

主编 常敏毅

怎样提高身体的

免疫力

宁波出版社

怎样提高身体的

免疫力

主编 傅增良

中国医药出版社

怎样提高身体的免疫力

常敏毅 主编



宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样提高身体的免疫力/常敏毅主编. — 宁波: 宁波出版社, 2003.8

ISBN 7-80602-637-1

I. 怎... II. 常... III. 医药学: 免疫学 - 普及读物
IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043442 号

怎样提高身体的免疫力

主 编 常敏毅

出版发行 宁波出版社

地 址 宁波市苍水街 79 号

选题策划 吴 波

责任编辑 吴 波 华肖竞

电 话 0574-87264598(编辑室) 87279895(发行部)

封面设计 毛夏雨

内文插图 曹 波

印 刷 宁波大港印务有限公司

开 本 850×1168mm 1/32

字 数 130 千

印 张 7

版 次 2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80602-637-1/R·31

定 价 12.00 元

读者服务部 宁波市孝闻街 12 号

电 话 0574-87347866

作者介绍

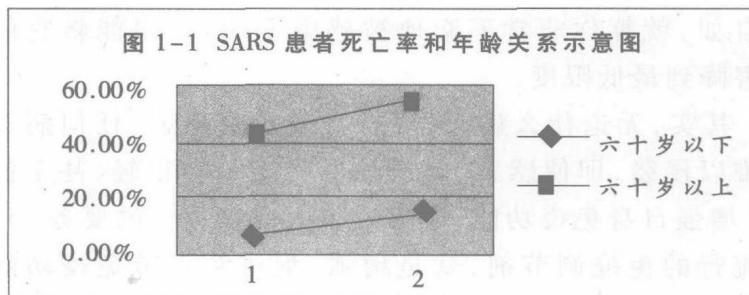
常敏毅，长期从事中西医结合的科研和临床工作。

曾参加中国中医研究院研究生基础班学习，并在美国世界传统医学科学院 (American Academy of World Traditional Medical Science) 首届博士班学习毕业，获T. M. P学位 (国际传统医学博士)；在抗衰老和抗肿瘤药物研究上有多项成果获奖。已经在美国、韩国以及我国大陆、香港、台湾等地出版了《抗癌本草》(中文、英文、韩文版)、《草木疗法》等16部著作。曾任宁波鼓楼医院院长兼中西医结合临床研究所所长；宁波市药学会副理事长、宁波市中西医结合研究会肿瘤委员会主任委员、宁波市科普作家协会理事长；宁波大学医学院药学兼职教授；宁波市首届有突出贡献科技专家和浙江省卫生系统先进工作者。

引言:终极一生的要务, 就是增强身体抗病的能力

SARS的横空出世,对人类的健康和社会的稳定确实是一种灾难。

根据最新的研究,香港SARS患者的死亡率最终可能接近20%,远超过医学界原本的估计,而且60岁以上老年患者的存活率只有50%。这项新的研究是在著名的《刺络针》医学期刊上发表的。SARS爆发流行以来,世界卫生组织原本估计死亡率在4%以内。然而,根据这项新研究的结论,SARS死亡率在14.8%到18.06%之间,且患者的死亡率与年龄有很大关联。研究发现,60岁以下患者的死亡率在6.8%到13.2%之间,60岁以上患者的死亡率则在43.3%到55%之间。



为什么中老年人容易被SARS所感染?为什么得了SARS病的老年人死亡率会如此之高?按传染力学的理论,就是这些人群的机体防御能力(特异性免疫力和天

然抵抗力)下降,不足以战胜SARS病毒的缘故。人的特异性免疫力和天然抵抗力如果强大,病毒、细菌等微生物就难以危害生命。这在《黄帝内经》中叫做“正气存内,邪不可干”。SARS病毒本身在侵害肺细胞的同时,还能快速地破坏人体的免疫系统,致使机体损害更加严重。

美国科罗拉多大学的微生物学教授荷尔姆斯女士说:“我们要到疫情最初开始的地方去好好查一番,找到SARS病毒的原始宿主,然后才能找到抗体——这种抗体实际上就是我们内存的‘正气’组成部分。”

