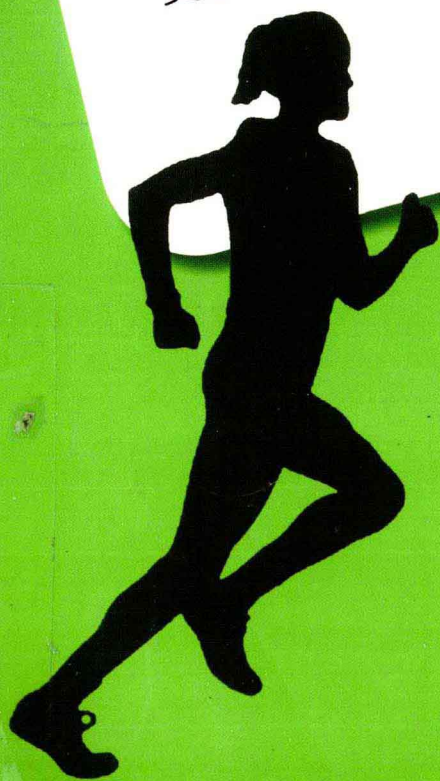


怎样提高 免疫力

黄念君 编著



ZENYANG
TIGAO
MIANYILI



金盾出版社

怎样提高免疫力

黄念君 编著



金盾出版社

内 容 提 要

人体大多数的疾病,如感冒、过敏、肿瘤和自身免疫性疾病等都与免疫功能失调有关,如果能够提高自身的免疫力,这些疾病完全可以预防和治疗。本书详细介绍了有关免疫力的基本知识,能够调控免疫力的生活习惯,有效提高免疫力的食物,包括多彩果蔬、五谷杂粮、长寿坚果类,以及保持良好的健康生活方式等。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

怎样提高免疫力/黄念君编著. -- 北京:金盾出版社,2011.7
ISBN 978-7-5082-6841-5

I. ①怎… II. ①黄… III. ①免疫学—基本知识 IV. ①R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028142 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.5 字数:288 千字

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



20 世纪 60 年代后期,免疫学进入了飞速发展时期,胸腺免疫功能的发现,淋巴细胞免疫功能的确认,以及抗体分子结构与功能的研究进展,在器官、细胞和分子水平上揭示了机体存在一个非常重要的功能系统——免疫系统,从此免疫学开始发展成为一门独立的学科。

20 世纪 70 年代初,作者开始关注中枢免疫器官——胸腺,并在抗胸腺细胞血清应用于异种移植的研究方面取得了突破性成功,使生产疫苗用的人二倍体细胞能用于各种疫苗的生产,为细胞,乃至组织和器官的移植免疫提供了方法和手段。实际上,并不是所有的疾病都是传染病,亦不是所有的传染病都可以用疫苗来防治的。21 世纪常见的感染性或非感染性疾病,如感冒、过敏、肿瘤、自身免疫性疾病等都与免疫紧密相关,这些疾病还不能用疫苗来防治,而主要依靠自身的免疫功能,提高自身的免疫力来解决。提高免疫力的关键是改变包括饮食在内的不良生活方式,以阻断多种传染病和现代流行性疾病。但是,要改变自身的生活方式并不容易,增强免疫力更需要自身坚持不懈的努力,从点点滴滴的小事做起,更重要的是根据每个人自身的具体情况选择需要而又可行的项目,而不是千篇一律。

免疫学是一门新兴的学科,也是日新月异的学科,涉及医学、生物学的多个领域。在这个五彩缤纷的大千世界里,本书以提高免疫力为核心,浅易地介绍免疫学的基本原理与自我保健的科学方法。人体的心、肺、肝、脾、肾是人人皆知的器官,而“胸腺”是什

