

大众健康丛书

免疫大革命

〔英〕 詹尼弗·米克 著
帕特里克·霍尔福德

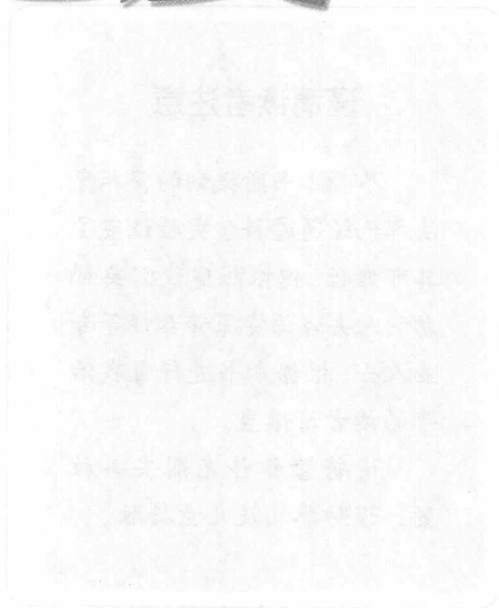
不生病的科学



免疫功能低下是生病的根本原因，
增强免疫力才是健康的王道。

免疫大革命

[英] 詹尼弗·米克 著
帕特里克·霍尔福德 著
赵亮 译



南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

免疫大革命 / [英] 米克, [英] 霍尔福德著; 赵亮译. — 海口: 南海出版公司, 2007.12

书名原文: Boost Your Immune System

ISBN 978-7-5442-3979-0

I. 免… II. ①米…②霍…③赵… III. ①免疫学—普及读物
②保健—普及读物 IV. R392-49 R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180352 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-169

Boost Your Immune System

Copyright © 1998 Jennifer Meek and Patrick Holford

Chinese translation published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Ltd.

All rights reserved

MIANYI DA GEMING

免疫大革命

作者 [英] 詹尼弗·米克 帕特里克·霍尔福德

译者 赵亮

责任编辑 李昕

特邀编辑 赵曼 刘灿灿

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 徐蕊

内文制作 田晓波

出版发行 南海出版公司

电话 (0898)66568511

社址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经销 新华书店

印刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开本 700 毫米 × 990 毫米 1/16

印张 10.75

字数 120 千

版次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-3979-0

定价 20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

命革大 变快

谨请读者注意

尽管本书所提到的营养疗法都已经通过科学实验证实了其可靠性，但依然建议需要帮助的人去咨询资深营养师等专业人士。根据本书进行自我治疗的读者请慎重。

请将营养补充剂妥善放置，谨防婴儿及儿童接触。

目录

第一部分 免疫系统是身体的防线

- 1 人类面临的免疫危机 2
- 2 关注身体发出的信息 8
 - 免疫系统遇到麻烦时的早期警告 9
 - 测测免疫系统的强壮程度 10

第二部分 了解你的免疫系统

- 1 免疫系统的工作原理 16
 - 攘外安内的主力军 16
 - 两种类型的免疫 18
 - 营养是健康的天然屏障 22
- 2 精密而完善的免疫组织 24
 - 战斗时的淋巴会肿大 24
 - 遍布全身的血细胞 27
 - 捕获特定病菌的抗体 31
 - 分工明确，团结作战 34
- 3 感染：免疫系统受到侵袭 35
 - 伺机而入的感染原 36
 - 跨世纪的免疫大战 38
- 4 自身免疫：免疫系统自我攻击 41

• 目录 •

识别外来的攻击对象	41
细胞的“身份磁盘”发生错误	43
自身免疫性疾病	43
5 过敏：免疫系统反应过度	45
迟发型过敏反应	46
无处不在的过敏原	48
过敏的种种症状	49
过敏反应测试	52

第三部分 增强免疫力的六大方法

1 食物	56
蛋白质——细胞的基本物质	57
碳水化合物——生命的能量源泉	62
膳食纤维——肠内的“清道夫”	64
吃对脂肪，远离疾病	65
普遍适用的饮食原则	71
2 营养	73
维生素 A	73
B 族维生素	75
维生素 C	78
维生素 D	82
维生素 E	83
钙和镁	84
铁	84
硒	85
锌	86
避免有害的矿物质	86

