

Strengthen Your
Immunity

免疫力 創新高



不生病抵抗力升級100法

免疫100分，健康萬萬歲

●飲食生活全測驗～偵測你的健康指數

『養美食DIY～讓你吃出抵抗力

提高免疫按摩術～十分鐘護一生

抗毒素100秘法完全公開，教你斬除惡習、掌握身體訊號。

體防禦強力升級，自然百病不侵！

凌亞文◎編著

免疫力 創新高

不生病抵抗力升級 **100** 法

凌亞文◎編著



大利文化

免疫力創新高／凌亞文編著．-- 初版．-- 臺北縣新店市：大利文化，2005[民 94]
面；公分．--（美麗人生；014）

ISBN 986-7136-11-X（平裝）

1. 健康法 2. 免疫學

411.1

94022910

美麗人生 014

免疫力創新高

編 著—凌亞文

出版者—大利文化股份有限公司

地 址—台北縣新店市復興路 111 號 9 樓

電 話—(02)2218-9970

傳 真—(02)2218-9883

總經銷—彩舍國際通路

地 址—台北縣中和市建一路 87 號 5 樓

電 話—(02)2226-7768

傳 真—(02)8226-7496

印 刷—祥峰實業股份有限公司

初 版—2006 年 1 月

定 價—220 元

大利文化網站書城—www.3sbooks.com.tw

Copyright © 2006 BEST Culture Enterprise Co., Ltd.

著作權所有·翻印必究

【如有破損或裝訂缺頁

Printed in Taiwan



免疫升級

百病不侵

目錄

序 免疫一百，健康滿點	2
-------------------	---

1 透視免疫力	8
---------------	---

堅守最後防線，不讓病毒有機可乘

- 01 別讓自己成為病菌培養皿（檢測健康指數） 10
- 02 病毒入侵，健康亮紅燈（掌握身體訊號） 23
- 03 習慣好，百病不侵（打造健康生活） 29

2 吃出抵抗力	34
---------------	----

忠於你的慾望，健康吃得來

- 01 外食踢一邊，健康擺中間（檢視你的飲食習慣）36
- 02 吃，就要吃出美食的精髓（提高免疫的營養素）53
- 03 你，「補」對了嗎？（滋補中藥解析） 78

3 營養美食 DIY	84
------------------	----

健康滿點，美食萬歲

- 01 活力粥 86
- 02 健康菜 96
- 03 養生湯 101
- 04 元氣飲 109

4 生活大體檢 114

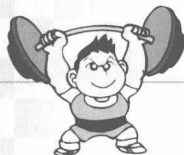
斬除惡習的根，就要深、深、深至底

- 01 壞習慣，拖累你一輩子（檢驗你的生活習慣）116
- 02 不出門，照樣病懨懨（環境汙染指數偵測）... 135
- 03 日出而作，日入而息（作息規律最健康）..... 150

5 排毒3方針 160

三管齊下，打通你的任督二脈

- 01 你太「一」了嗎？小心病菌找上你（排除心情毒素）162
- 02 動其筋骨，方能成就免疫大業（運動強身抗病魔）189
- 03 十分鐘護一生（提高免疫按摩術）..... 195
 - 第一式 腹部按摩法 197
 - 第二式 腎臟保健按摩法 199
 - 第三式 擦身按摩法 201
 - 第四式 擦臉按摩法 203
 - 第五式 拍頭按摩法 204
 - 第六式 拍腋窩按摩法 205
 - 第七式 腳底按摩法 206



免疫升級

百病不侵

>> 健康 Menu

★ 活力粥

1. 豌豆粥 86
2. 蓮藕粥 87
3. 洋蔥粥 88
4. 番薯粥 89
5. 海帶薏仁粥 90
6. 蓮子粥 91
7. 糯米蓮子粥 92
8. 甘蔗粥 93
9. 香蕉粥 94
10. 松子芝麻糊 95

★ 健康菜

1. 炒菠菜 96
2. 胡蘿蔔拌生菜 97
3. 燒茄子 98
4. 炒松子 99
5. 乾果優格 100

★ 養生湯

1. 紅棗湯 101
2. 蔬菜豌豆湯 102
3. 奇異果薏仁湯 103
4. 何首烏雞蛋湯 104
5. 四物湯 105
6. 十全大補湯 106
7. 二地黃湯 107
8. 茉莉銀耳湯 108

