

圖解

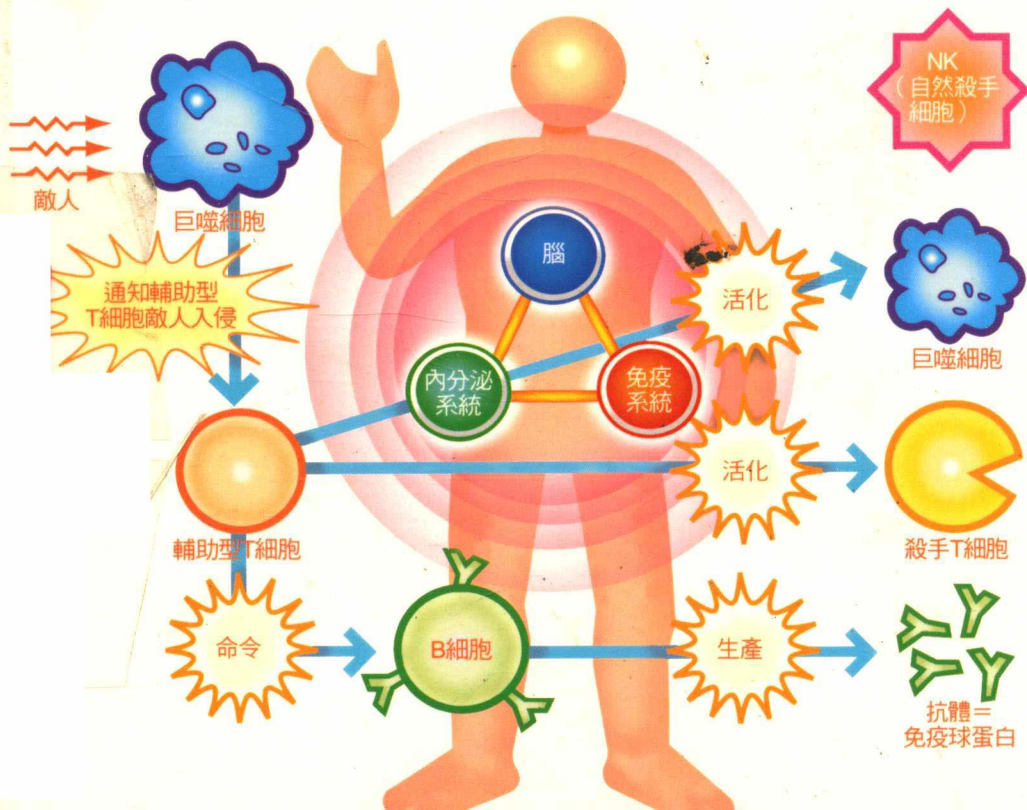
免疫與自然治癒力

——遠離疾病、回復健康的神奇生命力

生田哲◎著 蘇惠齡◎譯

台北市立聯合醫院主任醫師 陳旺全◎審定

自然治癒力具有癒合傷口、接合骨頭的自我再生機能，以及擊敗病原體和癌細胞的自我防衛機能。
本書以圖解方式詳述人類與生俱有的病痛治癒能力，與其相關大腦・免疫系統・內分泌系統的三角關係。



圖解

免疫與 自然治癒力

——遠離疾病、回復健康的神奇生命力

生田哲◎著 蘇惠齡◎譯

圖解免疫與自然治癒力

著 者／生田哲
譯 者／蘇惠齡
審 定／陳旺全
副總編輯／林小鈴
企劃編輯／陳慧淑
特約編輯／劉亦蟬
封面繪圖／黃建中
內頁設計／鄭子瑀
行銷企劃／陳雅雯
業務副理／羅越華

發行人／何飛鵬
出版／原水文化

台北市民生東路二段141號5樓
電話：(02) 2500-7008
傳真：(02) 2502-7676
E-mail：H2O@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓
讀者服務專線：0800-020-299
服務時間：週一至週五9:30～12:00；13:30～17:30
24小時傳真服務：(02) 25170999
讀者服務信箱E-mail：cs@cite.com.tw

郵撥帳號／19833503英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

香港發行／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3樓
電話：852-2508-6231 傳真：852-2578-9337

馬新發行／城邦（馬新）出版集團

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056-3833 傳真：603-9056-2833

製版印刷／中茂彩色製版印刷事業股份有限公司

初 版／2005 年 3 月

初版三刷／2006 年 1 月

定 價／250 元

ISBN 986-7874-74-9

有著作權・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

歡迎光臨城邦讀書花園
<http://www.cite.com.tw>

ESCARGOT SCIENCE MENEKI TO SHIZENCHIYURYOKU NO SHIKUMI

©SATOSHI IKUTA 2004

Originally published in Japan in 2004 by NIPPON JITSUGYO
PUBLISHING CO.,LTD.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO..



