

需要提前**1**年预约的金牌医生
日本养生类图书排行榜**No.1**

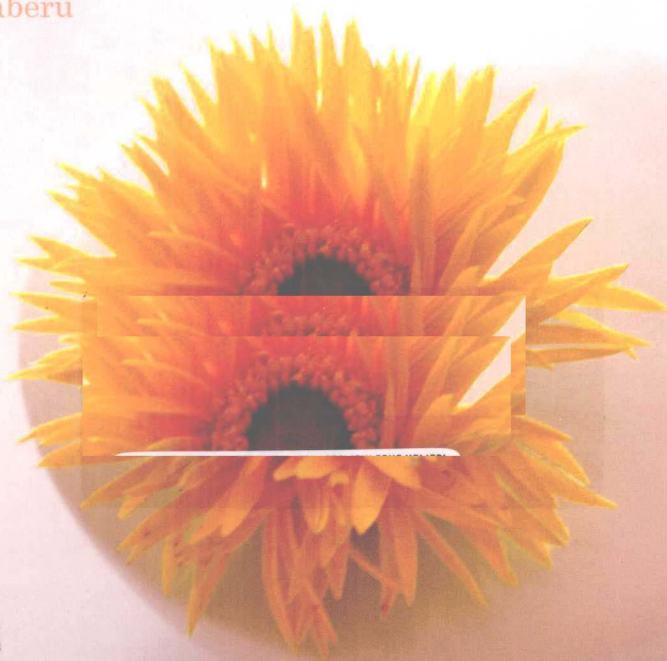
中资海派
新生活

安保彻教你 吃出免疫力

免疫力才是健康真正的守护神

(日) 安保彻 (Toru Abo) ©监修 林欣仪 ©译

Abo Toru No Taberu
Men'ekiryoku



亚洲免疫力权威

教你煮**91道**方便快手菜，轻松安排一日三餐

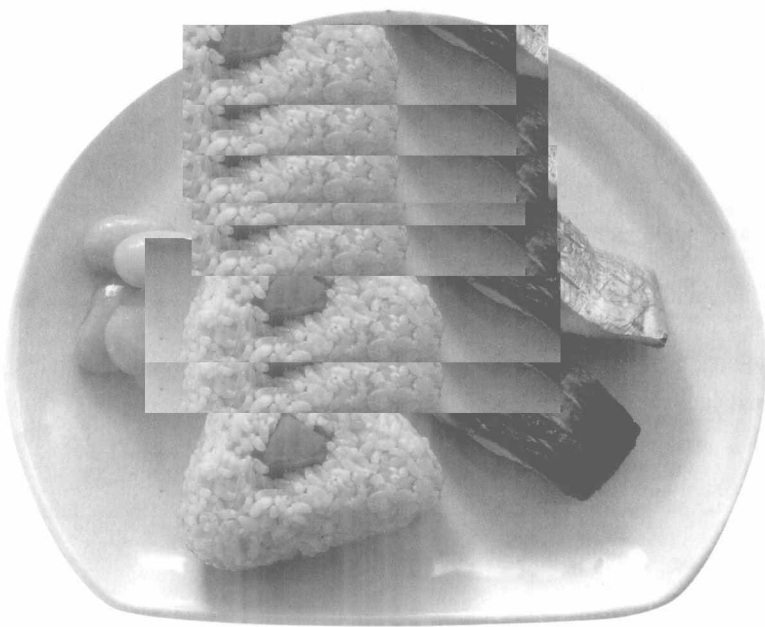
吃走**三高、肥胖、常见病**，打造健康好身体

守护全家人的免疫力



安保彻 教你吃出免疫力

(日) 安保彻 (Toru Abo) 监修 林欣仪 译



重庆出版集团  重庆出版社

ABO TORU NO TABERU MEN'EKIRYOKU by Toru Abo

Copyright © SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., 2005

Supervisor: Toru Abo

Cooking: Satomi Kenmizaki

Photographs: Yasuo Nagumo; Kenji Kawaura; Eiichi Takahashi; Natsuko Okada; Takashi Masuda; Noriko Aoyama; Fumiko Sugawara; Hiroyasu Nakano; Toshihiko Nango; Kazuyuki Yoshida; Nana Watanabe

Illustrations: Mika Taoka; Miyo Meguro

Editorial: Naoko Ito; Noriko Araki

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

Simplified Chinese translation edition Copyright © 2010 **Grand China Publishing House**

This Simplified Chinese translation edition is published by arrangement with SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc. through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office.

All rights reserved.