冠状病毒是一种新型的变异病毒,它不能被我们的身体识别。这样,在我们的免疫系统和病毒之间就会展开一场长时间的斗争。

实际上,病毒并不能杀死一个健康人身体中的所有免疫细胞。人身体的免疫功能越强,受病毒侵害的几率就越小。

你无法避免被感染,除非你不接触被感染者、不去被感染地区。但是,你可以尽你所能调动你的免疫系统,确保你处于“非常健康”的状态。如果你的免疫系统能够应对自如,就算你非常不幸地被感染上病毒,也能将它的侵害降到最低限度。

其实,无论什么病,只要自身的免疫力强,任何病毒都难以侵袭,即使感染,对机体的伤害也会很轻,甚至没有。增强自身免疫功能,是每一个人终极一生的要务。现在流行的免疫调节剂,就是增强、促进和调节免疫功能的药物。但是,光靠药物是不能完全预防和战胜疾病的,我们还要靠科学的生活、运动和营养,这就要从平时做起,于细微处点点滴滴地提高我们的抗病能力。

目 录

引言：终极一生的要务，就是增强身体抗病的能力

一、增强免疫力的最佳伴侣——水果

- ◇ 柚子 /3
- ◇ 西瓜 /5
- ◇ 柠檬 /8
- ◇ 猕猴桃 /10
- ◇ 樱桃 /12
- ◇ 木瓜 /15
- ◇ 杏 /18
- ◇ 香蕉 /21
- ◇ 葡萄 /23
- ◇ 雪梨 /26
- ◇ 苹果 /29

二、均衡营养和提高免疫力——五谷杂粮

- ◇ 燕麦 /35
- ◇ 大麦 /37
- ◇ 薏苡仁 /39
- ◇ 黑米 /41
- ◇ 豆类 /44

三、增强免疫力离不开蔬菜

- ◇ 大蒜 /49
- ◇ 西红柿 /52



- ◇芦笋 /55
- ◇茄子 /57
- ◇胡萝卜 /59
- ◇萝卜 /62
- ◇卷心菜 /65
- ◇苦瓜 /68
- ◇海带 /70
- ◇螺旋藻 /72
- ◇香菇 /76
- ◇木耳 /78

四、中药调节免疫力平衡

- ◇金银花 /83
- ◇菊花 /85
- ◇人参 /88
- ◇西洋参 /91
- ◇黄芪 /94
- ◇枸杞 /97
- ◇灵芝 /100
- ◇刺五加 /103
- ◇柴胡 /106
- ◇防治SARS的中药煎剂 /108
- ◇中药煎煮法和服用法ABC /111

五、健康饮品和坚果的魅力

- ◇一天五杯茶,抗病功效佳 /117
- ◇喝哪一种茶好 /119
- ◇天然果汁科学搭配,预防SARS有效 /122
- ◇餐后饮醋,对抗病毒 /125
- ◇健康饮品——鲜牛奶或酸奶 /127