补充复合营养剂	87
3 药草	88
4 运动	93
增强免疫系统的战斗力	93
功效显著的日常运动	95
运动量因人而异	97
及时补充运动中消耗的能量	97
5 日光	99
抵御日光的氧化作用	100
享受适度的光照	101
6 积极的心态	102
灰色心态易伤身	102
改善“硬化”的心态	103

第四部分 免疫相关问题

1 自然地抵抗感染	108
提高免疫力的营养元素	109
抵抗感染的天然物质	111
2 战胜感冒	115
维生素C——疗效最好的“感冒药”	116
7招击退感冒	117
3 益生菌取代抗生素	119
使用抗生素后患无穷	120
病从口入——食品安全问题	121
抗生素作用局限	122
益生菌——免疫系统的亲密战友	122

• 目录 •

4	打破疫苗的神话	125
	疫苗的替代品	128
5	击败念珠菌	130
	感染念珠菌的自我测试	131
	抗念珠菌的四点建议	133
	处理念珠菌的“死亡反应”	136
6	应对艾滋病	139
	调节低营养状态	140
	关键的NAC和必需脂肪酸	143

第五部分 增强免疫力的日常措施

1	合理安排饮食	148
	饮食搭配	149
	各色食谱	149
2	补充营养物质	160
3	远离有害因素	163

第一部分

免疫系统是身体的防线

免疫系统是身体的防线，它由各种细胞、组织和器官组成，能够识别并清除体内的病原体。免疫系统是人体的一道天然屏障，能够防止疾病的发生。免疫系统由先天免疫和后天免疫组成。先天免疫是人体与生俱来的防御系统，包括皮肤、黏膜、吞噬细胞等。后天免疫则是通过接触病原体后产生的，包括抗体、T细胞等。免疫系统在维持人体健康方面起着至关重要的作用。当免疫系统功能低下时，人体容易受到各种疾病的侵袭。因此，保持免疫系统的健康对于预防疾病至关重要。可以通过均衡饮食、适量运动、充足睡眠等方式来增强免疫力。此外，避免接触有害物质、保持良好的卫生习惯也是保护免疫系统的重要手段。免疫系统是人体健康的基石，只有保持其正常功能，才能确保身体的健康与长寿。

余璐·余

余璐·余

1 人类面临的免疫危机

当你年富力强的时候，很容易被自己盲目的自信所迷惑，觉得那些让身体机能衰退、有致命危险的疾病只可能找上别人，跟你是搭不搭边的。但你是否真的对那些常见或不常见的传染性疾病都具有免疫力呢？那些恶性肿瘤真的就会对你高抬贵手吗？你从来不会受到过敏问题的困扰，也很少经受感冒的折磨吗？如果你对上述问题还不能完全肯定的话，那么可以告诉你，读这本书就对了。本书能帮助你了解如何增强免疫系统，让你远离疾病，看起来更好，表现更好，感觉更好，享受更长的生命。

这些忠告和建议是非常及时的。如果免疫相关性疾病发展的势头得不到遏制的话，整个人类可能会处于一场世界性免疫危机的边

缘。请关注以下事实：

● 到2017年，人们患癌症的可能性将会比现在至少增加50%。以乳腺癌为例，当前美国每12位妇女中就有1人患乳腺癌，而在英国这个比例为1/8，也就是说每8个女性中就会出现1名乳腺癌患者。与20年前相比，乳腺癌的发病率上升了，发病年龄也呈年轻化态势。据预测，到2017年，女性患癌症的风险将会上升50%，而男性的风险则将增加65%。到那时，每4个男人中就可能有1人患上前列腺癌。目前，我们在与癌症的战争中处于劣势，而不是占上风。

● 死于感染性疾病的人数在近20年间翻了一番。无论是美国还是英国，感染性疾病的发病人数都在显著地增长。一项对美国1980~1992年间所有死亡者的调查显示，死于感染性疾病的人数增加了58%，这给我们敲响了警钟。

● 25~44岁人群中死于感染性疾病的人数增长了6成。其中部分原因是艾滋病病毒（HIV）致死的人数在增加。另外，死于呼吸系统感染的人数也增加了20%。英国传染病监测中心前主任思朋斯·加尔布雷思说：“传染病的变化速度越来越快。人们现在认识到，在微生物的威胁再次来临之前，人类是做不了主的，唯有等待而已。”