No part of this publication may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2010)第037号

图书在版编目(CIP)数据

安保彻教你吃出免疫力 / (日) 安保彻监修; 林欣仪译. —重庆: 重庆出版社, 2010.7

书名原文: 安保徹の食べる免疫力

ISBN 978-7-229-02006-4

I. ①安… II. ①安… ②林… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第054519号

安保彻教你吃出免疫力

ANBAOCHE JIAONI CHICHU MIANYILI

(日) 安保彻 (Toru Abo) 监修

林欣仪 译

出版人: 罗小卫

策划: 中资海派·重庆出版集团科技出版中心

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 朱小玉 余音潼

版式设计: 洪菲 张英

封面设计: 肖杰 崔晓婷



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

深圳市彩美印刷有限公司制版 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 023-68809452

E-MAIL: Fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10.5 字数: 201千

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过Grand China Publishing House (中资出版社) 授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

推荐 I



—夫食堂堂主 —夫

博客地址：<http://yancnjp.ycool.com/>

做自己的免疫力专家

饮食太过拘泥于健康守则也会引发问题。不管身体有多健康，要是连吃饭都有压力的话，那根本没有半点好处。愉快的饮食也是增强免疫力的重点。

我很幸运，在日本读过这本书的原版，机缘巧合下又读了这本书的中文版，中文毕竟是母语，读过后，以前的多处疑惑也豁然开朗。

如果在 10 年前我 20 岁的时候读到这本书，我肯定会不屑一顾的。年少轻狂，那种身体上与心理上的傲慢相信大家都有所体会，也都可以想象得到。暴饮暴食、日夜颠倒，但仍旧活力十足。但是经过这 10 年，先后经历求职、变动、结婚、生子……种种波折和门槛，虽然刚 30 岁却已经感觉到了身体的变化，爱感冒了、变胖了、容易疲倦了等。总觉得这是人成长的必然，人总是要老的嘛。但当我回过头来读这本书的时候才发现，哦，原来是这样，是自己的免疫力变弱了。为什么变弱？生活节奏不稳定，压力大，饮食不合理等等因素造成了免疫力不足。

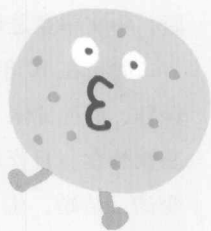
我们过得舒适了，我们的工作量与薪水直线上升，我们吃得好了，专挑自己爱吃的吃。这些都没有错，谁不想过得好点，但是正是这些看起来正常的日常生活将我们的身体变得不正常了，正像安保医生说的那样，所有的不正常皆来自机体免疫力的减弱，让各种威胁我们身体健康的敌对分子有机可乘。增强免疫力是保护身体最好的办法，而通过我们最离不开的、最简单的吃来提高免疫力，正是在无形之中打造一副健康的身体。

读过这本书，自己都觉得自己是免疫力专家了，呵呵，还是不在这里说

免疫力，自己的一招半式要误导了大家的。我读这本书最欣赏的一句话就是安保先生所说的：“饮食太过拘泥于健康守则也会引发问题。不管身体有多健康，要是连吃饭都有压力的话，那根本没有半点好处。愉快的饮食也是增强免疫力的重点。”真是太赞同这句话了，网上流行各种各样的食物搭配与健康守则，而有些人虽然学历很高，但真的是看必从，读必做，把这些东西当做圣经，任何东西都不敢吃了，任何东西都不敢用了，生怕吃坏了自己和家人。虽然这与现在国内很多黑心商人的违心经营有关，但将吃饭变得很累，的确不是一件好事，正确地掌握饮食与健康的有关知识，才是真正的王道。我想，不妨先从看这本书做起。

说来惭愧，给书作序，都是些名流大家做的事情，被邀请来作序，真是除了欣喜之外更多的是不安，像我等这样无名之辈草草浅薄文字生怕毁掉这样一本难得的好书，更何况连序怎么写我都不知道，与其说是作序，不如说是一个读过此书两个版本的读者的一些肺腑之言更为贴切。

最后给大家一个忠告，读此书千万不可墨守此书，毕竟安保先生是日本人，生活环境与我们不大相同，大家领悟书中的大道理，结合自己的实际情况，自己便是自己身体的免疫力大师。



推荐 II



顾晶
暨南大学金融学硕士
现任39健康网联席总裁

从“食取称意”说起

如果有人问我养生的精髓是什么，我会说是“和”，和谐的和。

道法天然，清浊自成，有无相生，这是中国道家千百年来传承的守义。道家文化中的太极，便是带着浓重中国色彩的养生道法：食取称意。

可是，这原本是天性使然的东西，在这个过于浮躁的社会却变成了一种奢求。如此这般是无奈，抑或是悲哀。这宛如野渡的一叶扁舟，看起来很美，却无人问津。或许是身不由己，或许是情非得已，现代都市中的你我，不可避免地没入这繁华都市的尘嚣铅华之中，弱水三千，却不足以取一瓢饮。孔圣人提到过“食色，性也”。柔情于饕餮之间，不过为本性流露，而尘嚣铅华却使得这“性”模糊不堪。食取称意已经彻底的成为了食不称意。