么,知道的人恐怕并不多,因此本书特别关注胸腺在怎样提高免疫力中的作用,强调了胸腺在免疫系统中的重要性和地位,以及增强胸腺功能的方法。

全书共分十二章,分别介绍了人体免疫力、免疫系统、免疫功能及疫苗;强调随年龄变化的免疫力是可调的;随环境变化的免疫力是可控的;免疫力与血型、代谢紧密相连;免疫力与健康息息相关;需要通过饮食和改变不良的生活方式来提高免疫力;维生素、无机盐、蛋白质、氨基酸、多糖类等对提高免疫力也是很重要的;指出健康的生活方式是构建强健免疫力的基础等方面内容。从不同角度阐述了提高免疫力的迫切性、必要性和可靠性,并介绍了提高免疫力的大量科学数据和方法,免疫与免疫力在维护机体健康中的重要性。免疫好则健康,免疫决定健康是千真万确的真理。每个人应该提高自身的免疫力,把自己从对疾病敏感的人群中解放出来。

在编写过程中,参阅了大量的国内外资料,谨在此对有关作者深表谢意。错误与不足是难免的,欢迎读者批评、指正。

作 者



CONTENTS

目

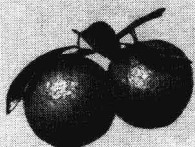
录

第一章 免疫与免疫力

一、人体免疫力	1
(一)什么是免疫力	1
(二)人体免疫系统	4
(三)人体免疫细胞	9
二、人体免疫功能	13
(一)一般免疫功能	13
(二)非特异性免疫	14
(三)特异性免疫	21
三、免疫与疫苗	24
(一)天然免疫	24
(二)获得性免疫	26
(三)免疫应答	28
(四)免疫学的应用	31

第二章 随年龄变化的免疫力

一、随年龄变化的胸腺、骨髓和脾脏	39
(一)胸腺	39
(二)骨髓	45



怎样提高免疫力

(三)脾脏	47
二、新生儿期前后的免疫力	49
(一)胎儿、新生儿和婴儿的免疫防御功能	49
(二)新生儿的营养与免疫	50
三、中老年人的免疫力	51
(一)中老年人的免疫变化	52
(二)怎样增强中老年人的抵抗力	54
四、随年龄增长而下降的免疫力是可调的	57
(一)锌帮助胸腺发挥最大的保卫作用	57
(二)胸腺提取物可调节并增强免疫功能	59

第三章 免疫力的调控

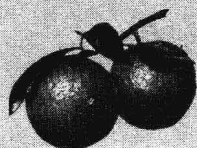
一、变化与调控中的免疫力	61
(一)“泡泡男孩”的世界	61
(二)经常感冒的“健康人”	62
(三)体内的“战争”	63
二、随外环境变化免疫力的调控	66
(一)环境或环境毒物对免疫系统的影响	66
(二)不同季节饮食对免疫系统的影响	69
三、随饮食变化免疫力的调控	74
(一)食物能增强免疫功能	74
(二)食物如何发挥抗生素样作用	75
(三)食物如何减少病毒在体内的繁殖	75
(四)喝酒的人何以免疫力好	76
(五)食物中太多的脂肪有碍免疫功能	76
四、爱护属于你的免疫屏障	77
(一)眼睛是健康的窗户	77



(二)保护牙齿	78
(三)喉咙痛为什么常骚扰你	80
(四)体内的下水道——淋巴管	81
(五)保护天然屏障——皮肤	82

第四章 免疫力与健康

一、健康与亚健康	83
(一)世界卫生组织对健康的新标准	84
(二)什么是亚健康	84
二、免疫力降低的征兆	86
(一)容易感冒	86
(二)易患其他小病	88
三、免疫细胞因子与免疫力	90
(一)细胞因子的分类和特征	90
(二)细胞因子的生物学作用特点	92
(三)自然杀伤细胞因子与健康	93
(四)细胞因子与体力衰弱	97
(五)恶性细胞因子导致肌肤老化	98
(六)细胞因子与移植物排异反应	99
(七)细胞因子与免疫性疾病	99
四、免疫功能失调	101
(一)免疫功能亢进	101
(二)免疫功能低下或缺乏	105
(三)免疫监视功能失调	107
(四)免疫功能异常的疾病	108



