



优雅
阶级

免疫 生活



Boost your

Immune system

naturally

东方出版中心

优雅阶级

Boost your
免疫生活
Immune system
naturally

[英] 贝丝·麦依艾恩 著
梁咏怡 译

中国出版集团

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

优雅阶级免疫生活/[英] 麦依艾恩 (MacEoin, B.) 著; 梁咏怡译. —上海: 东方出版中心, 2004. 8
书名原文: Boost Your Immune System Naturally
ISBN 7-80186-231-7

I. 优... II. ①麦... ②梁... III. 免疫学—普及读物 IV. R392-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第067260号

Design Copyright © 2001 Carlton Books Limited

Text Copyright © 2001 Beth MacEoin

中文版权©2004 东方出版中心

经授权, 东方出版中心拥有本书的中文(简体)版权

登记号: 09-2003-558号

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2004 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd

译文由广州公元传播有限公司提供 所有权利保留

图片支持:  www.fotobee.com

优雅阶级

免疫生活 Boost your
Immune system
naturally

作者 [英] 贝丝·麦依艾恩

译者 梁咏怡

特约编辑 蔡国才

责任编辑 吴迪

装帧设计 唐薇

出版发行 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路345号 电话: 62417400 邮编: 200336

经销 新华书店

制作 广州公元传播有限公司

印刷 广州市一丰印刷有限公司

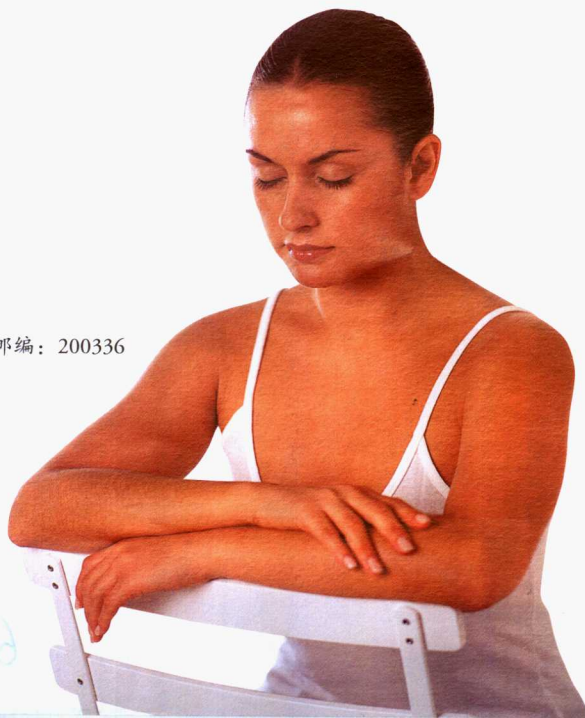
规格 889 × 1194mm 1/24 6印张

版次 2004年8月第1版第1次印刷

书号 ISBN 7-80186-231-7

定价 28.00元

若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。



优雅阶级

免疫生活

Boost your
Immune system
naturally

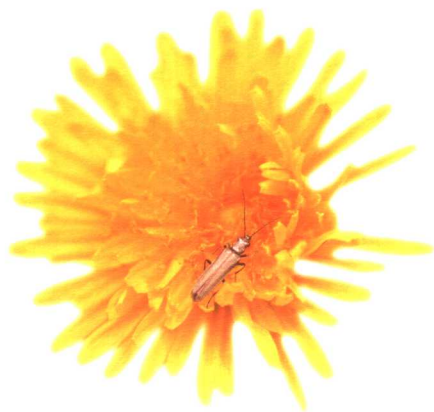
就宗教

意义而言，人们可以相信人类的精神与神灵存在某种秘密的关联，并由此确信人在生物圈中拥有至高无上的地位——基督徒认为上帝创造了亚当，佛教徒把人类的存在和繁衍归结为无穷的精神轮回，还有的宗教把人看作是神的神奇造物等等。但事实上，无论信奉怎样的理念，人们精神之外的身体却只能终身与物质的细胞和病毒相伴。