于是在这样一场博弈游戏中，有一个永远的输家，那便是我们的身体。不知道你是否发觉，你正逐渐变得虚弱？流感更容易在人类社会蔓延，而你又是否知道，你可能是被亚健康问题困扰的十亿中国人中那渺渺一粟。

当你细细深究这个中原因的时候，你或许会和我一样发现，所有的症结都指向了同一点——我们的免疫力出状况了。免疫力便是我们身体的道法自然，它伴随着我们的一生。当身体运作无恙之时，“气血精神，不息而生，不滞而轮”，“和”便由此而孕育。可“食不称意”的我们，却扰乱了这样的免疫平衡，让身体的“和”魂断蓝桥。于是便想到了免疫学方面的权威，安保彻大师。安保彻大师深谙中国文化，笔尖所留之意，皆显现道法自然的古朴，也糅合了日本人苛刻的严谨。读他的书，如涉清溪而过，平淡而简单，蕴涵着安定的力量。

这本书诚意推荐给爱惜自己，爱惜健康的你。

有益自律神经的 饮食习惯

多年来，我一直在研究疾病的成因与发展，得出了以下结论：“人类的生活习惯一旦超越其身体所具有的‘适应力’所能负荷的强度，就会引发疾病；但假使相反，你的生活轻松惬意，完全不需要动用到‘适应力’，身体也会出问题。”也就是说，我们如果持续过着身心耗损的繁重生活，我们的身体是不会健康的。反之，要是什么都不做，懒散而快活地度日，会使肌肉与骨骼变得脆弱，身体同样不可能健康。

如果从医学的角度解释，“繁重生活”就是让交感神经持续紧绷的生活方式；“轻松惬意”就是以副交感神经为主的生活方式。我们的身体在无意识的情况下，是由自律神经来控制的，不管是持续兴奋造成交感神经活动过盛，还是过分放松造成副交感神经活动过盛，都会导致自律神经失

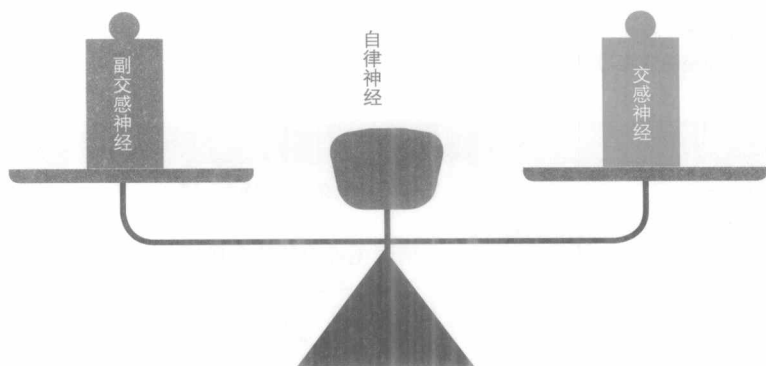
去平衡，从而使健康出现问题。

对于想靠饮食来增强免疫力的读者，我必须先提醒各位，吃喝造成消化道的一连串消化活动，是由副交感神经指挥进行的。也就是说我们的消化道，是由副交感神经来支配的。所以当人们吃东西的时候，心情就会稳定下来，怒气也会消失。可以说，吃东西是最快也最简单的消除压力的方法。

现代社会中，因身体过度劳累以及吃不饱而导致压力过大的情况已经很少发生了。然而竞争激烈的社会所造成的长时间工作以及紧张的人际关系为人们带来了更大的压力。这种压力会令交感神经紧张，从而引发胃溃疡、大肠炎、痔疮、结缔组织疾病、癌症等现代疾病。

要预防这些疾病的发生，就要让身体摄取均衡的食物。饮食偏好肉、蛋、奶等

只要使自律神经保持平衡就不容易生病了！



自律神经即控制不受大脑管制的血管和内脏等的神经。其中分为交感神经与副交感神经，这两种神经的关系就像跷跷板一样，有一边比较强，另外一边就会变弱，在取得平衡的情况下才能有效工作，免疫力就能正常发挥。要是自律神经失衡，调节机制就会出现问題，那么人们就容易生病了。

动物性食品的人，由于消化道的工作时间比较短，身体必然会变成交感神经较兴奋的体质。这么一来就无法摆脱压力了。本书中所介绍的糙米、蔬菜、菇类、海藻等富含食物纤维的食物，因为刺激消化的时间较长，则十分有助消除压力。

另外，饮食过量造成的肥胖，也会破坏自律神经的平衡。肥胖的人副交感神经反而会较为活跃，这些人会觉得运动太过麻烦，并且会浑身无力、容易疲劳。

所以说，饮食可能使人健康，也可能使人生病。要想避免因饮食而引发的疾病，首先要了解自律神经的功能。希望各位能通过本书认识到自律神经的功能，以及养成对身体有益的饮食习惯。只要养成有益健康的饮食习惯，免疫力自然就会增强，也就能有效预防疾病。

