

中谷彰宏(日)/著 张世俊 代 军/译

帮您

提高免疫力的

84个忠告

在日本大受欢迎的科普读物

教您如何在日常生活中提高免疫力，应对疾病。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

帮您提高免疫力的 84 个 忠 告

中谷彰宏(日) 著
张世俊 代 军 译

图书在版编目(CIP)数据

帮您提高免疫力的 84 个忠告/(日)中谷彰宏著;张世俊,代军译. —北京:人民军医出版社,2003. 7

ISBN 7-80157-905-4

I. 帮… II. ①中…②张…③代… III. 医药学:免疫学-通俗读物 IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 035163 号

MENEKIRYOKU WO TAKAMERU 84 NO HOUHOU

© KIKUO NOMOTO & AKIHIRO NAKATANI 2001

Originally published in Japan in 2001 by DIAMOND INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

编 著:中谷彰宏(日)

译 者:张世俊 代 军

出 版 人:齐学进

策划编辑:杨化兵

加工编辑:于 哲

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www. pmmp. com. cn

印 刷 者:北京国马印刷厂

装 订 者:腾达装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 7 月第 1 版,2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/32

印 张:2.75 字 数:53 千字 定 价:8.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

前言

我和大家一样，是个普通人，阅读过很多医学方面的书，但是，发现容易读懂的书较少。称得上“浅显易懂”的书就更少得可怜。也许是因为到目前为止医学书并非为患者而编写的缘故。所谓“浅显易懂”是仅对医生而言的。即使是“入门教材”也是提供给大学生们作为教科书而已。于是就联想到：“病人如果不想自己过多地考虑病情，交付给医生当然可以；但如果自己能把问题搞清楚，不也是一件有意义的事吗？”

这不仅仅是书的问题。如果病人拿着书去医院，一定会这样说“如果医生能听懂我所说的话，那我就去”，这就是医疗的现状。于是我下定决心写一本“患者容易理解的书”。

野本先生不用医学术语给我们做了简单明了的说明和解释。当今医学的缺陷不在医院，也不在患者，而是在于医生与病人之间的沟通上。这本书就是以“母亲那辈人是否能看懂”作为语言难易的衡量尺度。

野本先生说“有了这样写的书，拿过来就可以读，因为它解释得很清楚，很容易被理解”，所以要一定带着这本书，向医生咨询。

以上想法不见得完全正确，本书能够作为咨询探讨的参考材料就是一种荣幸了。

中谷彰宏

目 录

第一章 提高机体免疫力,对付疾病强有力	(1)
患病如同纳税,逃脱不掉,只能一次性支付,第 2 次 就两手空空.....	(1)
原则 1 小病是由于税金窘困,逃不开只好全支 付光	(1)
患病是锻炼免疫力的机会.....	(2)
原则 2 通过小病来考验身体	(2)
早期治疗,简单有效	(2)
原则 3 得了病趁早趁轻治好。	(3)
永不生病的事绝对办不到.....	(3)
原则 4 目的不是为了能够不生病,而是为了病 后能够痊愈	(4)
即使上了年纪,免疫力也不下降	(4)
原则 5 不仅为了提高免疫力,更要保持其不下降	(4)
洁癖使得身体虚弱.....	(4)
原则 6 任何事情都不该反应过度	(5)
持续性刺激导致免疫力下降,间断性刺激反而增强免 疫力.....	(5)
原则 7 接受间断性刺激	(6)
疲劳感是由于血液循环不良所导致.....	(6)

- 原则 8 感到疲倦时,泡澡可改善血液循环 (6)
- 植物也有免疫力..... (6)
- 原则 9 不要让疲倦感累积 (7)
- 营养不良也将影响免疫力..... (7)
- 原则 10 为了让免疫充满战斗力,应及时补给营养
..... (8)
- 免疫力也表现为元气的恢复能力..... (8)
- 原则 11 关键时刻前夕,用一些健康补品 (8)
- 健康并非不生病,而意味着具有一定免疫力 (9)
- 原则 12 与“无病无灾”相比人们更祈求“多病
无灾” (9)
- 体内即使有病毒存在,机体免疫水平高时病毒也不
会导致疾病..... (9)
- 原则 13 保持机体的免疫力,疾病也退让三分 ... (10)
- 即使是艾滋病(AIDS),100 年以后也会成为感冒
这样的小病 (10)
- 原则 14 不要过于担心 AIDS (10)
- 一旦让垃圾过多积累,就很难清除出去..... (10)
- 原则 15 在体内垃圾堆积前,迅速将之清理掉 ... (11)
- 免疫力下降的报警信号存在个体差异 (11)
- 原则 16 了解自身的报警信号 (12)
- 痛觉灵敏的人,对免疫也很敏感..... (12)
- 原则 17 免疫力下降后,会变得敏感 (12)
- 第二章 感冒是由于免疫力下降所引起 (13)**
- 发热前免疫一直处于战斗状态 (13)
- 原则 18 赶在高热前痊愈 (14)
- 困倦是机体免疫开始工作的信号 (14)