● 每年全球有100万人死于食物中毒。在一些西方国家，由于食品问题而致病的几率日益增长，已经仅次于常见的感冒了。这可能是全球每年使用5万吨抗生素所带来的连锁反应之一。

● 每年全世界有5万吨抗生素被用于人体、动物或植物。仅在英国，医生们每年开出的抗生素药方就超过5000万份——大概相当于每人每年1份。抗生素不仅会成为肠道刺激物，破坏肠道内有益菌群

(这些菌群被破坏后需要6个多月才能恢复),而且抗生素的广泛使用还会导致耐药性菌株的产生,比如葡萄球菌、结核杆菌、链球菌属(与绝大多数的咽喉痛有关)等。使用抗生素的儿童耳部出现反复感染的风险要比其他儿童高出5倍。

● 每3个人中就有1人受到过敏的折磨。这说明我们的免疫系统正变得越来越脆弱。

● 平均每年要遭受3次感冒或流感的侵袭,严重程度因每个人免疫力的强弱而不同。对全球的流感疫情统计表明,平均每年死于流感和与流感相关的疾病的人数达100万。

微生物致病的学说(由路易斯·巴斯德于19世纪证明)让人们形成了这样的观念,即通过消除人体外部的致病因素就可以战胜疾病,恢复机体的健康。人们认为,生病是由于某种因素扰乱了人体整个工作进程,而要恢复正常的工作进程,通常需要借助于药物。于是我们进入了“对症下药,专病专治”的时代。尽管这种方法的确取得了一些积极的效果,但是在面对今天绝大多数亟待解决的健康问题时,这种“与疾病作斗争”的思想却无法帮助我们取得新的突破。而我们可以做出的另外一个选择就是增强人体自身的免疫力。

想象一下吧,你的免疫系统就是你私人专属的医疗团队,它深谙治疗疾病之道,24小时听候调遣,时刻准备防范可能发生的危险。无论你是否主动采取预防或治疗病症的措施,你的免疫系统都尽忠职守地发挥着维护健康的主力作用。为了使它能够提供服务,让我们更好地享受幸福健康的人生,我们得去细心地照料它。但是,现代人却往往做着完全相反的事——经常削弱而不是增强我们的免疫

军队。

在过去较短的一个时期内，食物、空气、水、环境甚至生活的方方面面都发生了显著的改变。我们希望自己的身体能够迅速地适应这些改变，能够找出新的方式来安全地处理所需要面对的7000种新式化学物——杀虫药、食品添加剂、药物、家用清洁剂以及其他化学品。然而要想防止这些东西对身体造成伤害，就必须采取各种措施来清除这些有毒物质。

现在，我们的食物中纯天然营养素含量往往不能满足增强免疫系统的需要。很多人摄取的热量都超过了身体的实际需要，导致体重超标，但用以对付污染和压力的营养素却摄取不足。这是因为，在食品加工和配制的过程中，大部分营养元素都流失掉了，留给我们的只是热量过剩而缺乏营养的食品。

除了前面提到的那些有害物质，还将有很多的“敌人”对你的免疫系统构成威胁，而且要想完全避开它们是不可能的。那么到底有多少“敌人”是你肯定能消灭的呢？你的工作和居住环境是不是会制造很多新的“敌人”呢？你所能采取的最好的办法，就是尽量减少这些“敌人”的数量和种类，并增强自身的免疫系统，来对付那些不可避免的攻击。

下面列出的是威胁免疫系统的一些主要因素：

- 烟（烟草和其他的烟，如烟卤、焚烧炉等的释放物）
- 压力
- 污染（车辆排放物、航空排放物、工厂排放物等）
- 杀虫药

- 致癌化学物（来源于生产或生活）
- 药物（尤指未遵医嘱自行决定使用的）
- 食品添加剂（特别是色素和香料）
- 不均衡的膳食（如摄取过量的盐、脂肪或糖）
- 事故
- 肥胖或饥饿
- 体内矿物质不平衡
- 体内维生素不平衡
- 不适当的运动
- 遗传缺陷
- 感染（来源于细菌、病毒、真菌、原生动植物、寄生虫等）
- 消极的生活态度
- 低落的情绪