因此只要使自律神经保持平衡就不容易生病了！

自律神经即负责控制不受大脑管制的血管和内脏等的神经。其中分为交感神经与副交感神经，这两种神经的关系就像跷跷板一样，当一边比较强，另外一边就会变弱，在取得平衡的情况下才能有效工作，免疫力便能正常发挥。要是自律神经失衡，调节机制就会出现问題，那么人们就容易生病了。

安保彻医生
国际免疫学权威

目 录

- 推荐 I 做自己的免疫力专家 I
推荐 II 从“食取称意”说起 III
前 言 有益自律神经的饮食习惯 IV

第1章 饮食能改善免疫力 1

免疫力是什么? 2

- 免疫学入门1 具备抵抗力与治愈力的关键 2
免疫学入门2 免疫力与疾病对抗的实况 3
免疫学入门3 支配免疫系统的自律神经 4
免疫学入门4 用生活方式改善免疫力 5

免疫力检测 6

- Check1 目前你的免疫力如何呢? 7
诊断与建议 目前你的免疫力等级 8
Check2 本周你的免疫力如何呢? 9
诊断与建议 本周你的免疫力等级 9

安保彻的免疫Q&A 10

- 探索免疫的奥妙Q&A 11
了解免疫与疾病的密切关系Q&A 12

如何增强免疫力Q&A 14

增强免疫力的饮食秘诀 16

- 来看看安保医生的便当吧! 17
饮食秘诀1 “完整食物” 18 饮食秘诀2 “发酵食物” 18
饮食秘诀3 “高纤食物” 19 饮食秘诀4 “令人讨厌的食物” 19
饮食秘诀5 “温热性食物” 20 饮食秘诀6 摄取适量水分 20
饮食秘诀7 根据年龄选择食物 21 饮食秘诀8 轻松饮食 21