★ 元氣飲

1. 椰子檸檬汁 109
2. 番茄絲瓜汁 110
3. 芹菜蘋果汁 111
4. 黑木耳黑芝麻茶 112
5. 枸杞酒 113



免疫力 創新高

不生病抵抗力升級 **100** 法

凌亞文◎編著



大利文化



免疫升級

百病不侵

《序》

免疫一百，健康滿點

近來，禽流感陰霾席捲全球，人人莫不聞「雞」色變，對於各種禽類產品更是敬而遠之，深怕自己一個不注意就成為「中標者」。而在治療禽流感的藥劑研發還未明朗化下，又該如何有效自保呢？

首先，必須打造堅強的免疫防線，讓身體自己保護自己，你不能消極地只是等著抗毒疫苗出現，因為就算藥劑真的研發成功，你也不見得一定搶得到！所以，不管你願不願意，現在就請你下定決心，為健康而戰！

睜大你的雙眼檢視生活，你是否有熬夜、抽菸、酗酒、暴飲暴食等壞習慣？是否夜夜笙歌、日日早睡晚起（凌晨3點睡，下午3點醒）？若答案是肯定的，請你立刻拋開這些「致病原」，試著調整回規律的生活。

也許你還年輕，身體還算強健，一心奉行「人不輕狂枉少年」的宗旨，完全不在意各種致病原正蠶食著你

的健康。但是，花無百日紅，你也不可能永遠年輕，流失的健康更不是能「補償」回來的，再說，現在年輕時中風的病例也早已不是新聞。

要如何武裝你的免疫系統呢？你必須了解生活中各種毒素來源，都是讓免疫力下降的因素。從外在環境的直接毒素、食物攝取的來源、生活作息是否正常，到心情是否穩定樂觀、衛生觀念是否正確等，都與免疫系統的健康息息相關；而一個正確認知，就能幫助你避免毒素上身，有效提升自身的免疫力。

從生活中做起，運用各種飲食法與好習慣，便可以維護身體免疫力的健康，而適當的運動與按摩，也能幫助排除體內毒素。除此之外，一定要記得隨時清空「心情垃圾」，讓自己樂觀地迎接每一天。

當你擁有強健的體魄與堅若磐石的免疫系統時，蠢蠢欲動的流感病毒將不再對你造成威脅。

編者 謹識



免疫升級

百病不侵

目錄

序 免疫一百，健康滿點	2
-------------------	---

1 透視免疫力	8
---------------	---

堅守最後防線，不讓病毒有機可乘

- 01 別讓自己成為病菌培養皿（檢測健康指數） 10
- 02 病毒入侵，健康亮紅燈（掌握身體訊號） 23
- 03 習慣好，百病不侵（打造健康生活） 29

2 吃出抵抗力	34
---------------	----

忠於你的慾望，健康吃得來

- 01 外食踢一邊，健康擺中間（檢視你的飲食習慣）36
- 02 吃，就要吃出美食的精髓（提高免疫的營養素）53
- 03 你，「補」對了嗎？（滋補中藥解析） 78

3 營養美食 DIY	84
------------------	----

健康滿點，美食萬歲

- 01 活力粥 86
- 02 健康菜 96
- 03 養生湯 101
- 04 元氣飲 109

4 生活大體檢 114

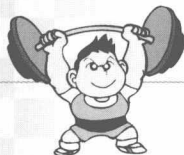
斬除惡習的根，就要深、深、深至底

- 01 壞習慣，拖累你一輩子（檢驗你的生活習慣）116
- 02 不出門，照樣病懨懨（環境汙染指數偵測）... 135
- 03 日出而作，日入而息（作息規律最健康）..... 150

5 排毒3方針 160

三管齊下，打通你的任督二脈

- 01 你太「一」了嗎？小心病菌找上你（排除心情毒素）162
- 02 動其筋骨，方能成就免疫大業（運動強身抗病魔）189
- 03 十分鐘護一生（提高免疫按摩術）..... 195
 - 第一式 腹部按摩法 197
 - 第二式 腎臟保健按摩法 199
 - 第三式 擦身按摩法 201
 - 第四式 擦臉按摩法 203
 - 第五式 拍頭按摩法 204
 - 第六式 拍腋窩按摩法 205
 - 第七式 腳底按摩法 206



