

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

免疫

【养生堂】

MIAN YI YANG SHENG TANG

真正的健康来自于我们自身强健的免疫系统，「免疫养生堂」让每一位渴望健康的人士在疾病侵袭前做好防患于未然的准备，它在身体的前沿为大家打好预防疾病之战，为健康的人生提供了充分的保证。



中国华侨出版社

R161
427

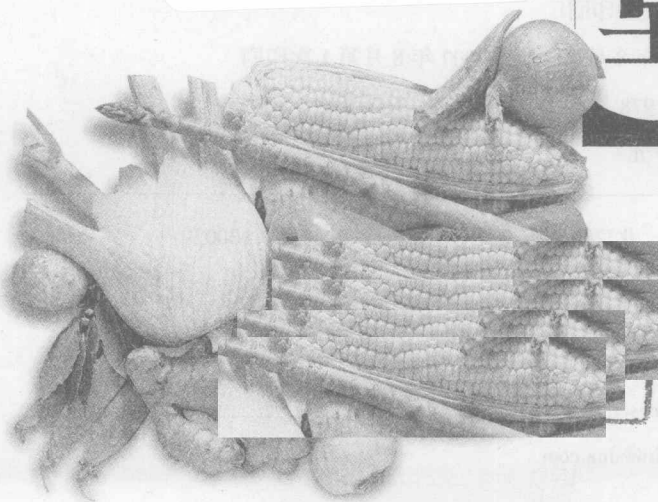
免疫

【养生堂】

MIAN YI YANG SHENG TANG

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

免疫养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社,2007.6

ISBN 978-7-80222-354-7

I.免... II.孔... III.保健—普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073894 号

● 免疫养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 志 刚

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 203 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 354 - 7 / G·286

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的人才从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等五十余位知名专家；并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴关系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子，1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作五十年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近六十年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诩，孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任，教授，从事临床工作四十余年，具有丰富的诊疗和管理经验，国家中医药管理局评定的全国500名名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉，孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床三十年，尤在老年脑血管疾病方面具丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症、小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病，各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平，1998年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立，中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在我们中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，对健康透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人却忽略了这一点。失去了健康就意味着可能失去一切。这句话，恐怕只有那些病人膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买、就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样做是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品、吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本原则。中医养生古称“道生”、“摄

生”、“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

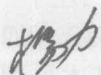
我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白祛病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是通过日常生活中对自然规律的遵守以及保持良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这需要从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，打好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题为切入点，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前 言

随着社会的高速发展，竞争的日益激烈，人们压力的增大，以及环境污染，科技的负面影响……这些因素都在无形且无情地侵害着我们的健康，我们的生命也已经脆弱到了不堪重负的地步。

为什么我们的生命会变得如此脆弱呢？其中一个重要的原因，就是我们身体中一个最重要的卫士——免疫系统正在遭受上述因素的破坏。

我们知道，人体有一套完整的免疫系统，它主宰和执行机体的免疫功能，是机体发生免疫应答的物质基础。人体的免疫系统由淋巴器官、淋巴组织及各种免疫细胞组成。免疫系统的结构和功能是机体维持正常免疫功能稳定性的基础，如发生异常将会出现免疫功能紊乱或产生免疫性疾病。

人体免疫系统具有防御、稳定、监控三大功能，它时刻都像忠诚的“卫士”一样，不论白天黑夜，努力地将侵入身体的“异己分子”加以识别，并试图“剿灭”它们。从营养保健的角

度来看，我们的健康状况应该是更上一层楼，然而事实却恰恰相反，我们经常会被外界诸多因素影响，如一些感染或肿瘤的病菌会随时“趁虚而入”，危害我们的身心健康。因此，要提高机体的免疫力，增强自我的抗病能力，就要全面巩固我们的免疫系统。

一场史无前例的“非典”疫情让人们明白了提高自身免疫力的重要性，也使更多的人了解了提高免疫力的知识。正如著名营养专家于若木曾这样说过：“免疫是人类一个永恒的主题。”

事实上也正是如此，如果你想活得健康，活得长寿，就必须时刻保持你的免疫系统运作正常，增强你的免疫力，以便随时迎击入侵的病菌。否则一旦机体的免疫力降低，各种疾病就会趁虚而入，即使是癌症这样的绝症，其发病也和免疫力的降低存在着密切的关系。

要增强免疫力其实并不难。《免疫养生堂》为您介绍各种提高免疫力的方法。只要长期坚持，日积月累，你的身体也就会变得越来越健康。本书从免疫的基本知识入手，深入浅出地介绍了造成人体免疫力下降的原因以及各种提高免疫力的方法，此外通过专家提醒让人们在提高免疫力的同时不要盲目行事。