◇自制增强免疫力的健康酒水 /130

◇坚果——中老年人健康的“保护神” /133

六、怎样运动才能增强我们的免疫功能

◇为了健康,步行吧 /138

◇日本抗衰老运动处方 /141

◇新兴的健身运动——伸展操 /143

◇享受自然的滋润——森林浴 /148

◇保持青春和健康的天然补剂——海水浴 /151

◇乐趣无穷的户外运动——垂钓 /154

◇有益健康的深呼吸运动 /157

◇适合办公室人员的有氧运动 /160

◇最新流行的斜板健康法 /163

◇更简单的真理——生活处处可运动 /165

七、生活方式和免疫功能

◇长寿村的秘密 /170

◇“养生之道,常欲小劳” /173

◇顺乎自然的饮食方式 /175

◇吸烟和健康无缘 /178

◇少饮酒 /180

◇至关重要的睡眠 /183

◇良好的心理状态 /186

◇健康生活计划:怎样安排好每月的30天 /190

八、小毛病会酿成大问题

——个人健康的自我检查和应对策略

◇你经常感到疲劳吗 /196

◇体重过重别忽视 /198

◇体重减轻要当心 /200

◇焦虑,健康的隐形杀手 /202

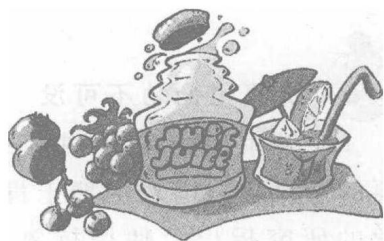


- ◇要命的头痛 /204
- ◇警惕咳嗽 /206
- ◇你会失眠吗 /208
- ◇别和胸痛相伴 /210
- ◇发烧真不妙 /212
- ◇眩晕的感觉 /213
- ◇预防疾病的健康法则 /215

一、增强免疫力的最佳伴侣

——水果

据路透社伦敦2003年2月19日电：设在伦敦的医学研究委员会最近一项对近4000名男女的医学调查显示，少年时期水果的摄取量与成年后患癌症的几率呈反比。成年人年轻时吃的水果越多，越不易患肺癌、结肠癌和乳腺癌。因为他们的免疫力比较强。



◆ 水果中的抗氧化剂是 SARS 的“天敌”

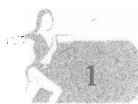
◆ 少年时期水果的摄取量与成年后患癌症的几率呈反比



梅纳德医生的研究

玛丽亚·梅纳德医生在《流行病和公共卫生杂志》上就上述调查详细解释说：“少年时期吃水果可能有长期的预防作用，能减少成年时期患癌症的风险。”

所有参与调查的成年人曾在20世纪30年代为一项研究调查填写过食物摄入表，梅纳德及其同事在此基础上进一步研究这些人的医疗记录。梅纳德发现：大量摄取水果的人中不仅癌症病例较少，死亡率也较低。



研究指出,水果中富含抗氧化剂、维生素和其他多种营养成分,有助于防止导致癌变的基因坏损。科学家还对维生素C、维生素E及 β -胡萝卜素对癌症的影响进行了探索。研究再一次确认了水果在预防疾病、增强免疫力方面不可取代的作用,这是科学家们首次从流行病学角度研究得出的结论,不同于个案报告,所以它的意义非常重要。



抗氧化剂功不可没

水果中的抗氧化剂对于预防SARS病毒有着格外重要的意义。美国医学博士肯尼思·库柏指出,一项哈佛大学的研究指出:使用抗氧化剂能防止身体细胞间不正常、毁坏性的传染,比如在SARS病毒和HIV病毒(艾滋病病毒)出现时,就会发生这种情形。他们建议治疗SARS需增加具有抗氧化作用的维生素——维生素E、B、A和胡萝卜素等。

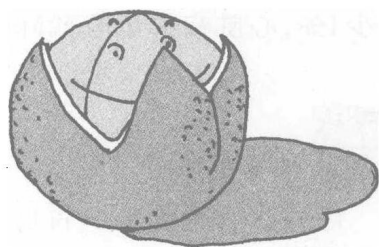
从抗病毒、抗氧化、保护和增强免疫功能等方面考虑,以下的水果值得推荐:

- | | | |
|-------|------|------|
| ◇ 柚子 | ◇ 西瓜 | ◇ 柠檬 |
| ◇ 猕猴桃 | ◇ 木瓜 | ◇ 櫻桃 |
| ◇ 杏 | ◇ 香蕉 | ◇ 葡萄 |
| ◇ 雪梨 | ◇ 苹果 | |



柚子

柚子,又名文旦,为芸香科植物。主要成分有柚皮甙、新橙皮甙、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及铁、钙、磷等无机盐。据测定:每百克柚子含34千卡的热量,



量,含碳水化合物8.5%,属于低热量水果,然而却是维生素C的上等来源(38mg/100g),并含有中等水平的维生素A(约440国际单位/100g)。柚子低热量的特点,对某些肥胖型的人更为适宜。



