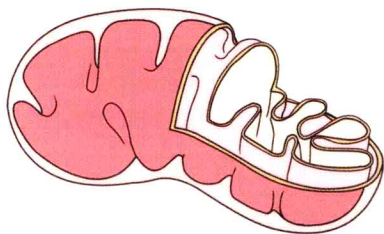


日本人为什么能够稳居国际长寿界头把交椅？

免疫力 是最好的药



线粒体掌握着人类健康长寿的钥匙！

[日] 西原克成◎著 苏蔚◎译

MEN'EKI—RYOKU O TAKAMERU SEIKATSU

日本免疫病治疗研究会 会长
西原克成 畅销力作！

2006年至今重印8次！

长居日韩、台湾生活类畅销书榜首

光明日报出版社



免疫力 是最好的药

[日] 西原克成◎著 苏蔚◎译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫力是最好的药 / (日) 西原克成著; 苏蔚译. —北京: 光明日报出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-5112-1195-8

I. ①免… II. ①西… III. ①免疫学—普及读物 IV. ①R392-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第073273号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2011-4241号

MEN' EKI—RYOKU O TAKAMERU SEIKATSU by NISHIHARA Katsunari
Copyright©2006 NISHIHARA Katsunari All rights reserved. Originally published in Japan by SUNMARK PUBLISHING INC., Tokyo. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING INC., Japan through THE SAKAI AGENCY and Beijing Kareka Consultation Center.

免疫力是最好的药

著 者: [日] 西原克成 著 苏 蔚 译

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 高 迟 毛文丽

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 小徐书装

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078237 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn maowenli@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

装 订: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1194 1/32

字 数: 77千字 印 张: 5.5

版 次: 2011年7月第1版 印 次: 2011年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1195-8

定 价: 25.00元

版权所有 翻印必究

Foreword

前言

无论是在书店门口还是健康杂志专栏，“免疫”二字随处可见。因此有很多人会不由自主地认为，提高免疫力是保持健康不可缺少的因素。

那么，到底什么是免疫、免疫力以及免疫病呢？能马上回答这个问题的人，一定不多。

因为对于免疫系统和免疫病，说真的，就连医生本人也不太清楚。所以，我称现在的医学为“糊涂医学”。正是用这个糊涂医学进行治疗，才使得花粉症和过敏性皮炎老是治不好。

本书中，我将目光焦点集中于现在医学“糊涂”的部分，为了使人类能够健康长寿而提出“提高免疫力的生活”这一观点。

我认为，过敏、荨麻疹、哮喘、糖尿病和遗传性皮炎等作为免疫病代表性的病症，彼此之间并不是孤立存在的。它们的病因相同，偶尔横跨眼睛、内耳、肺、心脏、肾脏、大脑、肌肉、肠胃、泌尿器官和生殖系统等各种器官发病。因此，身体显示出来的各种症状实际上都出于相同的病因，不同症状只是该病的不同侧面表现而已。若把约60兆个细胞构成的人

体与单细胞的原生动物进行比较，各位应该就能马上明白了。

而一旦生病，在如今的医院内科，患者必须在各个诊察室间东奔西走。与对内脏器官进行分别检查的西方医学不同，我从患者倾诉的各种不同症状和每天的治疗过程中，产生了运用东方思想，把医学理论和治疗实践综合起来的想法。我的西原研究所成立至今已在许多病因不明、很难根治的免疫病治疗上取得了累累硕果，常被那些苦于疑难杂症的人们称为菩萨庙。

说到免疫病，最具有代表性的就是感冒。你也曾在寒冷季节患过感冒吧。咽喉和胃肠受冷后，大量致病菌和病毒侵入人体，并通过血液与淋巴液传播到身体各处。接下来你先是感到鼻子或喉咙开始疼痛，随后全身关节疼痛，出现脸色发红，头痛，咳嗽，肌肉酸痛，大脑昏沉等症状，有时会拉肚子或得膀胱炎。这就是感冒发生的机制，在我看来，感冒是表现于全身的急性免疫症状。

提高免疫力最重要的，就是绝不让病菌进入血液和淋巴液。在此基础之上，再提高负责细胞呼吸运动的线粒体的活性。把用嘴呼吸改为用鼻呼吸，常做骨骼休养，使肠部温度高于体温。只需做到这些，免疫力就能大大增强。

免疫力增强后，就能很快治好多数免疫病。而且它们的病因相同，所以治疗方法也都一样。因此我想从今往后的医疗将会变得非常简单。将提高免疫力作为指导思想，不仅有利于地方上重视初诊的医疗实践，对建立不易生病的身体也很有效。

以眼科、耳鼻喉科的免疫病为首，其他的消化器官、循环器官、泌尿器官、呼吸器官、妇科等方面产生的疾病，其治疗方法和预防方法也别无二致。总之，转换为提高免疫力的生活方式就行了。但是，“言易行难”，好好把本书读完以后付诸于实践才是硬道理。