数百万年的进化使人类拥有了非凡的技艺，但人们仍无法摆脱外在物质世界对身体的侵蚀，随时都在与无穷种类和数量的细菌或病毒进行抗争，以维持生命的有限存在。

——霍华德·马凯尔《瘟疫的故事》





目录

抗击侵略者 7

1

身体自卫 10

2

生活方式 24

3

饮食疗法 38

4

营养补剂疗法 60

5

自然疗法 74

6

运动疗法 110

7

放松疗法 128

QAR 18/61



如果没有免疫系统，人就无法生存。当身体健康的时候，我们不会意识到它在工作。而事实上身体必须依赖各个免疫器官的有效运作，才能抵御外界各种入侵者。

身体经常与细菌和病毒接触，这就需要免疫系统有效地对付它们。当系统在高效运作时，身体不会出现任何症状；而当它正在对抗入侵者的时候，身体就会感到些许不适。

一旦患了感冒，身体就会出现明显的不良征兆。这些征兆只持续非常短的时间——不超过3~5天。此后，身体一般就能完全康复，不会患上任何并发症，感冒也不会复发。这种激烈的身体反应，表明免疫系统能够积极有效地对抗感冒病毒：它按计划高效、有条不紊地进行工作。

相反，如果身体经常受到病菌感染，或者在整个冬天里感冒不断，难以康复，这很可能表明免疫系统出了问题。免疫系统一旦出了毛病，就会或多或少地影响身体的健康。



免疫系统也会受到大污染，如工厂烟囱排放的废气的影。

抗
击
侵
略
者

如果免疫系统能以平稳、有效的方式运作，身体就会获益良多。除了能避免复发性感染、过敏症、消化不良、鹅口疮、皮肤病或关节僵硬疼痛以外，人还会感到精力充沛、神清气爽。这一切都有助于保持情绪稳定和心情舒畅。

那么，该怎样开始保护和加强我们的免疫系统呢？本书正是一本回答这个问题的实用指南。它将从生活方式的角度指导一般读者认识那些损伤身体防御机制的因素，以及如何积极改善自身免疫系统。

在现代生活中，这些知识变得越来越重要。身体不仅常常受到细菌和病毒的攻击，而且还受到那些来自环境污染、日益猖獗的毒素的侵袭。影响免疫系统的其他常见因素包括生理和心理上的压力、不良饮食、过分依赖传统药物，

免疫生活就是人类抗击疫疾并与之周旋的生存状态。在抗争中，人类获得了免疫力；免疫力的获得使人类能够在疫疾丛生的地球上繁荣兴旺。

人类最常见的病就是感冒了。在感冒的过程中，免疫系统的运作体现得淋漓尽致。



针对并消除身体特定的细菌。
被称为“神奇子弹”的传统药丸。

以及长期缺乏锻炼等等。

所幸的是，通过采取积极的措施，可以消除这些负面的影响，极大地激发自身内在的防御机制。例如，加强锻炼身体，学会减轻压力的技巧，提高食物中有助于增强免疫力的营养物质，以及学习正确服食营养补充食品的方法等等。通过这些方法，尽自己所能调动免疫系统，就能帮助身体对付环境毒素，确保身体处于非常健康的状态。

值得注意的是，另类疗法和补充疗法已在医疗领域大显身手。传统的医疗方法倾向使用特定的药丸来治疗疾病。这些药丸被戏称为“神奇子弹”，用于杀灭细菌。与传统疗法不同，另类疗法通过加强身体内在能力来对抗疾病。

另类疗法是改善免疫系统的“法宝”之一。天然的另类疗法有：传统中药疗法、西方草药疗法、顺势疗法以及印度传统草药疗法。与抗生素不同的是，这些疗法都不会给身体带来副作用。

运作良好的免疫系统是保证身体健康的基础。本书将致力于探讨能提高身体抵抗力的方法。

每一位读者可能对本书的建议持有不同的看法，所以如何运用本书所述的知识，取决于读者个人。某些读者平常的健康状况欠佳，体力又不足，这就可能需要一次全面而严格的身体检查。对于这类读者，本书将会使他们大受裨益。

