

凌亚文 / 编著

免疫升级 百病不侵

● 不生病抵抗力升级法

● 饮食生活全测验……测出你的健康指数

● 营养美食DIY……让你吃出抵抗力

● 提高免疫按摩法……十分钟护一生



中国社会科学出版社

免疫升级 百病不侵

凌亚文 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫升级百病不侵/凌亚文编著. —北京: 中国出版社, 2006. 9

ISBN 7 - 5087 - 1100 - 9

I. 免... II. 凌... III. 保健—普及读物 IV. R161 - 49

本书原名为《免疫力创新高》，由台湾大利文化股份有限公司出版，经北京版权代理有限公司代理，中国出版社独家出版发行。

著作权登记号：图字：01 - 2006 - 3907 号

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 091653 号

书 名：免疫升级百病不侵

编 著：凌亚文

责任编辑：张友华

出版发行：中国出版社 邮政编码：100032

通 联 方 法：北京市西城区二龙路甲 33 号

电话：66051698 传真：66051713

经 销：各地新华书店

印刷装订：北京市优美印刷有限责任公司

开 本：140mm × 203mm 1/32

印 张：5.25

字 数：69 千字

版 次：2006 年 9 月第 1 版

印 次：2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价：8.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

出版说明

健康是当代人热衷的话题，而保持健康的关键就是提高身体的免疫力，使病毒无法入侵。而如何才能提高免疫力？生活中有哪些毒素的来源？从外部环境、食物的摄取、生活习惯到心情是否乐观、卫生观念是否正确，其实都与免疫力有关。这便是我们决定出版《免疫力创新高》这本书的原因。

该书从透视免疫力、吃出抵抗力、营养美食 DIY、生活大体检和排毒三方针五部分阐述了提高免疫力的重要性和具体方法。其中的美食食谱原料简单，很适合家庭制作。

此书在出版过程中，根据我们的阅读习惯，对文中的一些词汇、语言、食物的名称进行了适当修改，并对有些内容的顺序进行了重新调整，改名为《免疫升级百病不侵》。

序

免疫一百，健康满点

近来，禽流感阴霾席卷全球，人人无不闻“鸡”色变，对各种禽类产品更是敬而远之，生怕自己不注意就成为“中标者”。而在治疗禽流感还没有特效药的情况下，又该如何有效自保呢？

首先，必须打造坚强的免疫防线，让身体自己保护自己。你不能消极地等待抗毒疫苗出现，因为就算药剂真的研发成功，你也不一定抢得到！所以，不管怎样，你现在就要下定决心，为健康而战！

睁大你的双眼检查自己，你是否有熬夜、抽烟、酗酒、暴饮暴食等坏习惯？是否夜夜笙歌、日日早睡晚起（凌晨3点睡，下午3点醒）？若答案是肯定的，请你立刻抛弃这些致病源，试着开始规律地生活。



免疫升级 百病不侵

也许你还年轻，身体还算强健，一心奉行“人不轻狂枉少年”的宗旨，完全不在意各种致病原正蚕食着你的健康。但是，花无百日红，你不可能永远年轻，流失的健康更是不能“补偿”回来的。如今，英年早逝也已不是什么新鲜事了。

要如何武装你的免疫系统呢？你必须了解生活中各种毒素的来源，它们都是使免疫力下降的因素。从外在环境的直接毒素、食物摄取的来源、生活习惯是否正常，到心情是否稳定乐观、卫生观念是否正确等，都与免疫系统的健康息息相关；而正确的认识，就能帮助你避免毒素上身，有效提高自身免疫力。

从生活中做起，运用各种饮食法并养成良好的习惯，就可以维护身体的免疫力，而适当的运动和按摩，也能帮助排除体内毒素。除此之外，一定要随时清除“心理垃圾”，让自己快乐地迎接每一天。

当你拥有强健的体魄与坚如磐石的免疫系统时，蠢蠢欲动的流感病毒将不会对你造成威胁。

编者

目 录

序 免疫一百，健康满点 (1)

1 透视免疫力 (1)

坚守最后防线，不让病毒有机可乘

01 别让自己成为病菌培养基

(检测健康指数) (3)

02 病毒入侵，健康亮红灯

(掌握身体信号) (13)

03 习惯好，百病不侵(打造健康生活) ... (18)

2 吃出抵抗力 (21)