目錄

- 〔審定序〕突破觀念，健康一生！ ◎陳旺全..... 008
〔自序〕回復身體健康的主角 ◎生田哲..... 010

Part 1

由大腦、免疫系統、內分泌系統 三者所維持的**自然治癒力**



- 01 斷裂的跟腱接合了！..... 014
——連接肌腱與肌腱的膠原蛋白
- 02 為什麼感冒會自然痊癒？..... 016
——人類原本就具有自然治癒力
- 03 血液是自然治癒力的根源..... 018
——改善血液循環，有助於健康
- 04 構成血液的成員..... 020
——約用一分鐘流遍全身的血液，確實是生命的根源
- 05 心態會改變自然治癒力..... 022
——急遽改善症狀的安慰劑效應
- 06 醫學與宗教同根..... 024
——心理狀態對疾病有很大的影響
- 07 研究不斷有新的進展，卻忽略了生命的整體性..... 026
——闡明DNA作用的「生物學革命」
- 08 獨立發展起來的免疫學..... 028
——明白了細胞激素的構造
- 09 明白了自然治癒力的機制..... 030
——大腦、免疫系統和內分泌系統是三位一體
- 10 超治癒力可阻止癌症的進行..... 032
——人因希望而活，因失望而死

11	人因失望而死 —誤解醫生一句話的悲劇	034
12	免疫系統的功能是處理在體內產生的異物 —擔任處理體內垃圾的巨噬細胞	036
13	免疫系統可擊敗病原體 —免疫系統的適當運作由大腦和內分泌系統調控	038
14	透過「三位一體」維持體內環境恆定 —維持人體能夠存活的體內環境	040

Part 2

現代醫學的陷阱



01	免疫系統太強或太弱都容易致病 —大腦、免疫系統、內分泌系統三者保持均衡非常重要	044
02	控管免疫系統的交感神經和副交感神經 —兩條反方向操作的自律神經	045
03	過度放鬆而引起過敏反應 —使交感神經興奮以維持自律神經的均衡	046
04	醫院是最危險的地方 —候診室和診療室充滿病原體	047
05	現代醫學害死了患者？ —美國的醫源病死者每年高達25萬人	049
06	對症療法使病情惡化 —疾病引起的症狀是對身體的警告 專欄 類固醇藥物的可怕	051
07	自然治癒力是主角，醫療和藥物是配角 —我們常把治病時的角色顛倒了	054
08	更年期障礙並非真正的疾病 —會導致各種危險的荷爾蒙補充療法	056

Part 3

免疫系統可保護人體



- 01 免疫系統是一種自我保護的構造 060
— 隨著免疫學的進步，其定義也跟著變化
- 02 襲擊體內的病原體和癌細胞 062
— 一人是與無數的敵人及同伴共存活
- 03 人體的朋友——微生物 064
— 共生菌可維護腸內平衡
- 04 如果沒有免疫系統的話 065
— 非病原性的微生物也會成為疾病的根源
- 05 在免疫系統內活動的細胞 066
— 免疫系統的主角是白血球
- 06 免疫系統是保護人體的軍隊 070
— 何謂先天性免疫和後天免疫？
- 07 擊退 SARS 病毒的免疫系統第二部隊 074
— 約九成患者都靠後天免疫康復了
- 08 巨噬細胞是免疫系統的火星塞 076
— 雖是原始性活動，卻是擔任重責的英雄
- 09 在胸腺接受訓練的 T 細胞 078
— 約有99%新誕生的T細胞會死亡
- 10 輔助型 T 細胞是指揮整個免疫系統的細胞 080
— 成為免疫系統第二部隊的活動中心
- 11 介白素在免疫系統擔任傳達工作 082
— 因感染而發燒是為了擊敗病原體
- 12 免疫系統如何擊退癌症？ 085
— 免疫系統擊退癌細胞的三個方法