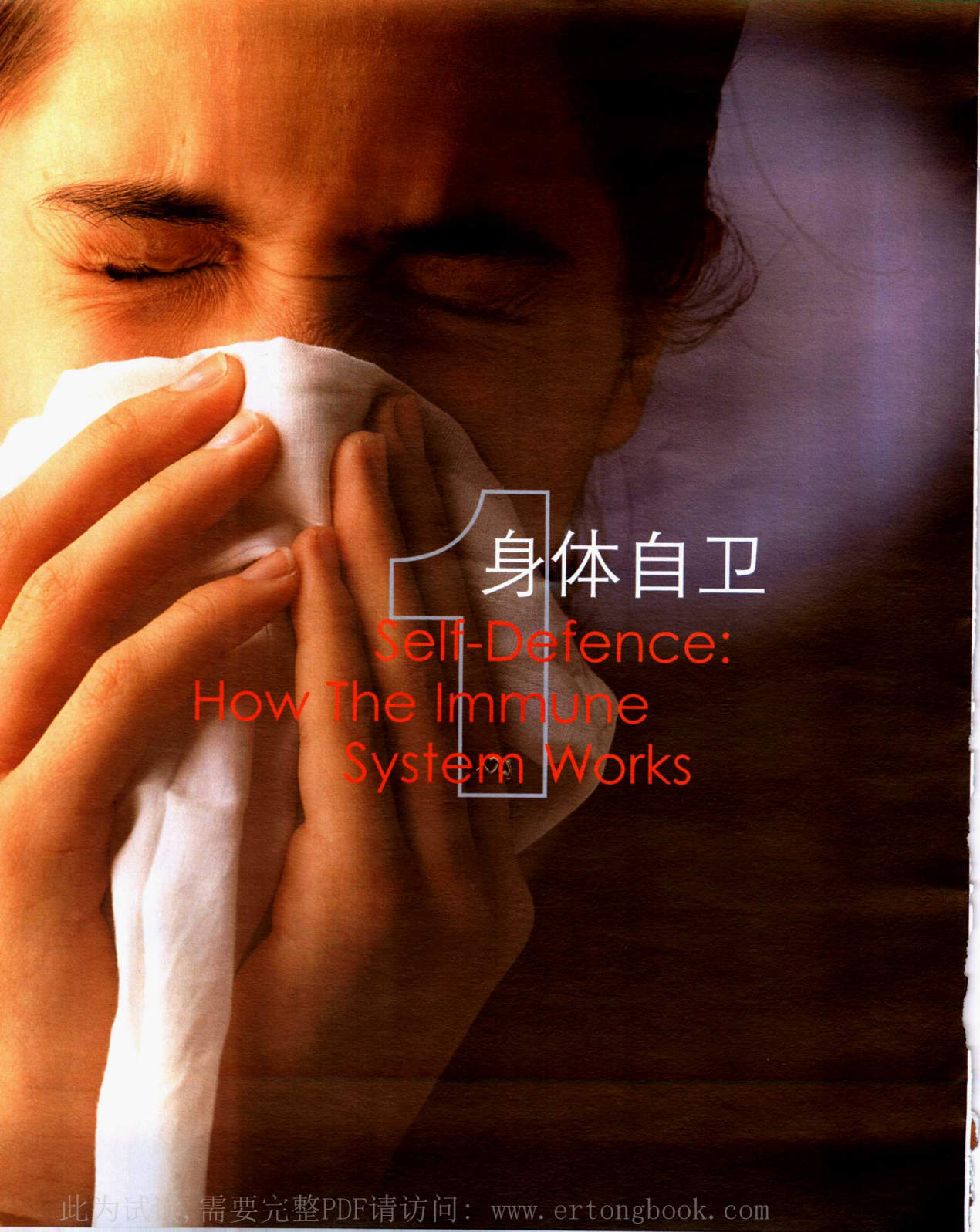
其他读者也许会觉得自己的身体状况尚佳，但还是有些美中不足的地方，比方说经常要进食“快速修补”食物。那么，我建议这类读者阅读前两章和那些谈及需要改善生活方式的部分就足够了。