怎样提高免疫力

第五章 如何评估免疫力的高低

一、胸腺及其功能	113
(一)现代免疫学时期的胸腺	113
(二)胸腺是免疫中枢、T 细胞的“培育中心”	113
二、血液与免疫学功能	114
(一)血液常规检查	114
(二)细胞免疫功能检查	115
(三)体液免疫功能检查	119
三、免疫球蛋白测定和特殊指标观察	119
(一)血清免疫球蛋白测定	119
(二)特殊指标的观察	121
四、个人的综合评定	122
(一)基本状态的测试	122
(二)测一测体温是否偏低	124
(三)排毒测试	126
(四)利用血糖生成指数选择食物及设计膳食	127
(五)评估免疫力的高低	129
(六)评估体能	131

第六章 免疫与血型、代谢紧密相关

一、参考血型饮食——阻断体内不良的免疫反应	132
(一)血型与代谢	133
(二)血型与免疫	133
(三)凝集素及其危害	133
(四)不同血型对食物有不同的通道	134

目 录

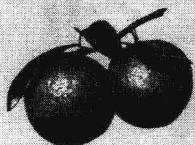


(五)不同食物对糖尿病患者的不同价值	135
(六)不同营养补品改善糖尿病患者代谢的作用	136
二、A 型糖尿病患者以素食为主	137
(一)A 型糖尿病患者将肉类作为脂肪贮存	137
(二)A 型糖尿病患者与食物的关系	138
三、B 型糖尿病患者宜食的肉类和乳类	138
(一)B 型糖尿病患者宜食的食物	138
(二)油类对 B 型糖尿病患者的影响	139
四、AB 型糖尿病患者宜食的动植物蛋白	142
(一)AB 型糖尿病患者宜食的食物	142
(二)食物对 AB 型糖尿病患者的影响	143
五、O 型糖尿病患者少吃淀粉类	143
(一)O 型糖尿病患者对糖类不耐受	143
(二)食物与 O 型糖尿病患者体重的关系	146



第七章 食多彩果蔬可提高免疫力

一、多彩果蔬提高免疫力的奥秘	148
(一)多彩果蔬中丰富的抗氧化剂	148
(二)多彩果蔬的抗氧化作用	156
二、多彩果蔬既是营养品又是药草	157
(一)蒲公英	158
(二)紫锥花	160
(三)松果菊	161
(四)黄芪	163
三、多彩果蔬的威力	165
(一)多彩果蔬的免疫优势	165
(二)多彩果蔬降低致癌发生率	167



怎样提高免疫力

(三)多彩果蔬延缓衰老·····	171
(四)多彩果蔬能预防心血管疾病·····	175
(五)多彩果蔬保护脑细胞增强记忆力·····	178
(六)多彩果蔬能改善视力·····	181
四、超级多彩果蔬·····	183
(一)富含抗氧化剂的超级果蔬·····	183
(二)抗氧化的超级多彩果蔬·····	184

第八章 怎样吃出免疫力

一、五谷杂粮增加免疫力·····	201
(一)大豆·····	201
(二)薏苡仁·····	209
(三)赤小豆·····	211
(四)燕麦·····	212
(五)荞麦·····	215
二、黑色食物提高免疫力·····	216
(一)黑芝麻·····	216
(二)黑木耳·····	223
(三)灵芝·····	226
(四)香菇·····	230
(五)海藻类食物·····	235
三、洋葱提高免疫力·····	239
(一)洋葱食疗是基础·····	240
(二)现代医学对洋葱的新发现·····	241
四、大蒜提高免疫力·····	247
(一)大蒜的营养成分·····	247
(二)大蒜的抗菌、杀菌作用·····	248



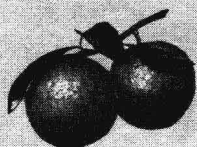
(三)大蒜增强免疫力及免疫反应·····	249
(四)大蒜的抗癌防癌作用·····	249
(五)大蒜增强免疫功能的食疗方法·····	249
五、长寿坚果类提高免疫力·····	250
(一)核桃·····	250
(二)杏仁·····	253