全书内容通俗易懂、科学实用，是广大读者不可多得的一部养生指导手册。我们有理由相信，阅读本书可以让您在提升免疫力与维护健康之路上找到更加有效的捷径。



目

录

目 录

总论 免疫力影响着你的一生 /1

带你认识免疫力 /1

“免疫”一词的诞生 /1

免疫力是什么 /1

免疫系统的功能 /2

免疫力的变化 /3

“防御兵团”——免疫系统 /3

免疫系统为健康“保驾护航” /3

“防御系统”的防线 /4

养生，呵护你的免疫系统 /5

养生就要健康 /5

“宠爱”你的免疫系统 /6

测测你的免疫力 /7

测验免疫力的小方法 /7

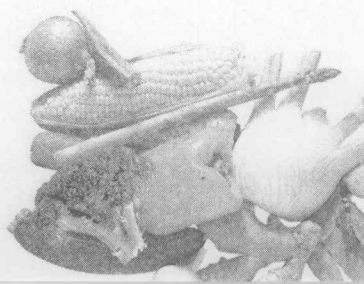
第一章 警惕对免疫力有害的“健康杀手” /8

谨防电磁污染来作怪 /8

电磁污染的危害 /8

防止电磁污染的方法 /9

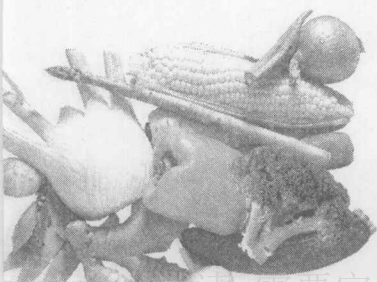
装修黑手步步“陷阱” /10



免疫

【养生堂】

- 装修污染的来源 /10
- 远离装修污染的误区 /12
- 避免装修污染的实用指南 /13
- 室内空气污染的危害 /15
 - 室内空气污染的特点 /15
 - 解决空气污染的有效措施 /16
- 压力过大影响免疫力 /17
 - 压力产生的原因 /17
 - 学会减轻压力 /19
- 慢性疲劳损害健康 /20
 - 慢性疲劳早知道 /21
 - 容易发生慢性疲劳的人群 /22
 - 慢性疲劳的解决方法 /23
- 追求时尚的“恶果” /25
 - 时尚带来的伤害 /25
- 别和香烟“交朋友” /28
 - 吸烟对身体的危害 /28
 - 戒除烟瘾的方法 /30
- 过量饮酒伤身体 /32
 - 适量饮酒有益健康 /32
 - 过量饮酒的害处 /33
 - 如何戒掉酒瘾 /34
- 拒绝毒品的侵害 /35
 - 毒品的危害 /35
 - 如何抵制毒品 /37
 - 戒除毒瘾必须注意的问题 /39



第二章 调节免疫力的最佳解决方案 /41

免疫力的自我预知 /41

引起免疫力下降的原因 /42

免疫力下降的征兆 /43

别让细节毁了你的身体 /44

“侵蚀”身体的7个细节 /44

助你提高免疫力的8大方案 /46

提高免疫力，远离亚健康 /49

亚健康状态自测 /49

亚健康形成的主要原因 /50

如何远离亚健康 /52

解决“白领综合征” /54

“白领综合征”的表现 /54

“白领综合征”的自我治疗 /56

儿童提高免疫力的方案 /58

儿童免疫力的3大弱点 /59

儿童免疫力下降容易引发的疾病 /59

提高儿童免疫力的方法 /60

女性提高免疫力的方案 /63

女性不可不知的健康隐患 /63

女性各个生理时期的饮食调理 /65

运动对增强女性免疫力的作用 /67

男性提高免疫力的方案 /69

通过饮食增强男性免疫力 /69

男性要养成良好的作息习惯 /71

老年人提高免疫力的方案 /73

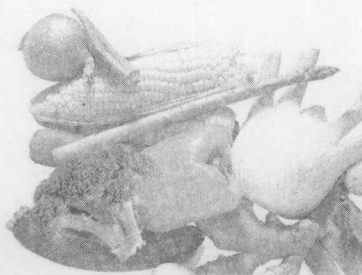
老年人增强免疫力的饮食调理 /73

老年人健康的生活方式 /75



目

录



免疫 【养生堂】

老年人的心态很重要 /76

第三章 增强免疫力的超级营养饮食 /78

营养与免疫力 /78

人体必需的营养素 /78

提升免疫力不可缺乏的营养素 /80

均衡营养方能提高免疫力 /82

了解各类食物的营养特点 /82

如何做到均衡营养 /83

不同人群的营养需求 /85

办公室人群的饮食要点 /85

白领女性的饮食要点 /87

脑力劳动者的饮食要点 /87

用水果来养护免疫系统 /89

可提高免疫力的水果 /89

学会正确食用水果 /91

蔬菜是提升免疫的食物 /93

蔬菜的益处 /93

警惕毒蔬菜 /94

喝出超强的免疫力 /95

学会科学饮水 /96

饮茶保健康 /97

喝汤的学问 /99

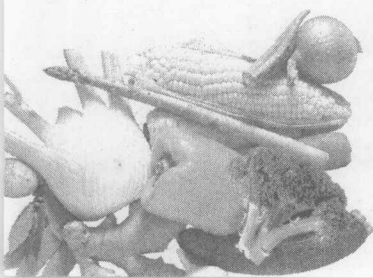
四季饮食要适宜 /101

春季饮食原则 /101

夏季饮食多补钾 /102

金秋时节护脾养肺 /103

冬季注意补充维生素 A /104

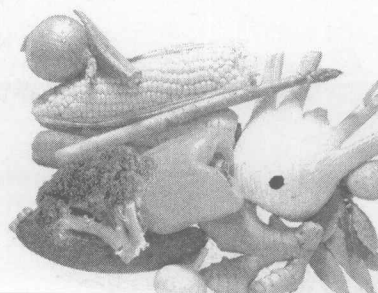




带你走出饮食误区	/105
远离不良的饮食习惯	/105
营养过盛也损健康	/107
增强免疫力的最佳食谱	/108
最佳的饮食结构	/109
最佳食谱提升免疫力	/110