读者应该尽可能创造性地运用在这本书中学到的知识。本书的每一章都是完整独立的。如果读者对某部分非常感兴趣，迫不及待地想先阅读这部分，那么请尽管放心地把它读完。无论读者以何种方式阅读本书，都会发现通往改善免疫系统的旅程是一件非常令人兴奋和愉快的事。

**另类疗法医师认为，
健康良好不能仅仅表现为没有疾病。**

真正的健康应该被视为一个积极的实体。
**它包括旺盛的体力、
精神上的富足、
心理和生理上的
解放以及身体对抗感染时
所表现出来的最基本的信心。**

另类药物，如传统的中药，用于促进身体的自愈能力



身体自卫

Self-Defence:
How The Immune
System Works

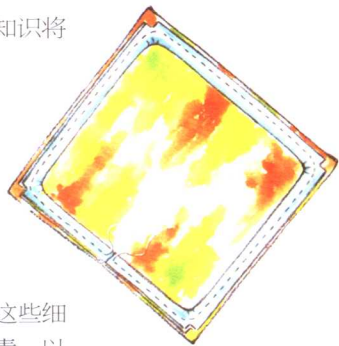
免疫系统的组成结构非常精妙而错综复杂，然而在绝大多数时候，它都能保持正常的运作，不会犯任何明显的错误。这

免疫系统包括胸腺、脾脏、骨髓、增殖腺、扁桃腺和淋巴系统。淋巴细胞是一种在骨髓和胸腺中形成的具有特殊功能的细胞，而抗体是一种血蛋白质分子。免疫系统依赖于淋巴细胞和抗体才能高效运作。另外，免疫系统也会对所有器官进行一系列复杂的检查和平衡工作。

当上述这些运作以平稳的方式进行的时候，身体才能进行“自卫”，即拥有最佳的健康状态和免疫力。如果系统不断出错，疾病就会接踵而来，直到身体恢复抵抗力为止。如果免疫系统长期出错，一开始的时候，身体就会出现一些小毛病，如过敏症、反复感染或皮肤病。渐渐地就会患上更严重的疾病，如风湿性关节炎之类的自身免疫病和各种潜伏的致命癌症。所幸的是，人类总是能够找到攻克这些难题的医疗方法。

在采取任何方法提高免疫力之前，首先要了解免疫系统是如何起到防御作用的。这点十分重要。这有助于您更加清楚地知道自己所要采取的方法是否恰当。毕竟，如果不了解潜在的病因，问题就难以解决。

以下所要简述的是关于免疫系统的结构和运作。这些基本的理论知识将有助于您探索自然而实用的增强体质方法。



身体的自卫网络就是免疫系统，是由具有特殊功能的细胞组成。这些细胞会像密探一样到处发现并清除那些不受欢迎的侵略者，如细菌、病毒，以及抑制由真菌和寄生虫引起的感染，减轻它们对身体造成的危害。

免疫系统在身体内不是一个独立的实体，它极度依赖无数器官的协调反应。这点非常重要。胸腺、脾脏和骨髓都会受到神经系统的影响。此外，免疫细胞也带有感受器，用于接收大脑荷尔蒙和信息素。因此，精神和情绪状况对身体的免疫系统有着非常密切的关系。