第九章 蛋白质、多糖类、维生素、无机盐与免疫

一、蛋白质·····	254
(一)蛋白质是免疫防御的物质基础·····	254
(二)不可缺少的氨基酸·····	256
二、多糖类·····	267
(一)多糖类是免疫调节剂·····	268
(二)多糖类化合物对细胞免疫功能的影响·····	269
三、维生素·····	270
(一)维生素 A·····	270
(二)B 族维生素·····	273
(三)维生素 C·····	276
(四)维生素 D·····	278
(五)维生素 E·····	279
四、无机盐·····	282
(一)锌扮演着生命运作的重要角色·····	283
(二)硒是免疫调节剂·····	286

第十章 优酪乳、蜂产品与免疫

一、优酪乳使肠道免疫屏障得以完整·····	290
-----------------------	-----



怎样提高免疫力

(一) 优酪乳可提高免疫力	290
(二) 优酪乳的功效	295
二、蜂产品的研究与发现	295
(一) 天然蜂蜜	295
(二) 花粉	300
(三) 蜂王浆	303
(四) 蜂胶	307

第十一章 良好的睡眠能提高免疫力

一、健康的体魄来自于睡眠	313
(一) 良好的睡眠可增强免疫功能	313
(二) 睡眠障碍导致免疫力下降	314
二、睡眠的准备与催眠方法	315
(一) 睡前准备	315
(二) 改善卧室的居住环境	316
(三) 改变不良的睡眠习惯	316
(四) 睡眠姿势影响睡眠质量	317
三、有助于睡眠的食物	318
(一) 食物如何有助于睡眠	318
(二) 适当补充啤酒花和褪黑素	320
四、深度睡眠是健康的重要标志	321
(一) 容易入睡可增强免疫力	321
(二) 深度睡眠可提高人体免疫力	321
五、免疫重在睡眠质量	322
(一) 充足的睡眠可增强免疫力	322
(二) 睡眠过多或过少影响免疫力	322
(三) 科学午睡	322



(四)保证 7 小时睡眠最好.....	323
---------------------	-----

第十二章 怎样锻炼强健的免疫力

一、免疫、激素、神经三大要素缺一不可	324
(一)免疫.....	324
(二)激素.....	328
(三)神经.....	331
二、健康的生活方式是增强免疫力的基础	335
(一)改变不健康的生活习惯.....	335
(二)食物比药物更可靠.....	337
三、补充营养改善免疫平衡	343
(一)多种维生素.....	343
(二)维持营养平衡.....	344
四、构建健康的内外环境	347
(一)对抗灰尘维护免疫力.....	347
(二)清洗眼鼻维护免疫力.....	349





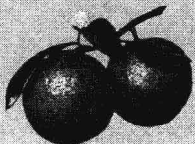
第一章 免疫与免疫力

一、人体免疫力

当今,免疫力一词,在公众中十分广泛地流行,也是养生领域中的一个热门话题,它几乎成了抵抗力、活力、精力的代名词,已成为延年益寿的良方。免疫学作为一门新兴学科竟如此普遍地在民间流行,在现代商品潮流和社会中竟能遍地开花应用,这是含辛茹苦、终年埋头于实验室中的免疫学家们始料不及的。应用与实践总是一件好事,总是值得庆幸的,在高涨的热情之后就需要进一步真正地、专业性地了解这些可能是枯燥的、专业性很强的理论。

(一)什么是免疫力

1. 从历史中寻找答案 人类很可能在远古时代就已经知道了免疫与免疫现象的存在,如埃及、古印度和中国最古老的文物均记载着当时所发生的流行病。当时,人们观察到传染病在流行时,大批大批的人在差不多同一时间内死去,但绝不是每一个人都受到传染病的侵袭,曾经一度患过传染病的人通常就不再重复患病了,在大批人死去的时候,还是会有一些幸存者。这些观察在公元前5世纪的希腊半岛的战史中就有十分精确的描述,记载了在军队里所看到的流行病。尽管疾病广泛流行,但是都未见一个人重复患病,即使重复患病也不至于死亡。因此,当时曾经用患过病的人来护理病人和埋葬尸体,这是什么?这就是免疫,这就是因为患过病的人获得了对这种病的免疫力,可以免于死。