第四章 增强免疫力的最佳运动方式 /112

运动，为免疫充电	/112
运动要讲究科学	/112
提高免疫力的最佳运动	/114
掌握好运动的原则	/115
运动应遵循的原则	/115
警惕运动的误区	/116
运动要有选择性	/118
了解运动的分类	/118
据自身的条件选择运动项目	/119
最好的运动：散步	/121
五种常见散步法	/121
掌握好散步的要领	/122
最优雅的运动：瑜伽	/123
练习瑜伽的好处	/124
增强免疫力的瑜伽法	/125
最安逸的运动：太极拳	/128
太极拳的益处	/129
如何打好太极拳	/130
休闲运动，免疫良方	/131
休闲运动的建议	/131



免疫

【养生堂】

休闲运动的选择 /132

运动也可以祛病 /134

检视常见病 /135

用运动来抵御疾病 /136

有效防止运动损伤 /138

运动损伤的原因 /138

远离运动损伤 /139

第五章 倍增免疫力的长效心理处方 /141

你学会心理免疫了吗? /141

给心理加点免疫营养素 /141

用“心”提高免疫力 /142

有效应对心理危机 /143

心理危机的反映 /144

应对心理危机的五大疫苗 /144

“喜怒不形于色”有损健康 /146

有效调控情绪 /147

情绪健康“五不要” /148

远离“灰色心理” /149

灰色心理是如何找上你的 /149

如何防治“灰色心理” /150

远离心理疲劳 /151

心理疲劳的外在表现 /152

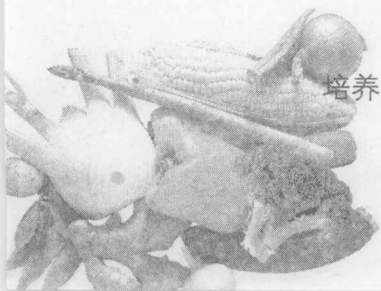
积极消除心理疲劳 /152

心理暗示的神奇效果 /153

学会心理暗示 /153

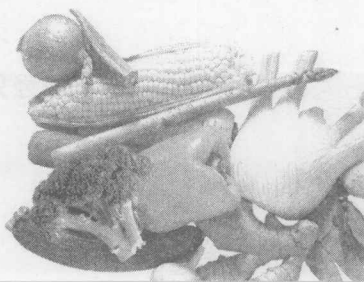
心理暗示要会自我保护 /155

培养快乐的心理 /158





别让不快乐的情绪影响健康	/158
只为今天,所以快乐	/159
第六章 让日常作息创造免疫奇迹	/161
增强免疫力的健康生活方式	/161
健康生活增免疫	/162
如何健康地生活	/162
要谨记起居有常的重要性	/163
起居有常的表现	/164
最佳起居时间	/165
睡眠,左右着你的免疫力	/167
积极改善你的睡眠	/168
睡前的按摩保健法	/170
学会科学地洗澡	/172
科学洗澡的方法	/172
学会用洗澡来治病	/173
别小看生活卫生的细节	/175
警惕卫生死角	/175
常见的不良卫生习惯	/177
注意个人卫生	/179
学会科学地洗手	/180
洗脸的学问	/180
刷牙也要讲究方法	/181
女性要注意经期卫生	/182
“性福”也能提升免疫力	/183
不可过度性生活	/183
用性生活来提高免疫力	/184
午休可提高免疫力	/186



免疫

【养生堂】

午睡的益处 /186

如何科学地午睡 /187

假期生活有规律 /189

假期生活需注意 /189

假期生活妙“剂” /190

洗脚有助提高免疫力 /192

洗脚的益处 /192

简便泡脚法 /193

第七章 有效增强免疫力的用药指南 /195

掌握科学用药的方法 /195

用药要讲究科学性 /195

远离用药的误区 /196

合理补充维生素 /198

引起维生素不足的原因 /198

维生素的使用要合理 /199

盲目除菌会降低免疫力 /201

不可盲目除菌 /201

不可滥用抗生素 /202

滥用抗生素会引起疾病 /203

使用抗生素的注意事项 /204

外用药物要慎用 /205

要学会使用膏药 /206

皮肤外用药的选用方法 /206

服用补药的技巧 /208

选用补药要适宜 /209

不要给孩子服用补药 /210

增强免疫力的常用生物制品 /211