原则 19 困倦就马上休息,全力恢复免疫力	(15)
人发热时正是病毒退缩之际	(15)
原则 20 发热时机体的免疫机制正积极发挥 作用	(15)
出汗是血液循环逐步改善的缘故	(15)
原则 21 血液循环改善,开始出汗	(16)
暂时没有食欲,不必担心,是机体免疫全部调动的 象征	(16)
原则 22 吃一些促进食欲、可口的食物	(16)
感冒并非疾病,是机体免疫发挥作用的一种状态	(17)
原则 23 在感到恶寒时及时医治	(17)
感觉迟钝是需要睡眠的信号	(18)
原则 24 感觉迟钝时就该去睡觉	(18)
在第一时间消灭病毒	(18)
原则 25 漱口胜过洗手	(19)
从口而入的病菌,难过胃酸这一关	(19)
原则 26 无意中吞咽漱口水也无碍	(19)
病毒需要宿主,应保证自身细胞不被侵犯	(19)
原则 27 支援正在斗争的细胞	(20)
第三章 药物有助于提高免疫力	(21)
药物也可防止免疫力下降	(21)
原则 28 为防止免疫力下降,可灵活用药	(22)
服用保健品后若认为有效果,可继续使用	(22)
原则 29 服用确认有效果的药品	(23)
若对治疗效果期待过高,反而会感到药物没效	(23)
原则 30 即使不能马上见效,也别心急	(23)
抗生素并非好药	(24)

- 原则 31 不要过分依赖抗生素和过分惧怕
 抗生素 (25)
- 拥有了免疫力,癌症也不可怕 (25)
- 原则 32 不要对癌症过分恐惧 (25)
- 毒副作用强的药品很少 (25)
- 原则 33 不必担心用药过多 (26)
- 牢记饭前服药 (26)
- 原则 34 仅仅退热药不能在空腹时服用 (27)
- 比起剧毒,既是毒,又是药的药品更令人担心 (27)
- 原则 35 即使是万能药,也要注意用量 (27)
- 适度的饮酒可以提高免疫力 (27)
- 原则 36 适量的酒可以促进血液循环 (28)
- 食物中毒的病例也存在偶然性 (28)
- 原则 37 呕吐之后要当心肠胃炎 (29)
- 不留神很容易发生自身感染 (29)
- 原则 38 不仅要注意外来侵入者,还要注意体内
 的众多敌人 (30)
- 第四章 性生活也能成为压力 (31)**
- 自主神经失调症并非医学术语 (31)
- 原则 39 不论怎样都不要乱用“神经失调”这个词
 (31)
- 性生活也能成为压力 (32)
- 原则 40 如果性生活成了压力,不妨停止 (32)
- 情绪的变化也可成为压力 (32)
- 原则 41 从心底微笑 (33)
- 睡眠过多导致体质下降的说法并不科学,是因为体
 质不好才嗜睡 (33)

原则 42 不要有过多的压力	(34)
压力能够检测	(34)
原则 43 发低烧时首先要休息	(35)
对世事反应过强均会造成免疫力下降	(35)
原则 44 做任何事都不要过度,不要为不能之事 烦恼	(36)
不必将压力加码	(36)
原则 45 不要连续接受某种同样的刺激	(36)
医生的任务是帮助病人解除压力	(36)
原则 46 医护人员不仅能与疾病也能与压力打好 交道	(37)
性情急躁的医生不是合格的医生	(37)
原则 47 什么都不必考虑,彻底放松心情	(37)
第五章 注意身体发出的报警信号	(38)
做个简单比喻,人体好比自来水管道	(38)
原则 48 时不时也该洗洗体内管道	(39)
免疫力可以通过锻炼获得	(39)
原则 49 运动不能带有包袱	(40)
免疫就如同人生	(40)
原则 50 不能把罪过全归于自由基	(41)
牙齿的周围正进行着剧烈的斗争,且范围在扩大	(41)
原则 51 通过口腔的状态可以判断免疫力状态	(42)
体液是细菌的最好培养基	(42)
原则 52 外伤要用创可贴	(43)
胃酸扮演着屏障的角色	(43)
原则 53 饮水过量也无碍	(43)