减少你的欲望，健康吃出来

01 外食踢一边，健康摆中间

(检查你的饮食习惯) (23)

02 吃，就要吃出美食的精髓



免疫升级

百病不侵

(提高免疫的营养素) (35)

03 你,“补”对了吗?(滋补中药解析) ... (53)

3 营养美食 DIY (60)

健康满点, 美食万岁

01 活力粥 (61)

1. 豌豆粥 (61)

2. 莲藕粥 (62)

3. 洋葱粥 (63)

4. 红薯粥 (64)

5. 海带薏仁粥 (65)

6. 莲子粥 (66)

7. 糯米莲子粥 (67)

8. 甘蔗粥 (68)

9. 香蕉粥 (69)

10. 松子芝麻糊 (70)

02 健康菜 (71)

1. 炒菠菜 (71)

2. 胡萝卜拌生菜 (72)

3. 烧茄子 (73)

4. 炒松子	(74)
5. 干果酸奶	(75)
03 养生汤	(76)
1. 红枣汤	(76)
2. 蔬菜豌豆汤	(77)
3. 猕猴桃薏仁汤	(78)
4. 何首乌鸡蛋汤	(79)
5. 四物汤	(80)
6. 十全大补汤	(81)
7. 二地黄汤	(82)
8. 茉莉银耳汤	(83)
04 元气饮	(84)
1. 椰子柠檬汁	(84)
2. 番茄丝瓜汁	(85)
3. 芹菜苹果汁	(86)
4. 黑木耳黑芝麻茶	(87)
5. 枸杞酒	(88)
4 生活大体检	(89)
斩除恶习的根，就要深到底	



免疫升级 百病不侵

- 01 坏习惯，拖累你一輩子
(检查你的生活习惯) (91)
- 02 不出门，照样痛恹恹
(环境污幕指数检测) (105)
- 03 日出而作，日落而息(作息规律最健康) (117)

5 排毒三方针 (125)

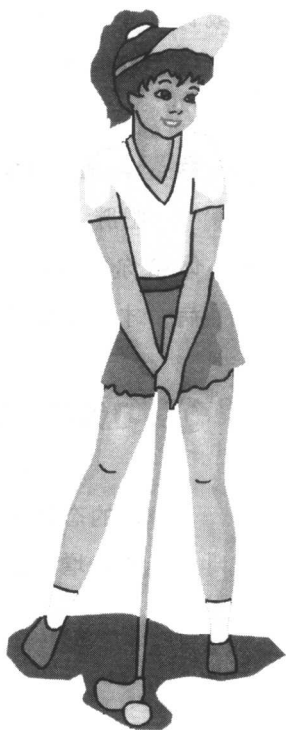
三管齐下，打通你的任督二脉

- 01 你的压力大吗？小心病菌找上你
(排除心愤毒素) (127)
- 02 动其筋骨，方能成就免疫大业
(运动强身抗病魔) (146)
- 03 十分钟护一生(提高免疫按摩术) ... (151)
- 腹部按摩法 (152)
- 肾脏保健按摩法 (153)
- 擦身按摩法 (154)
- 擦脸按摩法 (155)
- 拍头按摩法 (156)
- 拍腋窝按摩法 (156)
- 脚底按摩法 (157)

透视免疫力

Point 1

坚守最后防线，
不让病毒
有机可乘





免疫升级 百病不侵

01 别让自己成为病菌培养基（检测健康指数）

环境污染是一个积累的过程，它对身体的损害或许并不立竿见影，但却会在日积月累的过程中造成慢性中毒。

02 病毒入侵，健康亮红灯（掌握身体信号）

肥胖、口臭、疲劳、皮肤问题等都是身体给你的危机警告，正视并解决这些小毛病，才能维护自己的健康。

03 习惯好，百病不侵（打造健康生活）

保持良好的生活习惯，就等于以积极的态度维护健康，正确地从锻炼或饮食中增强身体的免疫力。

01 别让自己成为病菌培养基

(检测健康指数)

“免疫力”是指身体中抵抗外来侵袭，维持体内环境稳定性的能力。

我们生活在一个充满着污染的环境里，空气中布满了各种微生物，如细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等，因此，大量的毒素随时可能侵害我们。

