

大众健康丛书

免疫大革命

不生病的科学

[英] 詹尼弗·米克 著
帕特里克·霍尔福德



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
赵亮 译

南海出版公司

2008 · 海口

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	nanhaiccbgs@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

命革大變身

謹請讀者注意

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

1.1 人类免疫系统的功能	· · · · ·
1.2 免疫系统与免疫器官	· · · · ·
1.3 免疫系统的组成	· · · · ·
1.4 免疫系统的防御功能	· · · · ·
1.5 免疫系统的识别功能	· · · · ·
1.6 免疫系统的记忆功能	· · · · ·

第一部分 免疫系统是身体的防线

1.1 人类面临的免疫危机	· · · · ·	2
1.2 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

2.1 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
2.2 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
2.3 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
2.4 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
001 避免营养陷阱——营养陷阱与食品安全	
002 避免辐射伤害——辐射伤害的来源与防护	
003 避免吸烟危害——吸烟的危害与戒烟方法	
004 避免过量饮酒——酒精对健康的危害与预防	
005 避免滥用药物——药物滥用的后果与合理用药	
006 避免接触有害物质——有害物质对健康的危害与防护	
007 避免不良生活习惯——不良生活习惯对健康的危害与改善	
008 避免精神压力——精神压力对健康的危害与减压方法	
009 避免环境污染——环境污染对健康的危害与防治	
010 避免意外伤害——意外伤害的类型与急救措施	
011 避免慢性病——慢性病的预防与治疗	
012 避免传染病——传染病的传播途径与预防措施	
013 避免职业病——职业病的种类与防护	
014 避免交通事故——交通事故的预防与急救	
015 避免食物中毒——食物中毒的预防与急救	
016 避免心理疾病——心理疾病的识别与治疗	
017 避免生殖健康问题——生殖健康问题的预防与治疗	
018 避免运动损伤——运动损伤的预防与治疗	
019 避免噪音污染——噪音污染的预防与治疗	
020 避免电磁辐射——电磁辐射的预防与治疗	
021 避免农药残留——农药残留的预防与治疗	
022 避免塑料危害——塑料危害的预防与治疗	
023 避免二手烟危害——二手烟危害的预防与治疗	
024 避免过度劳累——过度劳累的预防与治疗	
025 避免不良环境影响——不良环境影响的预防与治疗	
026 避免不良生活习惯影响——不良生活习惯影响的预防与治疗	
027 避免不良情绪影响——不良情绪影响的预防与治疗	
028 避免不良饮食影响——不良饮食影响的预防与治疗	
029 避免不良睡眠影响——不良睡眠影响的预防与治疗	
030 避免不良工作影响——不良工作影响的预防与治疗	
031 避免不良居住影响——不良居住影响的预防与治疗	
032 避免不良社会影响——不良社会影响的预防与治疗	
033 避免不良经济影响——不良经济影响的预防与治疗	
034 避免不良教育影响——不良教育影响的预防与治疗	
035 避免不良文化影响——不良文化影响的预防与治疗	
036 避免不良风俗影响——不良风俗影响的预防与治疗	
037 避免不良宗教影响——不良宗教影响的预防与治疗	
038 避免不良政治影响——不良政治影响的预防与治疗	
039 避免不良法律影响——不良法律影响的预防与治疗	
040 避免不良道德影响——不良道德影响的预防与治疗	
041 避免不良邻里影响——不良邻里影响的预防与治疗	
042 避免不良同事影响——不良同事影响的预防与治疗	
043 避免不良朋友影响——不良朋友影响的预防与治疗	
044 避免不良宠物影响——不良宠物影响的预防与治疗	
045 避免不良邻居影响——不良邻居影响的预防与治疗	
046 避免不良房东影响——不良房东影响的预防与治疗	
047 避免不良租户影响——不良租户影响的预防与治疗	
048 避免不良物业影响——不良物业影响的预防与治疗	
049 避免不良社区影响——不良社区影响的预防与治疗	
050 避免不良国家影响——不良国家影响的预防与治疗	
051 避免不良国际影响——不良国际影响的预防与治疗	
052 避免不良全球影响——不良全球影响的预防与治疗	
053 避免不良宇宙影响——不良宇宙影响的预防与治疗	
054 避免不良星系影响——不良星系影响的预防与治疗	
055 避免不良银河影响——不良银河影响的预防与治疗	
056 避免不良星云影响——不良星云影响的预防与治疗	
057 避免不良黑洞影响——不良黑洞影响的预防与治疗	
058 避免不良宇宙射线影响——不良宇宙射线影响的预防与治疗	