把身体做为整体来考虑比局部考虑要周密科学	(55)
原则 66 有感冒迹象时可向药店里的医生商量 讨教	(56)
总在医院转,难免会开重药	(56)
原则 67 固定的药店可提醒服用正确的药	(57)
比起专科医生,患者了解得更详细	(58)
原则 68 生病要去看经常出诊的医生	(58)
医生和病人应该有共同语言	(58)
原则 69 药店是病人和医生的联络站	(59)
第七章 找诊断水平高的医生	(60)
医生随身携带有关如何给易产生误解的病人以忠告 的书籍	(60)
原则 70 带着手册去医院	(61)
医学的第一步并非治疗	(61)
原则 71 首先诊断,然后治疗	(62)
医生应能与各种病人打交道	(62)
原则 72 不要急于治疗	(63)
获得正确诊断确实不易	(63)
原则 73 抛弃对大医院的盲目信仰	(63)
住院也会拖延病情	(64)
原则 74 家中若能休息可在家中治疗	(65)
光想着生病的事,终会得病	(65)
原则 75 忘记生病的事	(65)
住院减轻了生活压力,免疫力会得到提高	(65)
原则 76 为了调节心情,暂时住院也可	(67)
药店不光出售药品	(67)
原则 77 即使不买药,也可去药店	(67)

过不去心病这一关,病就不好治·····	(67)
原则 78 向医生敞开心扉·····	(68)
关心健康胜过关心疾病·····	(68)
原则 79 做一个健康的你·····	(68)
在药店的时间要多补给 3 分钟·····	(69)
原则 80 多和医生、护士交谈·····	(69)
即便把医院转遍,也未必会得到正确的诊断·····	(69)
原则 81 在近处找一个信得过的医生·····	(70)
人多的医院不一定是好医院·····	(70)
原则 82 不要找顺着自己说话的医生·····	(71)
不要找寡言的医生,而要找一名优秀的医生·····	(71)
原则 83 和自己易沟通的医生交流·····	(71)
疾病意识很容易产生,而健康意识却很难树立·····	(71)
原则 84 让自己生活在健康意识里·····	(72)
后记·····	(73)
摆脱疾病的困扰,成为健康的人·····	(73)

第一章

提高机体免疫力,对付疾病强有力

患病如同纳税,逃脱不掉,只能
一次性支付,第2次就两手空空

“免疫力”一词是这个时代的常用词。像我母亲那辈人他们虽不懂那些深奥的医学术语,但“免疫”一词却也在生活中常用。比如一个50多岁的男人第一次进入类似俱乐部一类的场所,常会听到人说“那个人太认真了,因为他还没有免疫力呢!”,这种用法不知正确与否呢?

“是正确的。”

免疫本来就如同远古社会的规则一样:‘对于一个无论多么残暴的君王,他一次性让百姓缴纳了税赋,同年内不会再收第2次’。

生病后机体就受到考验,同种病再次袭击时机体便开始作防御斗争,这就是免疫。”

原则1 小病是由于税金窘困,逃不开只好全支付光

患病是锻炼免疫力的机会

患病是对机体的一种考验。

“疾病是对人类的一种考验，人体的特殊组成决定他具有各种水平上的防御系统，并发挥着作用。如果人一直生活在特别洁净的环境中，当外界敌人第一次进攻时，没有防备能力是理所当然的。如果没有免疫力，敌人就会轻松地攻破阵地。

但是如果一直受到外界的刺激，身体内的屏障就会一直坚持到最后并进行多次的抵抗。以往所说的疫苗注射就是狭意上的免疫力。实际上在最后关头来临之前，战线上仍存在着不同规模的斗争，但能坚持到最后的仍是‘免疫’。