Part 4

壓力與自然治癒力的關係



- 01 提高自然治癒力，即使罹患重病也能康復 088
— 幾個推翻醫學常識的事例
- 02 超過心理界限會降低自然治癒力 092
— 膽怯、灰心或失去希望時，自然治癒力就下降
- 03 壓力究竟是什麼？ 094
— 壓力大致可分為三種
- 04 壓力就是這樣引起疾病的 096
— 「希望」可導正崩潰的「三位一體」
- 05 壓力引起的症狀 098
— 最弱的部位首先出現異常
- 06 守護我們生命安全的壓力 100
— 適度的壓力對健康是不可或缺的
- 07 人體可適應的壓力 102
— 胸腺萎縮對免疫力會有不良影響
專 欄 沒有壓力也是一種壓力
- 08 壓力會影響荷爾蒙濃度 106
— 變化的程度端視壓力頻度
專 欄 神經傳導物質、細胞激素、荷爾蒙的作用
- 09 壓力可活化「下視丘 → 腦下垂體 → 副腎」系統 110
— 可體松是哺乳類動物維持生存不可或缺的荷爾蒙
- 10 壓力導致免疫力降低 112
— 肺結核患者的病情隨心情改變
- 11 測量壓力的強度 114
— 即使是小壓力，但長時間持續也會變成大壓力

- 12 與壓力有關的疾病——憂鬱症和老人癡呆症.....117
 一使心情低落、海馬體細胞死亡的可體松
- 13 與壓力有關的疾病——糖尿病.....119
 一血中可體松濃度高的人，是罹患糖尿病的高危險者

Part 5

疲勞、過勞會降低自然治癒力



- 01 現代人容易被疲勞、過勞壓垮.....122
 一恢復身心疲勞，首要之道就是睡覺、休息
- 02 為慢性疲勞所苦.....124
 一工作時間增加而睡眠時間減少
- 03 A型行為類型的人容易過勞死.....126
 一設法解除壓力、提振精神
- 04 慎防過勞死.....128
 一積極的放輕鬆吧
- 05 設法不使疲勞慢性化.....130
 一學習放鬆身心的方法

Part 6

提高自然治癒力



- 01 藉由攝取充分營養提高自然治癒力.....134
 一如何保持大腦、免疫系統、內分泌系統三者的均衡
- 02 使酵素發揮作用的維他命和礦物質.....136
 一把三大營養素盡其所用的物質
- 03 提高自然治癒力的維他命.....138
 一維持身體健康不可或缺的物質
- 04 鋅是治療傷口的礦物質.....142
 一不以食物補給，體內儲存量就立刻不足

05	可提高自然治癒力的食物	143
	—長期以來已知的有益健康的食物	
06	因壓力而流失的營養素	147
	—善選食品排除壓力	
07	對抗癌症的營養素	149
	—只要我們活著就不斷有活性氧產生	
08	使血液循環順暢的營養素	150
	—維他命E可促進血液循環	
09	適當運動可提高自然治癒力	151
	—過度運動反而會降低自然治癒力	
10	游泳和洗澡可提高自然治癒力	153
	—腦內啡和多巴胺可抑制興奮，帶來快樂	

Part 7

幽默和笑可提高自然治癒力



01	以幽默和笑堅強地活下去	156
	—沒有副作用是一件好事！	
02	用幽默和笑養成堅韌不拔的精神	158
	—類似一位高明的棒球捕手的接球方法	
03	缺乏笑容的大人	160
	—大人一天平均笑15次，小孩是400次	
04	用「笑」治療重病	162
	—「笑」具有鎮痛效果等多種效用	
05	抱持期待和希望的想法，對健康的效果	172
	—抑制壓力荷爾蒙釋出，以增強免疫力	

*〔附錄〕重要參考文獻	174
-------------	-----

圖解

免疫與 自然治癒力

——遠離疾病、回復健康的神奇生命力

生田哲◎著 蘇惠齡◎譯



目錄

〔審定序〕突破觀念，健康一生！	◎陳旺全	008
〔自序〕回復身體健康的主角	◎生田哲	010

Part 1

由大腦、免疫系統、內分泌系統 三者所維持的**自然治癒力**



01 斷裂的跟腱接合了！	014
—連接肌腱與肌腱的膠原蛋白	
02 為什麼感冒會自然痊癒？	016
—人類原本就具有自然治癒力	
03 血液是自然治癒力的根源	018
—改善血液循環，有助於健康	
04 構成血液的成員	020
—約用一分鐘流遍全身的血液，確實是生命的根源	
05 心態會改變自然治癒力	022
—急遽改善症狀的安慰劑效應	
06 醫學與宗教同根	024
—心理狀態對疾病有很大的影響	
07 研究不斷有新的進展，卻忽略了生命的整體性	026
—闡明DNA作用的「生物學革命」	
08 獨立發展起來的免疫學	028
—明白了細胞激素的構造	
09 明白了自然治癒力的機制	030
—大腦、免疫系統和內分泌系統是三位一體	
10 超治癒力可阻止癌症的進行	032
—一人因希望而活，因失望而死	