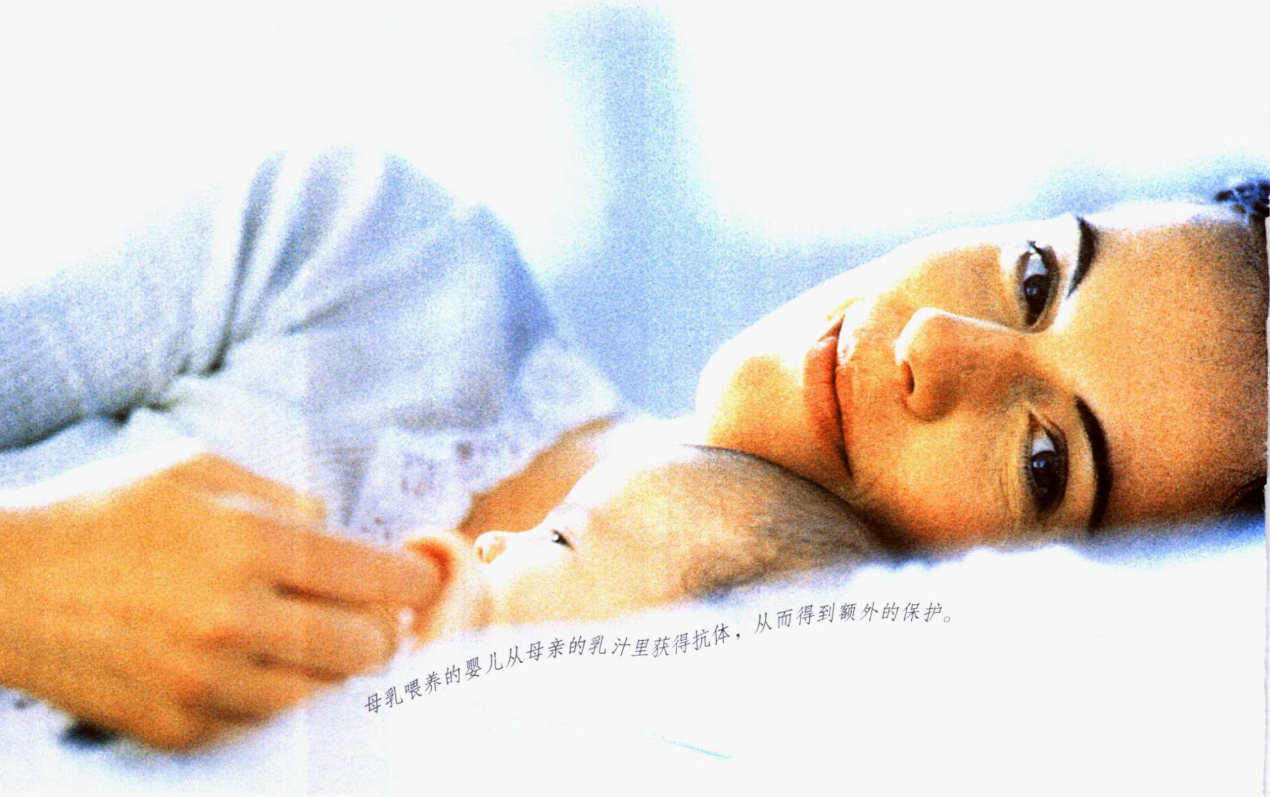


人生来就已经具备先天性免疫力。它也被称之为自然免疫力、被动免疫力或第一道免疫防线。这种免疫力有一部分是天生的，而且与人终身相伴，是对抗感染的第一道屏障。

人的皮肤最先具有这种免疫力。婴儿体内同

复杂得令人惊叹的免疫系统

与身体各个系统相联系着，如同一个由许多器官组成的网络。



母乳喂养的婴儿从母亲的乳汁里获得抗体，从而得到额外的保护。

样具有清除微生物的物质。如果婴儿是通过母乳喂养的，这种处于基础水平的早期免疫力就能进一步提高。因为通过母乳喂养，抗体可以通过母亲的乳汁传送到婴儿体内。

第二道防线

第二道免疫防线是身体的“适应性免疫系统”，也就是常常提及的“获得性免疫力”，是免疫系统对入侵身体的某种特定的微生物的一种反应。身体也许在过往几年都曾遭遇过这种侵略者。一旦身体对这些生物体产生免疫力，这种免疫力将会“存储”在免疫系统内。当身体下次再遇到它们的时候，免疫系统就能作出积极的回应，迅速对付它们。