另外，接受外来刺激考验的能力也被称为‘免疫力’。

所谓免疫力，是与生俱来的，是从喝第一口水开始得到培养并加强的一种能力。”

原则 2 通过小病来考验身体

早期治疗，简单有效

小病还是早得为好。

“当然了。举一个最典型的例子，如腮腺炎。孩童时期得了腮腺炎，症状很轻，而成人时期得这种病，则面颊红肿，浑身不舒服。”

小时候总听母亲说“若是不早些得腮腺炎，到了当爸爸的年纪以后再得就受不了了”。

“儿童时期同腮腺炎做斗争比较轻松。虽然在身体抵抗不住腮腺炎的威力时容易夭折，但由于小孩子染病早，尽管在抵抗力不如病毒的情况下，他还有能力战胜疾病。当长大成人后即便再得此病——‘哦，腮腺炎！’身体会立即觉察，免疫力发挥作用保障机体能够取胜。

但是成人以后初次得这种病，这场战争转变成为自身免疫战争。这时免疫力低下的原因有两个：①没有过这种经历，阈值低。②成人第1次患这种病，自身免疫反应造成机体损伤。

因此还是在小时候患上普通感冒这样的疾病并痊愈为好。”

原则3 得了病趁早趁轻治好

永不生病的事绝对办不到

患上感冒比不患感冒好。

“不想患上感冒很难办到。不管我们怎样躲避，病毒还是会乘虚而入。”

世界四周充满着细菌。

“无论多么强壮的人也会因为一点传染的机会而患上传染病。最典型的例子是宠物，即使这种细菌能让人类染病并可能致死，但在老鼠身上却只表现为轻微的感冒症状，来不及发病就消失无踪，但是通过老鼠传染人类的宠物携带细菌却具有强大的威力。值得庆幸的是至今还没有这样的传染病。

但是历史上这类细菌的确被应用在大规模毁灭性的生化战争中，我们人类体内就有着如天文数字般的微生物。通常我们与彼此受益的细菌友好相处，但合不来的细菌侵入后，我们就要发热生病。”

原则 4 目的不是为了能够不生病，而是为了病后能够痊愈

即使上了年纪，免疫力也不下降

为了能够做到得了病也无大碍，我们必须事先作好准备。

“对于当今发作的所有疾病类型，人类不可能做到完全周密的预防。欲达到与之抗衡的目的就需要保持整体免疫力不下降，即维持自身本来的免疫力。精神压力也可以导致免疫力水平下降。这种压力与年龄无关。无论年龄多大，免疫力下降都是由于日常生活中的烦恼所造成的，老年人和年轻人相比，受压力影响的程度相仿。

于是今后最大的问题是得了癌症后如何进行治疗，这是因为此时机体的免疫力已完全丧失殆尽。特别是更该考虑微生物在我们体内无处不在的事实。”

原则 5 不仅为了提高免疫力，更要保持其不下降

洁癖使得身体虚弱

国人有过分喜爱清洁的倾向。

“这个年代里开始流行起抗菌热。最近食物中毒事件增

多,也有说法认为是源于此。

抗菌热本身对细菌并无任何影响。细菌无处不在,想完全消灭微生物是绝对不可能的。”

苛求干净,似乎没有必要花这么大力气吧!

“与过去相比,现在周围的环境条件相对要好,这话是没错的。身体只有在经历一定程度的斗争时最强壮,这点和军队有相似之处。一次真正作战都没参加过的军队同常年厮杀在战场上的军队同场对峙,结果可想而知。”

但是过分疲劳反而会导致失去战斗力。

“每天作战,终会弹尽粮绝,如此下去,即使来个小孩子拍拍你的头,就能随便地把你弄倒。”

原则 6 任何事情都不该反应过度

**持续性刺激导致免疫力下降,
间断性刺激反而增强免疫力**

野本先生认为持续的压力导致免疫力下降,但是适度的间断性压力反而有益。

“间断的压力实际不是压力,而是良性刺激。压力有这样一种作用:间断性刺激可促使机体积极防御外界入侵,借此提高机体免疫力。‘醒一醒’,就这样,机体被唤醒了。如果没有‘醒一醒’这样的刺激,那么机体就一直处于睡眠状态,免疫力也随之沉睡。反过来讲,一直被喊着‘起来’而彻夜不眠的话,换成谁都会倒下。‘醒一醒’、‘醒一醒’连续被喊三四天的