自我免疫强化法 22

- 指甲按摩 22
适当运动 24
保暖身体 25
减轻压力 26



第2章 增强免疫力的1周菜单 27

安保式饮食调理秘诀 有效增强免疫力 28

第1天 34

- ◎茄子煮四季豆/舞茸葱片味噌汤 34 ◎油菜豆腐炒蛤蜊/醋味噌凉拌西红柿 35 ◎盐烤马鲛鱼/双味萝卜味噌汤/酱油拌煮西兰花/凉拌海带丝 36

第2天 38

- ◎煮豆腐/马铃薯卷心菜味噌汤 38 ◎照烧青鱼/卷心菜青紫苏腌菜/甜煮白豆 39 ◎香煮鳕鱼/香菇四季豆味噌汤/醋拌豆芽红萝卜 40

第3天 42

- ◎竹筴鱼干/油菜鸿喜菇味噌汤 42 ◎香菇汤面/煎蛋

- /凉拌腌白菜 43 ◎焖烤鲷鱼/醋渍海藻/酱油拌煮京水菜/洋葱卷心菜味噌汤 44

第4天 46

- ◎酱油拌煮香菇芦笋/醋渍芝麻西红柿/南瓜四季豆味噌汤 46 ◎牛蒡亲子盖饭/菠菜凉拌金针菇 47 ◎姜煮沙丁鱼/酸梅南瓜/香煮裙带菜/金针菇葱片味噌汤 48

第5天 50

- ◎烤油豆腐/酱油煮四季豆/滑菇葱片裙带味噌汤 50
◎味噌烤鲑鱼/舞茸拌茼蒿 51 ◎山椒烤猪肉/菠菜拌海带/煮茼蒿/红白萝卜味噌汤 52

第6天 54

◎牛蒡煮裙带菜/酸辣青椒金针菇/萝卜油豆腐味噌汤 54 ◎西红柿煮豆/烫青菜 55 ◎照烧鸡肉/红薯舞茸味噌汤/炒红白萝卜/葡萄柚果酱 56



第7天 58

◎咸鲑鱼/酱油煮香菜白萝卜/菠菜洋葱味噌汤 58 ◎糙米五谷炒饭/酱油煮青椒香菇/甜醋腌小黄瓜 59 ◎红烧白萝卜鲑鱼/裙带菜豆腐葱片味噌汤/萝卜叶炒小鱼 60

米糠腌菜的做法 62



第3章 91道舒畅身心菜式 63

增强免疫力的最佳食物 “完整食物” 64

“完整食物”推荐1 糙米·麦·杂粮 66

◎糙米蒸饭 ◎糙米粥 / 鲑鱼黄瓜牛蒡糙米拌饭 ◎樱花虾咸菜拌饭 / 小火山椒拌饭 / 鳕鱼子鸡蛋拌饭 ◎腌卷心菜芝麻饭团 / 酸梅裙带菜饭团 / 味噌葱烧饭团

“完整食物”推荐2 小鱼·小虾 74

◎双椒柳叶鱼 ◎油菜炒鱼干 / 樱花虾青葱炒蛋 / 甜醋腌芹菜拌小沙丁鱼

“完整食物”推荐3 豆类 78

◎猪肉炖豌豆 ◎煮大豆 / 毛豆炒榨菜 / 蜜豆沙拉

“完整食物”推荐4 芝麻 82

◎芝麻烤鲑鱼 ◎水煮芦笋拌芝麻 / 醋拌芝麻牛蒡 / 芝麻煮茄子

活菌对身体有益 “发酵食物” 86

“发酵食物”推荐1 腌菜 88

◎腌萝卜银芽煮牛肉 ◎腌白菜汤 / 米糠腌菜拌鸡丝 / 白萝卜米曲腌红薯沙拉

“发酵食物”推荐2 酸奶 92

◎酸奶咖喱虾 ◎南瓜沙拉 / 酸奶浓汤 / 酸奶香菇

“发酵食物”推荐3 味噌 96

◎茄子味噌炒猪肉 ◎味噌青鱼煮白萝卜 / 牛蒡、鸿喜菇、豆腐味噌汤 / 西红柿、海藻、毛豆味噌汤

“发酵食物”推荐4 纳豆 100

◎纳豆炸春卷 ◎韭菜拌纳豆 / 凉拌纳豆、秋葵与西红柿 / 纳豆汤

活化肠道功能 “高纤食物” 104

“高纤食物”推荐1 菇类 106

◎酱油烤香菇 ◎滑菇浓汤 ◎中式炒菇 ◎金针菇煮小鱼 / 白拌烤香菇 / 柚香舞茸拌菠菜

“高纤食物”推荐2 海藻 112

◎韩式裙带菜煎饼 ◎海藻金枪鱼味噌醋拌菜 ◎海带金枪鱼 ◎煮羊栖菜 / 海苔浓汤 / 海带山药拌酸梅

“高纤食物”推荐3 蔬菜 118

◎味噌煮红薯鸡肉 ◎菠菜红萝卜拌芥末粒 ◎清煮萝卜丝 ◎酱油拌水煮秋葵 / 金平牛蒡 / 苹果奇异果沙拉

独特味道会刺激身体 “令人讨厌的食物” 124

“令人讨厌的食物”推荐 126

醋 130

◎酸辣汤 ◎黑醋煮竹筴鱼 / 甜醋拌西红柿炸豆腐 / 酒醋拌菜

酸梅 132

◎洋葱鱼肉拌酸梅 ◎酸梅煮沙丁鱼 / 酸梅味噌芋头 / 酸梅小鱼沙拉

姜 134

◎姜煎旗鱼 ◎猪肉白萝卜姜浓汤 / 姜炒杏鲍菇红萝卜 / 上海青油豆腐姜拌醋

山葵 136

◎腌青鱼凉拌山葵小黄瓜 / 山葵烤鸡肉

芥末·辣椒 137

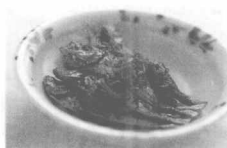
◎快炒角椒 / 油菜拌芥末

大蒜 138

◎蒜炒卷心菜 / 茼蒿樱花虾蒜蓉汤

葱·洋葱 139

◎葱蛋 / 银芽葱花烤猪肉 / 凉拌柴鱼洋葱



白萝卜 140

◎甜醋白萝卜泥拌舞茸裙带菜 / 白萝卜沙拉

苦瓜·青紫苏 141

◎苦瓜炒鱼干 / 莴苣青紫苏腌菜

免疫力与体温密切相关 “温热性食物” 142

学习中医食补养生法 144

“温热性食物”推荐 145

“温热性食物”推荐食谱 146

◎虾炒山椒/肉桂风味羊肉煮山药/核桃芋头粥 / 红枣糯米饭/葱烧牛肉 / 鳗鱼拌韭菜、珠葱/羊肉香菇浓汤 / 黄尾鱼汤/鸡肉丸子韭菜汤 / 梅姜葛根汤 / 核桃汤圆