虽说环境污染是一个积累的过程，它对身体的损害或许不是立竿见影，但却会在日积月累的过程中造成人体慢性中毒。当人体免疫力不足时，就会受到这些毒素的侵害，使人生病。因此，本书首先要介绍生活环境中的各种致病毒素，以引起大家的足够重视。

生活中到底充斥着哪些毒素呢？我们生活中的毒素大多存在于空气、水以及食物中。

➤ 空气中的毒素

由于工业污染的影响，空气中充斥着臭氧、二氧



免疫升级 百病不侵

化硫、氮氧化物、一氧化碳以及各种重金属粉末等。

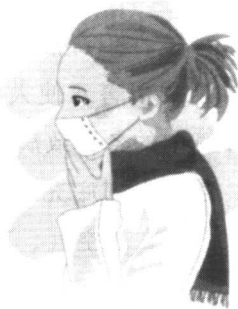
其中，一氧化碳是一种无色无味的有毒致命气体，主要随着汽车的发动排放出来。因此，在交通拥挤的地区，空气中一氧化碳的含量特别高。

如果人吸入大量的一氧化碳，就会大大降低红细胞的氧气输送能力，引发血液缺氧，严重的还会引起呼吸受阻，大脑与心脏都将丧失功能。

➤ 水质污染

各种生活污水与工业废水也严重污染着我们的水源，使得饮用水中含有氯、重金属以及人体无法吸收的无机盐等。

水质的好坏与人体免疫系统的健康有着非常密切的关系。如果人经常饮用被化学物质污染的水，将引起慢性中毒，出现头痛、头晕、心悸的症状，长期饮用还可能诱发癌症。



环境污染的可怕之处，就是全在日积月累的过程中，造成身体的慢性中毒。

➤ 家庭中的毒素

家庭中的污染，主要来自于装修所产生的化学污染，以及电子产品的辐射污染等。

这些电子与化学污染源也会在日积月累的过程中，对身体形成杀伤力，甚至引发癌症，这对免疫系统而言，也是致命的一击。

➤ 食物中的毒素

每天所必需的食物中也充满着各种毒素，比如蔬菜水果中的农药及加工食品中的各种化学添加物、人工色素等有害物质。

我们食用这些食物时却是毫不知情的，久而久之，它们便在体内积聚成大量的有毒物质，如果身体不及时地排出这些毒素，有毒物质就会侵害我们的细胞，摧毁我们的免疫系统。

饮食、环境、压力等毒素，都将带给免疫系统绝对的致命一击。



➤ 精神上的毒素

生活中如果承受过高的压力，当压力高到超乎身体所能承受的负荷时，人体自身又无渠道排除压力，那么，压力就会威胁我们的身体。

具体的表现则是血压上升、心跳加快、消化不良或精神疲劳等，久而久之，则会导致食欲不振等现象出现。

➤ 过度的疲劳

如果身体和精神都过度疲劳，又没有及时地消除疲劳，则容易在体内堆积疲劳乳酸物质。

这种疲劳乳酸物质会不断地在体内产生自由基，促使身体氧化，如此一来，身体就会逐渐老化，同时也会造成抵抗力的下降，有害病毒就会伺机而入。

了解上述几种生活环境所产生的各种毒素后，除了改变大环境，我们自身应该学习各种防范毒素侵害身体的方法，正确地进行排毒，保持身体免疫系统正常工作。

由于我们的身体和外环境中一直存在着各种各样的毒素，这些毒素在体内则变成了多余的垃圾。

当身体的代谢机能良好时，这些垃圾能够被排泄掉，因而就不会对身体造成损害。

但是，如果身体的免疫系统不够强健时，就无法将毒素排出，那么就会造成身体吸收毒素的速度比排放毒素还要快。

毒素在体内会以各种形式来破坏身体的免疫力，而这些毒素是以哪些形式存在于身体中的呢？

0 乳酸

当身体长期处于疲劳状态，比如长期加班熬夜、旅行、长时间运动等，都容易在体内产生乳酸物质。

这种乳酸物质在体内积累一段时间后，会使血液呈酸性状态，积累到一定程度后，便会有腰酸背痛、全身乏力等症状。

因此，人必须每天适当地消除自己体内的疲劳乳酸物质，也就是清除毒素。

因为，乳酸物质若不及时消除，就会在体内不断地堆积，破坏免疫系统，使我们的抵抗力下降。

当免疫力不好时，身体吸收毒素的速度，会比排放毒素还要快！