我衷心地希望此书能够尽量多救助生活在疾病痛苦之中的人，也希望能够帮助健康的人们永远保持健康。

西原克成

2006年6月15日

Contents

目 录

序 言 从根本上治疗疾病 / 1

花粉症是最轻微的免疫病 / 1

新陈代谢决定免疫力 / 2

顺其自然、积极开朗的生活方式能提高免疫力 / 5

第一章 各种棘手的疾病是

现代人自己制造出来的 / 7

人体构造上的缺陷和错误的生活习惯 / 9

能用嘴呼吸是身体构造上的缺陷 / 10

打鼾时病菌入侵全身 / 14

将用嘴呼吸改为用鼻呼吸的优点 / 15

两腿直立行走给身体造成过大的负担 / 17

食用过多冰激凌将有可能导致失明 / 22

爱喝冷酒是恶棍易怒的根源 / 24

给两岁半以下的孩子喂养断乳食物是个大问题 / 26

低体温母亲的母乳会让孩子生病 / 28

让婴儿走太多是罪魁祸首 / 29

身体状态不好一定有原因 / 31

压力会给免疫机能造成巨大打击 / 32

为何人在面对悲伤时会不堪一击 / 34

抗生素会造成免疫力低下 / 36

类固醇疗法只会让疾病反复发生 / 37

第二章 几乎所有的慢性病都是免疫病

免疫病是细胞被病菌污染的结果 / 41

身体状况不佳可能是因为白细胞无法抵御病菌 / 46

肠道受冷将引发大脑障碍 / 48

免疫病在所有的内脏器官和身体器官发病 / 50

牙周病菌将蔓延全身 / 52

疑难杂症和遗传性皮炎的病因相同 / 55

为什么会有经济舱症候群 / 60

冰冷啤酒是缩短寿命的元凶 / 62

电磁波会给身心带来恶劣影响 / 64

第三章 提高免疫力的七大生活习惯 / 67

提高免疫力的三大原则 / 69

掌握提高免疫力的七大生活习惯 / 70

大笑和舒服的沐浴是免疫力的营养 / 95

活用天气预报能减轻症状 / 98

做自己的气功师 / 100

祈祷对治病有奇效 / 101

第四章 纠正生活习惯就能重获健康

不整体地把握疾病就不能获得健康 / 105

人对身体习惯性的使用方式决定身体是否健康 / 108

现代进化论忽视了重力 / 112

对人体产生影响的能量 / 113

只需改变生活习惯，疑难杂症就能数日痊愈 / 114

母亲的生活习惯左右孩子一生的健康 / 117

现在的药物治疗只会让病情恶化 / 120

谁都能减轻花粉症 / 123

第五章 线粒体握着免疫力的钥匙

人体的全身细胞每 60 天更新一次 / 125

线粒体决定生命的健康 / 128

活着意味着身体正进行着新陈代谢 / 131

现在的免疫学治标不治本 / 134

人体和细菌共存 / 138

癌细胞每天都在生长和被消灭 / 139

免疫力是细胞吞噬病菌和体内废物并将其消化的能力 / 140

唯有线粒体的活动才是生命的原动力 / 142

疾病来自于细胞感染 / 143

容易受光、热、重力影响的线粒体 / 146

线粒体是制造能量的工厂 / 147

肌肉痛也和细胞呼吸有关 / 148

人体的能量效率出奇地高 / 149

机能不全的线粒体会产生活性氧 / 151

线粒体受损引发免疫病 / 152

只要温暖身体就能提高细胞活性 / 153

回归哺乳动物生命的守则 / 155

后 记 / 158

序言 从根本上治疗疾病

◎ 花粉症是最轻微的免疫病

我迄今为止写了十多本书，曾站在专业的立场上指出并且论证过，现代医学及其源头的现代科学的标准之中存在着很大的误差。也因此被医学界视为异类，饱尝被专业杂志上发表的论文拐弯抹角否定的辛酸。然而在另一方面，位于东京六本木的西原研究所却在治疗连大型医院都束手无策的疑难杂症（我将此类病症称为免疫病）上大获成功，临床实践得出的结论逐渐证明了我个人观点的正确。

说到为何会处于被医学界驱逐的境地，那是因为我曾公开说过“当代的日本医学从没想过去治好慢性病”等诸如此类的言论。

说到花粉症，按照我的说法，它只不过是一种生活习惯病，是最轻微的免疫疾病。其发病跟环境有

关，倘若人呼吸的空气没有被污染，应该也不会发病。因此越是大城市，其发病率越高。

花粉携带的蛋白质所引发的类似感冒的症状，如流鼻涕、咳嗽、咽喉疼痛、流眼泪、打喷嚏、头痛等症状，现代的医学能使之一时得到缓解。而长年累月给病人开处方药，是日本医生一贯的做法。