以下是需要增强免疫系统的原因：

1. 免疫系统影响你衰老的速度。
2. 免疫系统能抵御病毒、细菌和其他致病微生物的进攻，避免患病。比如最常见的有感冒和鹅口疮等，还有少见却致命的疾病如脑膜炎、军团病和艾滋病等。
3. 在癌细胞形成时，强健的免疫系统有能力将它们摧毁。
4. 免疫系统每天都会帮助人体清除坏死的细胞等垃圾，抵御致命性的入侵者以及有毒的化学物质。
5. 免疫系统可以保护你免受污染的伤害。
6. 一旦免疫系统状况恶化，它就有可能失去控制，导致过敏或

自身免疫性疾病，如关节炎。

7. 如果免疫系统状态不佳，人体患病的次数会更频繁，病情会更严重，病程持续的时间会更长。

8. 拥有强大的免疫系统就可以战胜疾病，获得长寿，拥有健康、充满活力的生活。

生命就是要在获得与给予、学习与爱、成功与享受中度过的，相信没有人愿意把生命浪费在对付疾病上面。

关 主 本 出 的 信 息

本 书 是 关 于 人 类 免 疫 系 统 的 一 本 基 础 性 著 作 ， 旨 在 向 广 大 读 者 介 绍 免 疫 系 统 的 基 本 知 识 和 运 行 机 制 ， 帮 助 读 者 理 解 免 疫 系 统 在 人 体 健 康 中 的 重 要 作 用 ， 并 提 出 了 提 高 免 疫 力 的 有 效 方 法 。 书 中 还 介 绍 了 免 疫 系 统 与 疾 病 的 关 系 ， 帮 助 读 者 认 识 免 疫 系 统 功 能 下 降 的 原 因 和 后 果 ， 提 出 了 预 防 和 治 疗 免 疫 系 统 功 能 下 降 的 有 效 方 法 。 本 书 适 合 广 大 读 者 阅 读 ， 尤 其 是 对 于 关 心 自 身 健 康 和 免 疫 系 统 功 能 的 读 者 来 说 ， 更 是 一 本 必 读 之 书 。

2 关注身体发出的信息

你对自己的身体——从一出生就属于你的身体——到底了解多少呢？你会倾听它发出的讯息吗？就像每个人的指纹都不同一样，不同的身体也会有不同的物质、营养和情感需求，当它们出现问题时，发出的警告也不相同。你的身体会告诉你，它是否摄入了过量的有毒矿物质，或缺乏某些营养元素；它是否处于压力之下，或没有获得足够的锻炼或睡眠；它是否正在受到病毒或细菌的侵袭……但是你倾听过这一切并了解它们的含义吗？

知道自己处于怎样的健康状态，并对任何细微的变化都给予关注，这是很重要的。你的免疫系统究竟要如何声嘶力竭地呼喊，才能引起你的关注呢？发现症状的时间越早，你就可以越快地进行措施，

也就越有可能避免它们发展成严重的疾病。你可以对比下面的早期预警清单来检查一下自己的身体。如果你出现的症状很多,那就应该增强自己的免疫系统了。

单独的症状表明身体可能出现了局部的问题和变化,这些问题可能重要,也可能不重要。例如,耳朵痛也许意味着耳部发生了感染,如果不及时治疗,可能会变得很严重;而当你感到饥肠辘辘时,这是身体发出的再正常不过的补充能量的请求,倒不见得是绦虫在侵袭你的肠道。如果多种症状综合表现出来常常更有助于作出诊断。不管怎样,我们应该密切关注身体发出的信息,并努力满足它的需要。

免疫系统遇到麻烦时的早期警告

你是否注意到了以下这些变化?

头发 脱发、质地或颜色发生变化、干枯或多油、生长缓慢

头部 钝痛、活动时疼痛、脸红有烧灼感、眩晕、视物模糊、头昏眼花

眼睛 眼白发黄、充血、痒、刺痛、暗淡无光、眼球转动时疼痛、多泪、视力下降、疲劳

耳朵 痒、疼痛、耳鸣、听觉失灵、分泌物异常

鼻子 流鼻涕、痒、疼痛、鼻塞、呼吸困难、嗅觉减退、打喷嚏

口腔 味觉异常、有异味、舌苔变厚、溃疡、味觉减退、牙龈出血、龋齿、咀嚼困难、唾液分泌异常

脖子 活动时感觉僵硬或疼痛