怎样提高免疫力

(1) 雅典鼠疫：公元前 431～前 404 年，在希腊两个主要城邦雅典和斯巴达发生了战争，这就是罗奔尼撒战争。在这期间，雅典发生了鼠疫，那时候，年轻的修昔底德居住在雅典城内，也感染上了瘟疫，他便以超人的毅力，用自己的笔写下了“伯罗奔尼撒战争史”一书，真实而详尽地记录下自己的所见：“到处尸横遍野，甚至来不及掩埋，食腐动物对尸骸避之唯恐不及，即使啄食过尸体上的肉也于不久后毙命。”但是，正如希波克拉底说过，大自然就是医生，大自然会找到自己的办法。雅典鼠疫中一些染病者自愈了，似乎正是如此，修昔底德记述道：“那些自己得了瘟疫后来痊愈的人，不再为他们自己担心了，因为没有人会第二次得这种病——即使第二次染上这种病也不会致死。”修昔底德便是这些痊愈者中的一位，瘟疫给受害者们带来了免疫力，人们已经对这种传染病产生了抵抗力。

(2) 天花与康熙大帝登基

① 天花是一种烈性传染病。当西班牙人及其非洲奴隶将天花传入新大陆，又将其重新带回欧洲后，天花的毒力有了明显的增强。从 17 世纪早期开始严重的天花流行，一直持续到 18 世纪。这期间，大英帝国的欧洲西部地区的天花爆发尤其频繁，毒力更强，天花成了当时最让人胆战心惊的疾病，历次天花大流行的死亡率为 20%～40%。据估计，80% 的欧洲人都曾受到天花的困扰，根据一份历史资料显示，仅在一年内，冰岛就有 1/6 的人死于天花。1567 年 10 月，29 岁的英国女皇伊丽莎白一世险些死于天花。在她患病期间，为以防不测，仓促地起草了一部继承权法。因此，英国王位的继承顺序被天花所改变。

无独有偶，大清帝国的皇位继承也受到天花的影响。康熙大帝当上大清皇帝与天花密切相关。1661 年，大清朝第一个年轻的顺治皇帝死于天花，这一疾病又一次改变了中国几千年来立长为君的皇位继承传统。因皇子玄烨感染天花后幸运地存活了下来，

第一章 免疫与免疫力



虽然他的前面有二位兄长,但皇室已经想到了得过天花不会再得的道理,为了大清皇朝的永固,得过天花的玄烨被选中登上了金銮宝座,统治中国达 61 年之久,史称康熙大帝,可见皇室对免疫与免疫力的认知。

②种牛痘预防天花。据考证,公元 16 世纪,我国明朝隆庆年间已有关于种痘的医书记载。将天花患者康复后的皮肤痂皮磨碎成粉,吹入未患病儿童的鼻腔可预防天花。这种种痘的方法不仅当时在国内广泛应用,还传到俄国、朝鲜、日本、土耳其和英国等。在英国,1722 年王室开始允许在小孩中采用种痘的方法。据记载,在天花流行时,种过痘的人群中死亡率差不多只有不接种人群的 10%~20%。种痘预防天花虽然具有一定的危险性,但为日后牛痘苗的发展提供了宝贵的经验。

2. 免疫性

(1)免疫:按早期的概念,免疫是指免除瘟疫,起始于对流行性疾病和瘟疫的认识。如果对再次流行的疾病和瘟疫没有被伤害,这种对再次感染所具有抵抗力被称为免疫。由于使用了牛痘苗,在全世界消灭了天花。这时免疫的概念是:“对微生物感染的抵抗力和对同种微生物再感染的特异性防御能力。”

一个多世纪以来的实践证实,有很多免疫现象与微生物无关。免疫的概念实际上大大超过了抗感染的范围。于是,到 20 世纪尤其是 20 世纪中叶以后出现了现代免疫概念,将免疫定义为“识别自身和对抗原性异物的清除”,免疫性(宿主抗性)是指机体抗感染的能力。

(2)免疫力:人体在与传染病斗争中所获知的有关免疫的最基本理解,归纳起来可以认为,免疫性是机体对病原体或某种异物的不感受性。这种不感受性决定先天遗传和个体获得的一切适应性的总和,所有这些适应能阻止微生物、病毒及其他病原体的侵入和繁殖并能抑制其产生的作用。免疫力就是对这种不感受性程度与