免疫升級

百病不侵

>> 健康 Menu

★ 活力粥

1. 豌豆粥 86
2. 蓮藕粥 87
3. 洋蔥粥 88
4. 番薯粥 89
5. 海帶薏仁粥 90
6. 蓮子粥 91
7. 糯米蓮子粥 92
8. 甘蔗粥 93
9. 香蕉粥 94
10. 松子芝麻糊 95

★ 健康菜

1. 炒菠菜 96
2. 胡蘿蔔拌生菜 97
3. 燒茄子 98
4. 炒松子 99
5. 乾果優格 100

★ 養生湯

1. 紅棗湯 101
2. 蔬菜豌豆湯 102
3. 奇異果薏仁湯 103
4. 何首烏雞蛋湯 104
5. 四物湯 105
6. 十全大補湯 106
7. 二地黃湯 107
8. 茉莉銀耳湯 108

★ 元氣飲

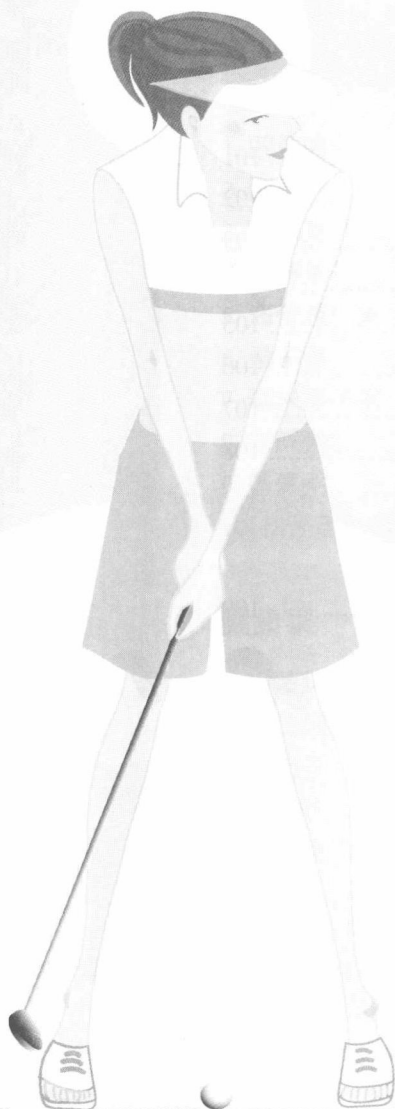
1. 椰子檸檬汁 109
2. 番茄絲瓜汁 110
3. 芹菜蘋果汁 111
4. 黑木耳黑芝麻茶 112
5. 枸杞酒 113





Point 1

堅守最後防線，
不讓病毒
有機可乘



01 別讓自己成為病菌培養皿（檢測健康指數）

環境污染是一個累積的過程，它對於身體的損害或許不是馬上發生，但卻會在日積月累的過程中，造成慢性中毒。

02 病毒入侵，健康亮紅燈（掌握身體訊號）

肥胖、口臭、疲勞、皮膚問題等都是身體給你的危機警告，正視並關切這些小毛病，才能積極守護自己的健康。

03 習慣好，百病不侵（打造健康生活）

維持良好的生活習慣，就等於是以前積極態度來維護健康，正確地從鍛鍊或飲食的攝取中，增強身體的免疫力。



免疫升級

百病不侵

Point

1

透視免疫力

Point

2

吃出抵抗力

Point

3

營養美食DIY

Point

4

生活大體驗

Point

5

排毒3方針

01 別讓自己成為病菌培養皿

(檢測健康指數)

「免疫力」是指身體中抵抗外來侵襲、維護體內環境穩定性的能力。

我們生活在一個充滿著污染的環境，空氣中佈滿了各種微生物，如細菌、病毒、支原體、衣原體、真菌等，因此，大量的毒素隨時可能侵害我們。

雖說環境污染是一個累積的過程，它對於身體的損害或許不是馬上發生，但卻會在日積月累的過程中，造成慢性中毒。當人體免疫力不足時，就會受到這些毒素的侵害，使人容易生病。因此，本書首先要來了解生活環境中的各種致病毒素，讓大家能夠多加留意。

生活中到底充斥著哪些毒素來源呢？我們生活周遭的毒素大多存在於空氣、水質以及食物中。