059 避免不良星系射线影响——不良星系射线影响的预防与治疗	
060 避免不良银河射线影响——不良银河射线影响的预防与治疗	
061 避免不良星云射线影响——不良星云射线影响的预防与治疗	
062 避免不良黑洞射线影响——不良黑洞射线影响的预防与治疗	
063 避免不良宇宙尘埃影响——不良宇宙尘埃影响的预防与治疗	
064 避免不良星系尘埃影响——不良星系尘埃影响的预防与治疗	
065 避免不良银河尘埃影响——不良银河尘埃影响的预防与治疗	
066 避免不良星云尘埃影响——不良星云尘埃影响的预防与治疗	
067 避免不良黑洞尘埃影响——不良黑洞尘埃影响的预防与治疗	
068 避免不良宇宙辐射影响——不良宇宙辐射影响的预防与治疗	
069 避免不良星系辐射影响——不良星系辐射影响的预防与治疗	
070 避免不良银河辐射影响——不良银河辐射影响的预防与治疗	
071 避免不良星云辐射影响——不良星云辐射影响的预防与治疗	
072 避免不良黑洞辐射影响——不良黑洞辐射影响的预防与治疗	
073 避免不良宇宙引力影响——不良宇宙引力影响的预防与治疗	
074 避免不良星系引力影响——不良星系引力影响的预防与治疗	
075 避免不良银河引力影响——不良银河引力影响的预防与治疗	
076 避免不良星云引力影响——不良星云引力影响的预防与治疗	
077 避免不良黑洞引力影响——不良黑洞引力影响的预防与治疗	
078 避免不良宇宙磁场影响——不良宇宙磁场影响的预防与治疗	
079 避免不良星系磁场影响——不良星系磁场影响的预防与治疗	
080 避免不良银河磁场影响——不良银河磁场影响的预防与治疗	
081 避免不良星云磁场影响——不良星云磁场影响的预防与治疗	
082 避免不良黑洞磁场影响——不良黑洞磁场影响的预防与治疗	
083 避免不良宇宙引力场影响——不良宇宙引力场影响的预防与治疗	
084 避免不良星系引力场影响——不良星系引力场影响的预防与治疗	
085 避免不良银河引力场影响——不良银河引力场影响的预防与治疗	
086 避免不良星云引力场影响——不良星云引力场影响的预防与治疗	
087 避免不良黑洞引力场影响——不良黑洞引力场影响的预防与治疗	
088 避免不良宇宙重力影响——不良宇宙重力影响的预防与治疗	
089 避免不良星系重力影响——不良星系重力影响的预防与治疗	
090 避免不良银河重力影响——不良银河重力影响的预防与治疗	
091 避免不良星云重力影响——不良星云重力影响的预防与治疗	
092 避免不良黑洞重力影响——不良黑洞重力影响的预防与治疗	
093 避免不良宇宙潮汐影响——不良宇宙潮汐影响的预防与治疗	
094 避免不良星系潮汐影响——不良星系潮汐影响的预防与治疗	
095 避免不良银河潮汐影响——不良银河潮汐影响的预防与治疗	
096 避免不良星云潮汐影响——不良星云潮汐影响的预防与治疗	
097 避免不良黑洞潮汐影响——不良黑洞潮汐影响的预防与治疗	
098 避免不良宇宙暗物质影响——不良宇宙暗物质影响的预防与治疗	
099 避免不良星系暗物质影响——不良星系暗物质影响的预防与治疗	
100 避免不良银河暗物质影响——不良银河暗物质影响的预防与治疗	
101 避免不良星云暗物质影响——不良星云暗物质影响的预防与治疗	
102 避免不良黑洞暗物质影响——不良黑洞暗物质影响的预防与治疗	
103 避免不良宇宙暗能量影响——不良宇宙暗能量影响的预防与治疗	
104 避免不良星系暗能量影响——不良星系暗能量影响的预防与治疗	
105 避免不良银河暗能量影响——不良银河暗能量影响的预防与治疗	
106 避免不良星云暗能量影响——不良星云暗能量影响的预防与治疗	
107 避免不良黑洞暗能量影响——不良黑洞暗能量影响的预防与治疗	
108 避免不良宇宙暗物质场影响——不良宇宙暗物质场影响的预防与治疗	
109 避免不良星系暗物质场影响——不良星系暗物质场影响的预防与治疗	
110 避免不良银河暗物质场影响——不良银河暗物质场影响的预防与治疗	
111 避免不良星云暗物质场影响——不良星云暗物质场影响的预防与治疗	
112 避免不良黑洞暗物质场影响——不良黑洞暗物质场影响的预防与治疗	
113 避免不良宇宙暗能量场影响——不良宇宙暗能量场影响的预防与治疗	
114 避免不良星系暗能量场影响——不良星系暗能量场影响的预防与治疗	
115 避免不良银河暗能量场影响——不良银河暗能量场影响的预防与治疗	
116 避免不良星云暗能量场影响——不良星云暗能量场影响的预防与治疗	
117 避免不良黑洞暗能量场影响——不良黑洞暗能量场影响的预防与治疗	
118 避免不良宇宙暗物质场场影响——不良宇宙暗物质场场影响的预防与治疗	
119 避免不良星系暗物质场场影响——不良星系暗物质场场影响的预防与治疗	
120 避免不良银河暗物质场场影响——不良银河暗物质场场影响的预防与治疗	
121 避免不良星云暗物质场场影响——不良星云暗物质场场影响的预防与治疗	
122 避免不良黑洞暗物质场场影响——不良黑洞暗物质场场影响的预防与治疗	
123 避免不良宇宙暗物质场场场影响——不良宇宙暗物质场场场影响的预防与治疗	
124 避免不良星系暗物质场场场影响——不良星系暗物质场场场影响的预防与治疗	
125 避免不良银河暗物质场场场影响——不良银河暗物质场场场影响的预防与治疗	
126 避免不良星云暗物质场场场影响——不良星云暗物质场场场影响的预防与治疗	
127 避免不良黑洞暗物质场场场影响——不良黑洞暗物质场场场影响的预防与治疗	