11	人因失望而死	034
	—誤解醫生一句話的悲劇	
12	免疫系統的功能是處理在體內產生的異物	036
	—擔任處理體內垃圾的巨噬細胞	
13	免疫系統可擊敗病原體	038
	—免疫系統的適當運作由大腦和內分泌系統調控	
14	透過「三位一體」維持體內環境恆定	040
	—維持人體能夠存活的體內環境	

Part 2

現代醫學的陷阱



01	免疫系統太強或太弱都容易致病	044
	—大腦、免疫系統、內分泌系統三者保持均衡非常重要	
02	控管免疫系統的交感神經和副交感神經	045
	—兩條反方向操作的自律神經	
03	過度放鬆而引起過敏反應	046
	—使交感神經興奮以維持自律神經的均衡	
04	醫院是最危險的地方	047
	—候診室和診療室充滿病原體	
05	現代醫學害死了患者？	049
	—美國的醫源病死者每年高達25萬人	
06	對症療法使病情惡化	051
	—疾病引起的症狀是對身體的警告	
	專欄 類固醇藥物的可怕	
07	自然治癒力是主角，醫療和藥物是配角	054
	—我們常把治病時的角色顛倒了	
08	更年期障礙並非真正的疾病	056
	—會導致各種危險的荷爾蒙補充療法	

Part 3

免疫系統可保護人體



- 01 免疫系統是一種自我保護的構造 060
— 隨著免疫學的進步，其定義也跟著變化
- 02 襲擊體內的病原體和癌細胞 062
— 一人是與無數的敵人及同伴共存活
- 03 人體的朋友——微生物 064
— 共生菌可維護腸內平衡
- 04 如果沒有免疫系統的話 065
— 非病原性的微生物也會成為疾病的根源
- 05 在免疫系統內活動的細胞 066
— 免疫系統的主角是白血球
- 06 免疫系統是保護人體的軍隊 070
— 何謂先天性免疫和後天免疫？
- 07 擊退 SARS 病毒的免疫系統第二部隊 074
— 約九成患者都靠後天免疫康復了
- 08 巨噬細胞是免疫系統的火星塞 076
— 雖是原始性活動，卻是擔任重責的英雄
- 09 在胸腺接受訓練的 T 細胞 078
— 約有99%新誕生的T細胞會死亡
- 10 輔助型 T 細胞是指揮整個免疫系統的細胞 080
— 成為免疫系統第二部隊的活動中心
- 11 介白素在免疫系統擔任傳達工作 082
— 因感染而發燒是為了擊敗病原體
- 12 免疫系統如何擊退癌症？ 085
— 免疫系統擊退癌細胞的三個方法

Part 4

壓力與自然治癒力的關係



- 01 提高自然治癒力，即使罹患重病也能康復 088
— 幾個推翻醫學常識的事例
- 02 超過心理界限會降低自然治癒力 092
— 膽怯、灰心或失去希望時，自然治癒力就下降
- 03 壓力究竟是什麼？ 094
— 壓力大致可分為三種
- 04 壓力就是這樣引起疾病的 096
— 「希望」可導正崩潰的「三位一體」
- 05 壓力引起的症狀 098
— 最弱的部位首先出現異常
- 06 守護我們生命安全的壓力 100
— 適度的壓力對健康是不可或缺的
- 07 人體可適應的壓力 102
— 胸腺萎縮對免疫力會有不良影響
專 欄 沒有壓力也是一種壓力
- 08 壓力會影響荷爾蒙濃度 106
— 變化的程度端視壓力頻度
專 欄 神經傳導物質、細胞激素、荷爾蒙的作用
- 09 壓力可活化「下視丘 → 腦下垂體 → 副腎」系統 110
— 可體松是哺乳類動物維持生存不可或缺的荷爾蒙
- 10 壓力導致免疫力降低 112
— 肺結核患者的病情隨心情改變
- 11 測量壓力的強度 114
— 即使是小壓力，但長時間持續也會變成大壓力

