类有益，对人致病的真菌不过几十种。有些真菌是人类消化道（包括口腔）的正常菌群，能较好地适应人体环境，宿主细胞只会对其产生轻微或不明显的炎症反应。根据真菌侵犯人体的部位，一般将其分为两大类：浅部真菌和深部真菌。浅部真菌又称皮肤癣菌，浅部真菌病也称皮肤霉菌病或癣，常见的有头癣、手足癣、甲癣、体癣、股癣、花斑癣等；真菌还能侵入人体和动物体内，引起神经系统、呼吸系统和其他内脏的真菌病；有些真菌产生的毒素如黄曲霉素能致癌。