为了从根本上治疗生活习惯病和过敏等自身免疫病，我基于独创的“重力进化学”中全新的免疫学观点，提出独特的治疗法。

我认为，应当着眼于胚胎学（其基本理论是探求人类的进化规律）和新的进化学来详细地探求疾病的原因。

追本溯源，则是线粒体的问题。你曾在记忆中的理科课上听到过这个令人怀念的词语吧。

在这里我要说的是，线粒体十分重要，正是由于它的存在，人类才得以生存。

本书尽量以浅显易懂的话语阐述颠覆常识、革命般的免疫学精髓，希望书中讲解的提高免疫力的生活技巧能为广大读者朋友们在保持健康上有所帮助。

◎ 新陈代谢决定免疫力

你的新陈代谢好还是不好呢？

也许你会根据自身的体质或身体状态来回答，“容易出汗，所以新陈代谢好”或者“寒冷体质，新陈代谢不好”等等。

日常会话中经常出现“新陈代谢”一词，商界也常说“谋求公司内部的新陈代谢”，它是我们熟悉的词语。但是我想，能够正确说明什么是新陈代谢的人一定不多。

新陈代谢的原意是，新的物质代替旧的物质。说到它，大家都会联想到人体肌肤健康状态的好坏和指甲的再生等这些眼睛能够看到的现象。但事实上，它含义十分广泛，并非只有这些眼睛能够看到的现象，可以说它代表了人体所有的生命活动。它不仅与构成人体的大约60兆个细胞密切相关，同时也是提高免疫力的关键词。

本书称新陈代谢为“自我更新”，自我更新乃是生物体最大的特征。前面所说的容易出汗、体寒等，换言之可以说是细胞更新快或更新慢。

新陈代谢主要通过细胞之中的线粒体的需氧呼吸来进行。线粒体的呼吸若能正常进行，就能永远保持细胞的年轻，人也就能够健康长寿。新陈代谢好意味着线粒体充满活力，提高免疫力的生活也就是让线粒体每一天处于健康状态的生活。

我在书中要传达的是，线粒体——正是这个小小的，然而却极其重要的细胞组成部分，紧握着人类健康长寿的钥匙。它是细胞内的生命体，称得上是生命体中的生命体，将会成为21世纪生命科学和医学的主角。

接下来对它进行简单的说明。

首先，你的身体是由细胞构成的，细胞是生命体中最小的单位。细胞本身进行着呼吸，而在这细胞之中呼吸着的主体就是线粒体。

举个简单的例子，假设你是日本这个国家，那么线粒体就是你的一个个国民。你的身体正是这含有线粒体的大约60兆个细胞的集合。线粒体是进行有氧呼吸的生物体不可缺少的一部分，存在于大部分的细胞之中，为生物体的活动提供必要的能量。

生物教科书的细胞构造图中曾出现过线粒体的踪影，图中它的形状如同圆圆的胶囊。

严格地说，线粒体为椭圆形，长度约为0.5微米（1微米=0.001毫米），其外表覆盖着光滑的膜，内侧则是称为crista的褶皱状构造。

内侧膜上有酶，线粒体利用这里的酶与氧气一同分解营养物质，产生名为三磷酸腺苷（ATP）的化学能量物质。ATP把自身的能量转化为热能或是电流，

以维持体温和进行肌肉收缩、神经活动、物质的合成分解等活动。线粒体如同细胞中的发电机，人体的细胞通过它的新陈代谢来进行自我更新和维持生命。

尽管线粒体在人体内发挥着极其重要的功能，可实际上它非但不引人注目，连其存在都被最近远离理科学习的年轻人逐渐忘却了。

◎ 顺其自然、积极开朗的生活方式能提高免疫力

再说说线粒体的形状。如同虽具备同样的基因，形状却大相径庭的人体细胞一样，基因相同的线粒体会因细胞的形状不同而有所差别。另外，人和黑猩猩相比，细胞核的DNA没有太多不同，线粒体的DNA却有很多不同之处。线粒体的基因因突然变异而发生的排列变化速度（分子进化）大约是细胞核基因变化速度的十倍。

线粒体是细胞里最小的单位。若把组织比作市，器官比作省，生命个体比作国家的话，线粒体就如同支撑各个部门的一个个国民。因此，你若是个国家，线粒体就是你的国民。国家是繁荣昌盛还是走向衰落，它犹如主角一样决定着一切。

要想使线粒体健康，就得用鼻呼吸，从食物中获取优质营养，沐浴太阳光线，获取温和的能量，摆脱重力束缚让骨骼好好休息。各位记住，若想获得健康

的生活，顺应自然法则比什么都重要。

什么是生命？什么是免疫？针对这些问题，本书将对身为细胞内生命体的线粒体进行仔细分析并给出全新的回答，希望能对各位有所启发。

我打算尽量避免专业术语，使用浅显易懂的话来进行说明。如果有感到理解困难的地方，读的时候跳过去就行了。

本书在最开始说过，人若在被污染的环境之中用嘴呼吸，口中吸入不洁空气后，会更容易患上花粉症。本书后文将会就此作出详细讲解。而且，花粉症患者其实不用吃药，只消做用鼻呼吸的体操就可以大大减轻症状。

倘若各位读者能把迄今为止所学到的医学常识置之一旁，掌握“提高免疫力的生活”的精髓的话，本人将感到十分荣幸。



第一章
各种棘手的疾病是
现代人自己制造出来的