增强免疫力食物一览表 152

增强免疫力DIY健康法 153

本书部分食材注释说明

- ① 味噌：日本菜式中常见的调味料。类似我们日常使用的豆瓣酱。常与白萝卜、豆腐等搭配煮成味噌汤。
- ② 纳豆：发源于中国，后传至日本。类似我们现在常用的怪味豆和豆豉。一般大型超市有售。
- ③ 舞茸：又叫灰树花，是一种食药两用的真菌。
- ④ 味噌：日本菜式中常见的调味料，类似我们日常使用的料酒。
- ⑤ 鸿喜菇：又叫真姬菇或灵芝菇，大型超市有售。
- ⑥ 京水菜：又叫水晶菜，属十字花科，口感类似小白菜。
- ⑦ 裙带菜：又叫海木耳，海芥菜。主要产于我国青岛和大连。
- ⑧ 羊栖菜：又叫大麦菜，盛产于我国温州洞头县，是一种有益身体健康的海藻。
- ⑨ 柳叶鱼：又叫喜相逢，产于日本北海道。
- ⑩ 秋葵：又叫羊角菜、羊角豆，原产于非洲，近年被引进到中国，有补肾护肝等作用。
- ⑪ 天妇罗：日本料理中一种油炸食品。

第 1 章

饮食能改善免疫力

为什么靠饮食就能改善免疫力呢？

首先让我们了解一下免疫力与饮食方式之间的关系吧。



深入探讨自律神经所支配的身体结构

免疫力是什么？

免疫学入门 1 具备抵抗力与治愈力的关键

保护身体不受各种疾病攻击的机制

我们的身体是由细胞构成的，其中每一个细胞都会通过特有的物质来宣示自己是“属于这个身体”的。没发出相同信号的细胞或蛋白质会被身体认为是异物遭到排除。

所谓没发出“属于这个身体”的信号的物质，就是在体内发生病变的癌细胞，或从体外入侵的病菌、病毒、过敏物质等等。而免疫细胞便负责找出这些疾病来源，并把它们排除、杀死。所谓免疫力，就是排除不属于身体自身的东西，保护身体不生病的功能。

另外，免疫细胞还有记忆功能，当曾经入侵过的东西再次出现时，它就会提早反应，在生病之前进行防御。

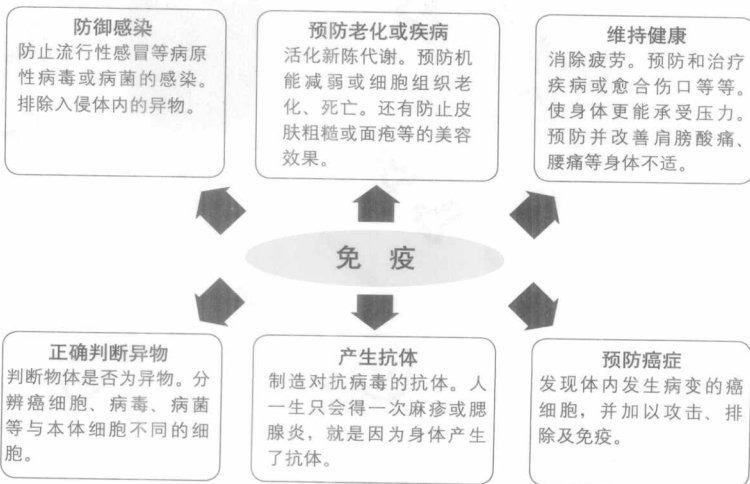
治疗疾病，活化细胞

免疫细胞不只是保护身体不受病菌侵袭，它还能愈合伤口，修复体内疲劳的细胞，并借此治愈疾病或伤害、消除疲劳。免疫细胞能够促进新陈代谢、防止身体功能的退化和细胞组织的老化。

另外，如果免疫功能正常发挥，还能增强抵抗力，人们便不容易患花粉症或遗传性过敏等过敏症。免疫力是保护身体不受异物等“外来敌人”侵袭的自我防卫系统，也是身体与生俱来的自然治疗能力，是保持身心健康的关键。所以说，没有免疫力，人类是无法生存的。

【免疫的主要功能】

感冒总是好不了，身体容易疲倦……这些都是免疫力减弱的表现。免疫功能与自律神经的活动是紧密结合的。一旦自律神经的平衡失调，免疫力就会减弱，身体也就会变得虚弱、容易得病。不过，免疫到底是什么呢？我们先来学习一下免疫学的基础知识吧。



免疫学入门 2 免疫力与疾病对抗的实况

吞掉较大异物的颗粒球

白血球担当着免疫功能中的重要角色。白血球是由各种不同免疫细胞所构成，这些细胞大致上分成3类。分别是占54%~60%的颗粒球；占35%~41%的淋巴球；还有占5%的巨噬细胞。

巨噬细胞是免疫系统的指挥塔。它们会在第一时间发现入侵身体的异物并将其吞掉，同时通知颗粒球和淋巴球有“敌人”出现。收到通知以后，颗粒球就会吞掉入侵的异物并进行处置。这时候会引发化脓性发炎。伤口上的脓或黄褐色的鼻涕，就是颗粒球跟异物战斗之后留下的“尸体”。