128 避免不良宇宙暗物质场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场影响的预防与治疗	
129 避免不良星系暗物质场场场场影响——不良星系暗物质场场场场影响的预防与治疗	
130 避免不良银河暗物质场场场场影响——不良银河暗物质场场场场影响的预防与治疗	
131 避免不良星云暗物质场场场场影响——不良星云暗物质场场场场影响的预防与治疗	
132 避免不良黑洞暗物质场场场场影响——不良黑洞暗物质场场场场影响的预防与治疗	
133 避免不良宇宙暗物质场场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
134 避免不良星系暗物质场场场场场影响——不良星系暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
135 避免不良银河暗物质场场场场场影响——不良银河暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
136 避免不良星云暗物质场场场场场影响——不良星云暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
137 避免不良黑洞暗物质场场场场场影响——不良黑洞暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
138 避免不良宇宙暗物质场场场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
139 避免不良星系暗物质场场场场场场影响——不良星系暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
140 避免不良银河暗物质场场场场场影响——不良银河暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
141 避免不良星云暗物质场场场场场影响——不良星云暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
142 避免不良黑洞暗物质场场场场场影响——不良黑洞暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
143 避免不良宇宙暗物质场场场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
144 避免不良星系暗物质场场场场场场影响——不良星系暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
145 避免不良银河暗物质场场场场场影响——不良银河暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
146 避免不良星云暗物质场场场场场影响——不良星云暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
147 避免不良黑洞暗物质场场场场场影响——不良黑洞暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
148 避免不良宇宙暗物质场场场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
149 避免不良星系暗物质场场场场场场影响——不良星系暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
150 避免不良银河暗物质场场场场场影响——不良银河暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
151 避免不良星云暗物质场场场场场影响——不良星云暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
152 避免不良黑洞暗物质场场场场场影响——不良黑洞暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
153 避免不良宇宙暗物质场场场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
154 避免不良星系暗物质场场场场场场影响——不良星系暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
155 避免不良银河暗物质场场场场场影响——不良银河暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
156 避免不良星云暗物质场场场场场影响——不良星云暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
157 避免不良黑洞暗物质场场场场场影响——不良黑洞暗物质场场场场场影响的预防与治疗	
158 避免不良宇宙暗物质场场场场场场影响——不良宇宙暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
159 避免不良星系暗物质场场场场场场影响——不良星系暗物质场场场场场场影响的预防与治疗	
160 避免不良银河暗物质场场场场场影响——不良银河暗物质场场场场场影响的预防与治疗	