免疫系统的各个组成部分不但能够辨认这些过去曾经现身的有传染性的“密探”，而且它们能够采取灵活的方法，使自己适应大量新的、潜在的有害生物体对身体肆意的进攻。

当不同微生物出现时，免疫系统会针对它们作出特定的反应。因此，当人患上麻疹时，表明身体已经产生一种对付麻疹病毒的自然免疫力，但是这种免疫力却无法帮助身体对付水痘。

疫苗

当身体受到感染时，病菌通常会通过身体的第一道屏障进入体内。这道屏障包括鼻子、口腔、喉咙和阴道的黏膜。黏膜的作用就像缓冲器一样，能减轻细菌对血管的负面影响。随着自然诱导而生的免疫反应，只有相对少量的有传染性的物质能突破第一道屏

免疫系统能够针对不同的侵略者
作出特定的反应。

传统医学认为，

疫苗能为人体架起抵御传染性疾病的屏障，但是，正如另类疗法医师所指出的那样，疫苗的效果可能不及自然的后天免疫力的效果强。

障深入身体内。对此，虽然很有可能身体的反应是相当强烈的，但却不至于过分猛烈，以至于病菌完全无法反抗。一路上，细菌还会遭遇扁桃腺、咽扁桃腺和淋巴结，然后才会进入血管。由于身体的反应是累积的，入侵的“密探”会相继与肝脏、脾脏、胸腺和骨髓发生冲突，而在这之前，人不会觉察到有任何症状。这样，身体便有机会有效地动员免疫系统对抗入侵者。

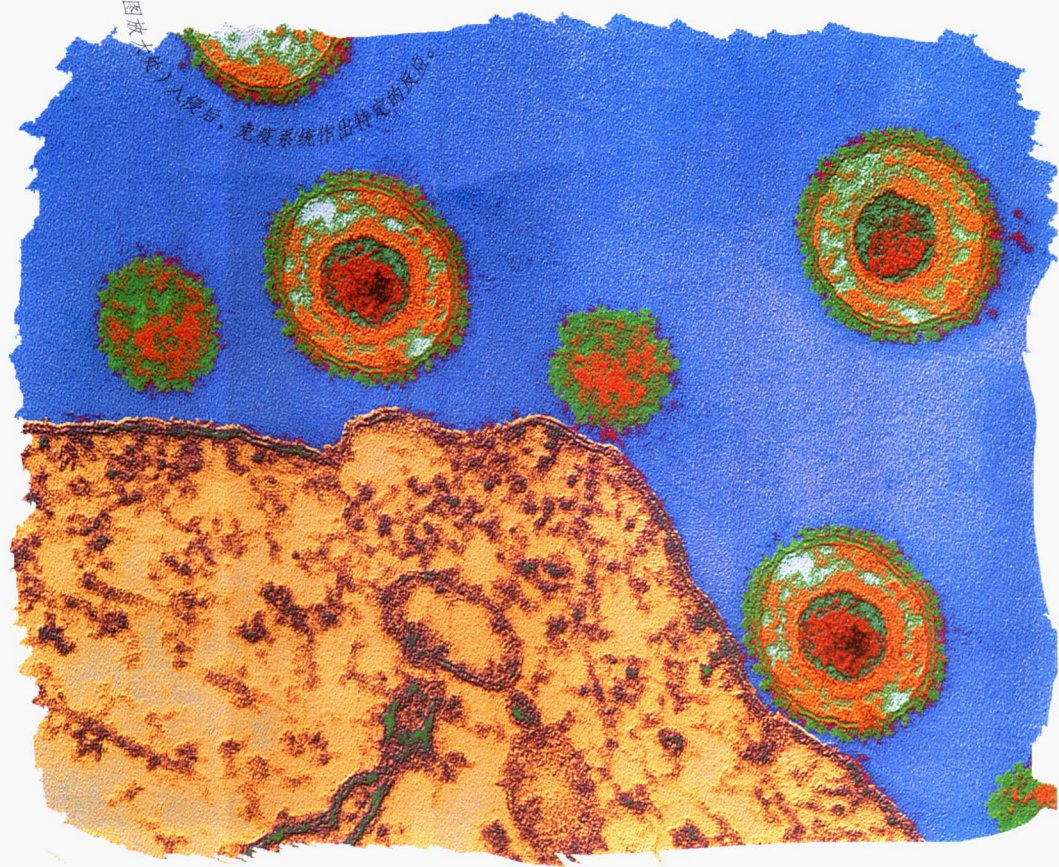
当身体接受疫苗接种后，身体便会产生另一种对应的但毫不相同的免疫反应。这是因为现代的疫苗含有相对大量的抗原。这些抗原被直接注射到血管当中，迂回突破身体的第一道防线。因此，免疫系统便会自动记录这场大伤元气而又紧张刺激的侵略。另类疗法医师认为：某些病人接种疫苗后，如康复不完全，应部分归咎于这场病原对免疫系统极度费力的进攻。