保护免疫功能的水果卫士

我们平常吃的柚子果肉中含有柚皮甙,科学家通过对小鼠的实验证实该物质对病毒感染有防治作用。

美国《生物医学文稿》(1960年105期)报告:以含2%~4%的柚皮甙饲料给实验小鼠食用,6周后用X射线照射,发现柚皮甙能有效地保护小鼠的免疫功能,使之存活时间大为延长。这表明柚子可作为免疫功能保护性食品。

柚子对从事放射性工作的人员也大有裨益。据日本《汉方研究》(1979年2期)报告:柚皮本身有和人参一样

强的抗癌活性,对人体子宫颈癌细胞抑制率在体外试验中高达70%~90%。

柚还含有一种惊人的抗胆固醇物质。佛罗里达大学的医学教授塞尔达发现,一批血液胆固醇高的人每天吃15g柚果胶药囊,4个月之后,他们的胆固醇平均减少了约8%,其中三分之一的人的血液胆固醇水平更下降了10%~19%。“这些发现令人兴奋,”塞尔达说,“因为胆固醇每减少1%,心脏病的危险就降低2%。”



柚子的食疗

以柚作为食疗品,古已有之。除了一般性的生食或榨汁饮用之外,还可以像李时珍所说的那样制成“柚子蜜饯”:取柚子去核,切碎,置砂陶器内,以米酒浸泡一夜,煮烂,和蜂蜜拌匀,时时含化之。对于老年人,可以取柚子一个,切条块状,白糖15g,水煎一刻钟,用其汤液冲鸡蛋1枚服用。对于各类患者(包括SARS病人)食少口淡、胃中时有恶气上泛的,可单用柚子肉生食。

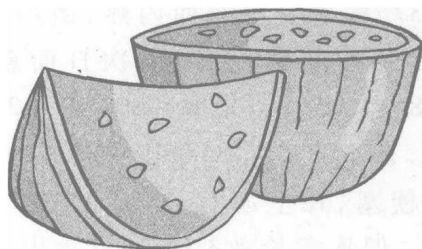


小提示

长期吃柚子,无论是健康者,还是患者,都需补充维生素A,或者经常食用一些维生素A丰富的鸡肝、猪肝之类的食品。因为柚中含有一种可破坏维生素A的醛类物质,长期大量单纯地食用柚肉,有可能造成体内维生素A的缺乏。

西瓜

中医对发烧类的热性病，有一个效果非常好的方子，这便是医圣张仲景的“白虎汤”。在各地中西医结合治疗SARS病的过程中，不少医生都使



用了白虎汤作为辅助性的治疗。实际上，民间还有一个“白虎汤”，这就是西瓜。对于SARS病人或疑似患者，在有热度的情况下，都可以运用古代医书上的方法：“……红瓢西瓜剖开，取汁一碗，徐徐饮之。”



西瓜的药用价值

西瓜为葫芦科植物。西瓜汁中含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、腺嘌呤、葡萄糖、蔗糖、维生素C、B和 α -胡萝卜素等多种营养成分，是传统的清热解暑、除烦止渴的要药。维生素A在西瓜中的含量十分可观，每百克大约含590国际单位，比其他一些水果要高。

人体每日所需的维生素A约在500国际单位，换句话说，每日吃1公斤西瓜就大大超过这个标准量。所以，多食西瓜，从中摄取天然的维生素A确实对人的免疫功能

大有好处。美国癌症协会也建议：每日多吃蔬菜和水果，可以健康生活、预防疾病。



西瓜治病成功案例

单用西瓜的医案古今都有。清代名医何书田(1774~1837)曾感受外寒而内热，诸药未解，后用西瓜2只，取汁饮之，即热清而身爽，次日而愈(《山东中医学院学报》1984年3期)。又据1980年9月27日《文汇报》报道：8月5日，日本野春丸35号围网船船长在海上患严重广泛性心肌梗塞，在上海有关部门协助下，送进上海海员医院抢救。但连续抢救3天，还没排出一滴尿。于是在实施其他抢救措施的同时，给病人喂西瓜汁。5小时后，病人血压开始回升，并排出了病后第一次尿液，7天后便能下地走路了。