第一部分

免疫系统是身体的防线

免疫系统是身体的防线，抵御病菌入侵并帮助身体识别和消灭自身异常细胞。免疫系统由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成。免疫器官包括骨髓、胸腺、脾脏、扁桃体、淋巴结等；免疫细胞包括巨噬细胞、T 细胞、B 细胞、自然杀伤细胞、自然调节细胞等；免疫分子包括抗体、补体、细胞因子等。免疫系统的功能包括识别自己与非己、清除外来病原体、维持自身稳定性和免疫记忆。免疫系统在维持人体健康方面发挥着重要作用，但有时也会出现免疫缺陷或过度反应，导致疾病发生。

大话一谈 免疫系统与疾病 如何抗拒病魔

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。为了使它能够提供可靠的服务,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，如烟囱、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、原生动物、寄生虫等）
 - 消极的生活态度
 - 低落的情绪
- 以下是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。

患 言 代 表 出 武 本 良 主 先 生

大家好！我是一个新晋的中医师，也是中医世家的传人。我从小就对中医产生了浓厚的兴趣，特别是对中医的哲学思想和独特的治疗方法。我深信中医能够帮助人们解决许多现代医学难以解决的问题。中医强调的是整体观，认为人体是一个有机的整体，各个器官和组织之间相互联系、相互制约。中医治疗的原则是辨证施治，根据不同的体质和病情采取相应的治疗方法。中医治疗注重调理身体，增强体质，提高免疫力，从而达到治疗疾病的目的。中医治疗的方法多样，包括针灸、推拿、拔罐、刮痧、中药汤剂、膏方等。中医治疗的效果显著，尤其在慢性病、亚健康状态、疼痛等方面具有独特的优势。中医治疗强调“治未病”，即通过预防和调理，避免疾病的的发生和发展。中医治疗注重个体化，根据每个人的体质和具体情况制定个性化的治疗方案。中医治疗的安全性较高，副作用较少，适合长期治疗。中医治疗注重整体观，认为人体是一个有机的整体，各个器官和组织之间相互联系、相互制约。中医治疗的原则是辨证施治，根据不同的体质和病情采取相应的治疗方法。中医治疗注重调理身体，增强体质，提高免疫力，从而达到治疗疾病的目的。中医治疗的方法多样，包括针灸、推拿、拔罐、刮痧、中药汤剂、膏方等。中医治疗的效果显著，尤其在慢性病、亚健康状态、疼痛等方面具有独特的优势。中医治疗强调“治未病”，即通过预防和调理，避免疾病的的发生和发展。中医治疗注重个体化，根据每个人的体质和具体情况制定个性化的治疗方案。中医治疗的安全性较高，副作用较少，适合长期治疗。

。免疫系统，负责识别并清除外来病原体，如细菌、病毒等。当身体受到病原体的侵袭时，免疫系统会启动一系列防御机制，包括但不限于：①物理屏障：皮肤和黏膜；②生物屏障：免疫细胞（巨噬细胞、T 细胞、B 细胞）；③化学屏障：抗体和补体；④免疫记忆：通过免疫应答产生的记忆细胞，能够更快地识别并消灭再次入侵的病原体。

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，你就可以越快地采取措施，

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