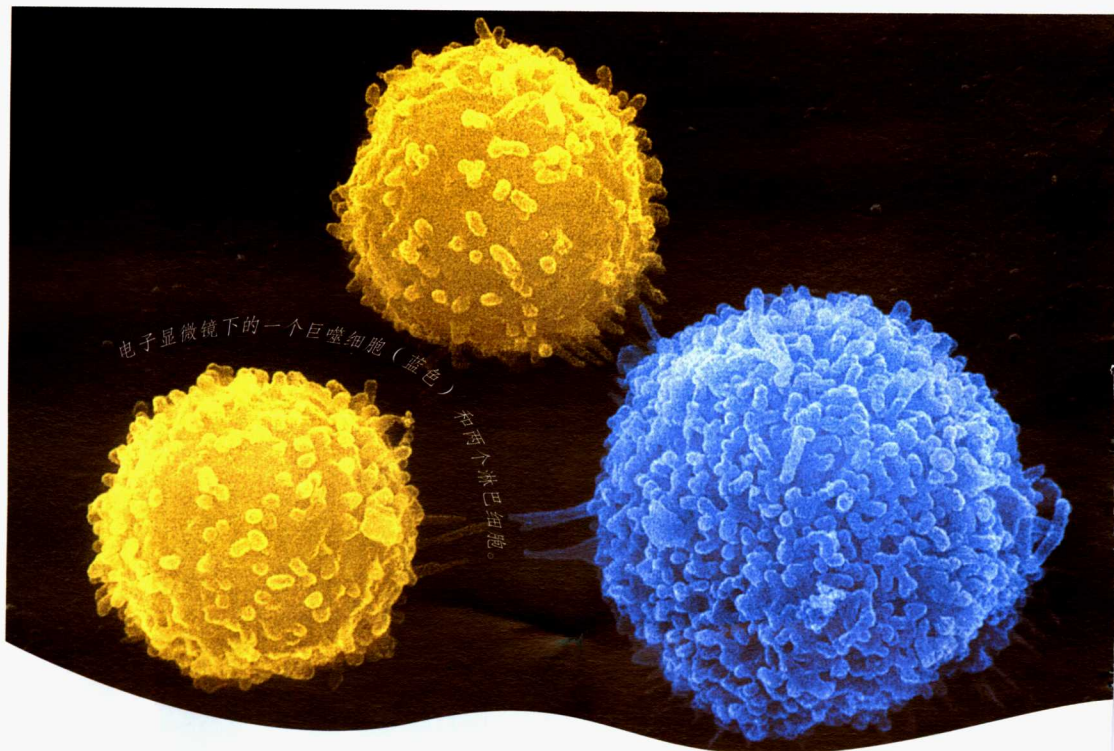
尤其是如果在接种疫苗前的日子里，病人情绪低落，那么，接种疫苗后便会发生上述情况。

此外，还可能出现过敏、慢性鼻黏膜炎、哮喘病情加重，以及复发性胸部感染和中耳炎等症状。

受到水痘病毒
(见图放大)