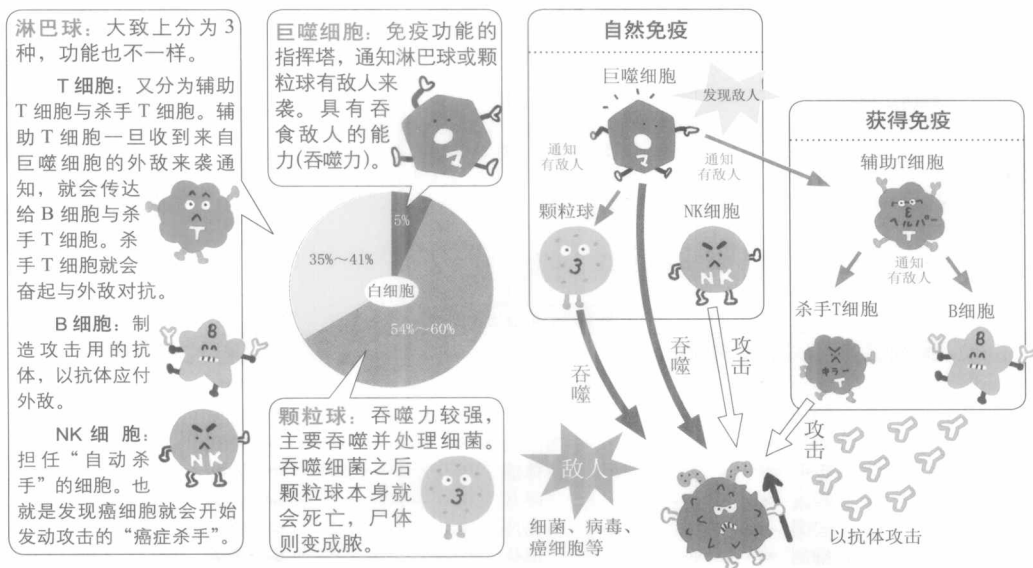
不过巨噬细胞或颗粒球虽然擅长对付细菌类大小的异物，但对病毒和花粉则不太擅长，往往会让它们溜掉。

与小型异物战斗的淋巴球

这时候就该淋巴球上场了。淋巴球分成几种，其中一种是辅助T细胞，一旦从巨噬细胞那里接收到“有异物（异物即抗原）”的提示，辅助T细胞就会把讯息传达给杀手T细胞和B细胞。然后杀手T细胞负责分解抗原，B细胞则制造抗体来排除外敌。其中的一部分B细胞会记住这个抗原的资料，当下一次有相同抗原入侵的时候，就能马上用抗体打败它。另外还有NK细胞，就是能发现癌细胞并将其处理掉的“癌症杀手”。

巨噬细胞和颗粒球的作用是身体原本就具备的“自然免疫”功能，而T细胞或B细胞则是人类在生存过程当中，身体得到的“获得免疫”。对付异物，身体首先会启动自然免疫功能，然后才靠获得免疫功能来处理没被吞掉的部分。

【与外敌战斗的免疫细胞们】



免疫学入门 3 支配免疫系统的自律神经

自律神经是生命活动的关键

每个人都拥有免疫力。但有些人经常感冒，有些人即使在流感大流行时也丝毫不受影响。这就是因为每个人的免疫力强弱不同的缘故。

自律神经时刻影响着免疫力。所谓自律神经，就是不受意识控制，自发性调节呼吸和消化等身体功能的神经系统。自律神经又分为在活动或兴奋时工作的交感神经和在休息或放松时工作的副交感神经。这两种自律神经中，如果有一种处于兴奋状态，另一种就会变得迟缓，就像跷跷板的两端那样。免疫系统也跟这种此消彼长的活动相关，当交感神经处于兴奋状态时，颗粒球就增加。当副交感神经处于兴奋状态时，淋巴球就增加。

自律神经失调造成免疫力减弱

只要交感神经与副交感神经取得平衡，身体就不会有问题。若持续偏向某种状态，身体就会出现状况。一旦交感神经持续兴奋，颗粒球就会过度增加，甚至攻击体内的有益细胞。而且淋巴球数量减少，对细小异物的处理能力就会减弱，身体便会很容易受到感冒甚至癌症等各种疾病的侵袭。不过，淋巴球过多也会有问题。这样身体会对异物过度反应，容易出现花粉症等过敏症状。

当自律神经失衡，体温就会降低。当交感神经持续处于兴奋状态血管就会收缩。反之，副交感神经长期处于兴奋状态，肌肉力量就会减弱，无法提供足够热量。启动免疫力所需的热量不够，免疫力自然也就减弱了。