- 12 與壓力有關的疾病——憂鬱症和老人癡呆症 117
 一使心情低落、海馬體細胞死亡的可體松
- 13 與壓力有關的疾病——糖尿病 119
 一血中可體松濃度高的人，是罹患糖尿病的高危險者

Part 5

疲勞、過勞會降低自然治癒力



- 01 現代人容易被疲勞、過勞壓垮 122
 一恢復身心疲勞，首要之道就是睡覺、休息
- 02 為慢性疲勞所苦 124
 一工作時間增加而睡眠時間減少
- 03 A型行為類型的人容易過勞死 126
 一設法解除壓力、提振精神
- 04 慎防過勞死 128
 一積極的放輕鬆吧
- 05 設法不使疲勞慢性化 130
 一學習放鬆身心的方法

Part 6

提高自然治癒力



- 01 藉由攝取充分營養提高自然治癒力 134
 一如何保持大腦、免疫系統、內分泌系統三者的均衡
- 02 使酵素發揮作用的維他命和礦物質 136
 一把三大營養素盡其所用的物質
- 03 提高自然治癒力的維他命 138
 一維持身體健康不可或缺的物質
- 04 鋅是治療傷口的礦物質 142
 一不以食物補給，體內儲存量就立刻不足

05	可提高自然治癒力的食物	143
	—長期以來已知的有益健康的食物	
06	因壓力而流失的營養素	147
	—善選食品排除壓力	
07	對抗癌症的營養素	149
	—只要我們活著就不斷有活性氧產生	
08	使血液循環順暢的營養素	150
	—維他命E可促進血液循環	
09	適當運動可提高自然治癒力	151
	—過度運動反而會降低自然治癒力	
10	游泳和洗澡可提高自然治癒力	153
	—腦內啡和多巴胺可抑制興奮，帶來快樂	

Part 7

幽默和笑可提高自然治癒力



01	以幽默和笑堅強地活下去	156
	—沒有副作用是一件好事！	
02	用幽默和笑養成堅韌不拔的精神	158
	—類似一位高明的棒球捕手的接球方法	
03	缺乏笑容的大人	160
	—大人一天平均笑15次，小孩是400次	
04	用「笑」治療重病	162
	—「笑」具有鎮痛效果等多種效用	
05	抱持期待和希望的想法，對健康的效果	172
	—抑制壓力荷爾蒙釋出，以增強免疫力	
	*〔附錄〕重要參考文獻	174

審定序

突破觀念，健康一生！

隨著醫學與科技的進步，人類對疾病的控制已有重大的突破，而壽命的延長也不再是空想。但隨著健康觀念的提升，民衆對醫療的需求不再是打針、吃藥而已，更重要的是能預防疾病的發生、防止併發症出現以及減少後遺症與死亡，這些都得從養成健康觀念及行為著手。

然而現今的疾病更因病原體、細菌、病毒的變異性侵襲，及健康保健觀念的錯誤，再加上自己本身抗病力的衰弱、免疫系統機能的缺陷，以致在遇上諸如SARS、AIDS等疾病時，健康就像兵敗如山倒一樣崩潰。

在大自然複雜的變遷中，對於頑固性的疾病，我們無法拒絕它的來臨，更不能忽視它對人類日漸壯大的威脅。因此，對於疾病的防範以及有效的治療，便成為當今最熱門，亦是最棘手的問題。

但面對「久病不癒」的頑固疾病，人類越來越意識到，對治療體系的過份依賴，並不能逃脫疾病侵襲的陰影和痛苦渡過殘生的隱憂。在崇尚科學的基礎上，世界正發出同一呼籲，一個有效的、集醫學的精髓和其癒病方法之智慧於一身的整體概念之防病措施和理念，本書作者生田哲先生正是呼應此呼籲的理想家，他能洞燭先機，深知人類未來的最大敵人是病毒，唯有維繫腦、內分泌系統、免疫系統三位一體的平衡，才能自癒疾病。

本書內容中或許有部份觀念與臨床醫學的處理方式不盡符合，但最起碼已喚起多數人在疾病侵襲過程中應保有的正確思維方向。

這本書利用圖解方式搭配文字，以平易近人，容易理解吸收的方式，來詮釋艱澀難懂的醫學領域，使讀者易懂而瞭解，堪稱良書