【控制白血球的自律神经】

交感神经 自律神经 副交感神经

分泌兴奋物质肾上腺素。在活动、紧张、兴奋时会特别活跃。负责调整白血球中颗粒球的数量与活动。

在无意识状态下调整血管或内脏活动的神经系统。分为在活动、紧张、兴奋时工作的交感神经和在休息或放松时工作的副交感神经。通过这两种神经平衡工作，维持生命活动。

分泌放松物质乙酰胆碱 (Acetylcholine)。在放松或睡眠时会特别活跃。负责调整白血球中淋巴球的数量与活动。

控制

控制

控制

颗粒球 白血球 淋巴球

负责处理较大的细菌，完毕后会引发炎症。当压力过大，交感神经处于兴奋状态时就会增加。

血液中的一种成分，在免疫系统中处于中心地位。正常状态下，颗粒球大约占其中的54%~60%，淋巴球占35%~41%。而颗粒球与淋巴球的数量，会依据自律神经的活动而增减。

负责处理颗粒球无法处理的较小的异物，并产生抗体。当身心放松，副交感神经处于兴奋状态时就会增加。



【自律神经处于正常状态时的主要作用】



免疫学入门 4 用生活方式改善免疫力

现代人免疫力严重不足

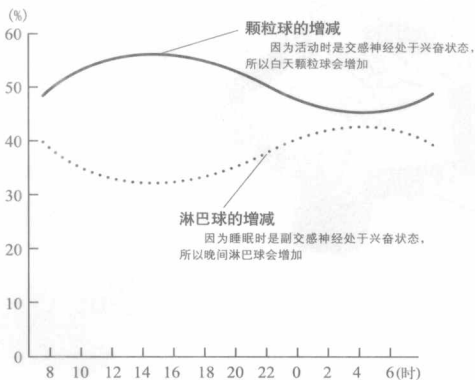
免疫力是健康的关键。现代人的免疫力严重不足原因在于饮食和生活作息混乱，运动时间不足，还有精神压力大等等。例如，当我们摄取过多会刺激交感神经的盐分时，不只对身体有害，也会使自律神经失调。另外，现代人陷入了一种不是持续繁忙，就是一整天懒散无事的恶性循环中。过分操劳的生活会过度刺激交感神经，而活动量过低的懒散生活则会使副交感神经处于兴奋状态。

自律神经是可以控制的

自律神经的平衡会因为生活习惯的改变而改变。也就是说，无意识工作着的自律神经其实是可以由自己控制的。比如说注意饮食，保证适当活动与适度休息，再加上及时排解压力，这些都可以帮助我们调节自己的自律神经。其中尤其以饮食最立竿见影。只要自律神经取得平衡，那么免疫力就会增强。

【配合一天的生活节奏来增减的颗粒球与淋巴球】

我们的身体，通过交感神经与副交感神经像跷跷板一样此消彼长的活动来保持自律神经的平衡。这种平衡可以用右图表示。因为通常人们白天进行活动，晚上则睡觉，所以交感神经与副交感神经会以这种“生活节奏”来取得平衡，只要维持节奏正常，颗粒球与淋巴球的比例就会自动保持平衡，免疫力也就能增强了。



体验专栏 安保彻的免疫革命

检讨自己的生活习惯

我年轻的时候，为了做研究，每天总是过着无比紧张的生活。想消除压力，只能靠大吃大喝，而且还是以肉为主。在暴饮暴食的同时我却很少运动。那时候不只容易生病，也有严重的过敏症。后来，我54岁的时候，惊觉再这样下去不行。于是我开始重新检视自己的生活，改以糙米为主食，并且摄取丰富多样的食物。然后提醒自己多运动，并且常给自己心理暗示“放轻松，世界上没有解决不了的事”。3年后，我明显感觉到自己的免疫力的确有所提升，而且体温也升高了。或许因为体温较高所以也不容易感冒，过敏症状也消失了。在抗压性方面似乎也有改善，不再暴躁易怒了。



你的免疫力如何呢？

免疫力检测

增强免疫力的第1步，就是了解自己。
了解自己的免疫等级，并重新检视自己的生活方式，
然后你就会发现增强免疫力的关键所在。
因此先从生活方式来检查你的免疫程度吧！
你是免疫模范吗？还是……



过分勉强，压力过大



过分放松，运动不足

适当活动休息，
有节奏的生活



每天的生活会创造免疫力

饮食、沐浴方法、运动、压力、居住环境……生活中的大小琐事都会影响到自律神经的平衡，当然免疫力也会随之增强或减弱。也就是说，增强或减弱免疫力，其实都掌握在自己手中。尤其当你长期有偏食或运动不足的情况，还有累积了过多压力的人，都应该特别注意。因为这些人很可能已经有免疫力下降的情形。

过度疲劳或过度放松，都会引发问题

造成自律神经失调的最大原因就是心理压力。过强或是过于持久的压力都会引起交感神经紧张，从而导致颗粒球过度增加，免疫力下降。不过话虽如此，但如果生活过度轻松导致副交感神经过度放松，也会让人失去斗志和精神不振，容易身心疲倦。那么怎样才能知道自己到底有没有太过极端呢？以下这个测验可以帮你找到答案。