入侵后，免疫系统作出特定的反应。





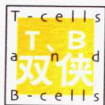
系统攻击

造物设计皮肤这层基本的外衣，
就是要保护身体的血液、
肌肉和重要器官，
阻挡那些不受欢迎的侵略者。

所以务必要保持皮肤
柔软而健康，
这样才有可能远离感染。

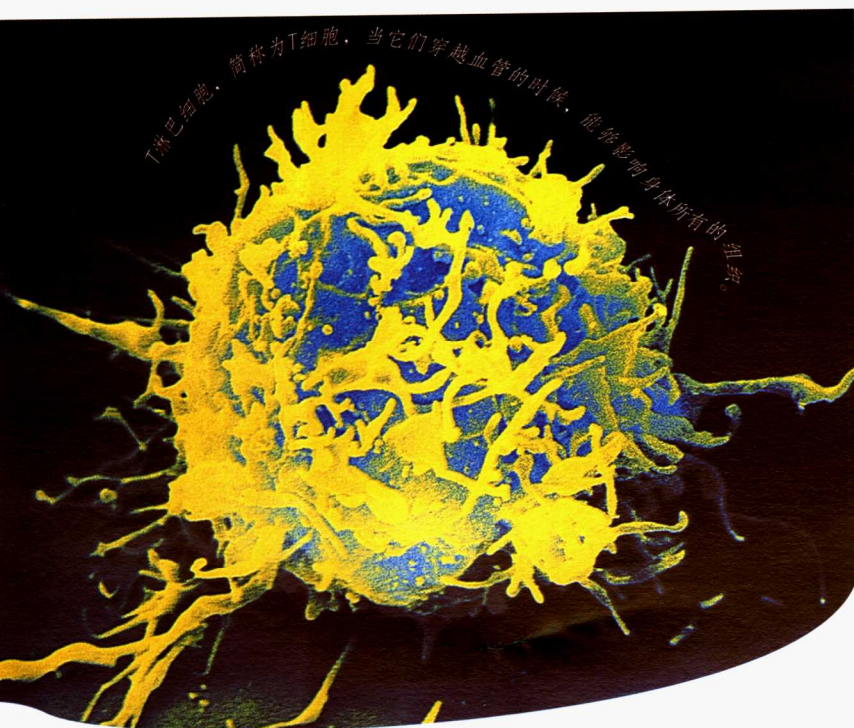
皮肤是身体对抗感染的第一道防线。尽管许多人从美容的角度非常关心自己的皮肤，但是千万别忘记皮肤在维持身体全面健康方面起着关键的作用。

想一想，如果皮肤被划破了会出现怎样的情况。一旦这一至关重要的保护层被割破、抓破或擦伤，外敌就会乘虚而入，进而大举进攻。



当免疫系统对那些不受欢迎的人侵者发出攻击时，胸腺会产生一种具有特殊功能的细胞——T细胞。在人出生前，胸腺就已经设计好4种分工不同的免疫系统细胞。它们分别是：

- 诱导性T细胞，负责最先识别需要消灭的外敌；
- 杀伤性T细胞，负责消灭外敌；
- 巨噬细胞，负责包围并吞噬“来犯之敌”；
- 抑制性T细胞，当外敌被消灭后，负责命令战斗暂停。



T细胞统称为淋巴细胞，是白细胞家族的成员之一，产生于骨髓、淋巴结、肝脏和胸腺。当它们穿越淋巴液和血管时，能够影响所有的身体组织。

此外，B细胞也是一种淋巴细胞。它产生于骨髓，与T细胞配合行动，并能在辅助性T细胞的指挥下产生抗体，消灭和破坏有害的生物体，而且能记住任何一次与抗原对抗的战斗。如果同一种入侵者再次袭击的时候，B细胞就会立即认出它们，

并马上行动起来。

当抑制性T细胞告诉辅助性T细胞和B细胞停止反应时，整个战斗过程也就停止下来。另外，杀伤性T细胞还负责消灭肿瘤和病毒。

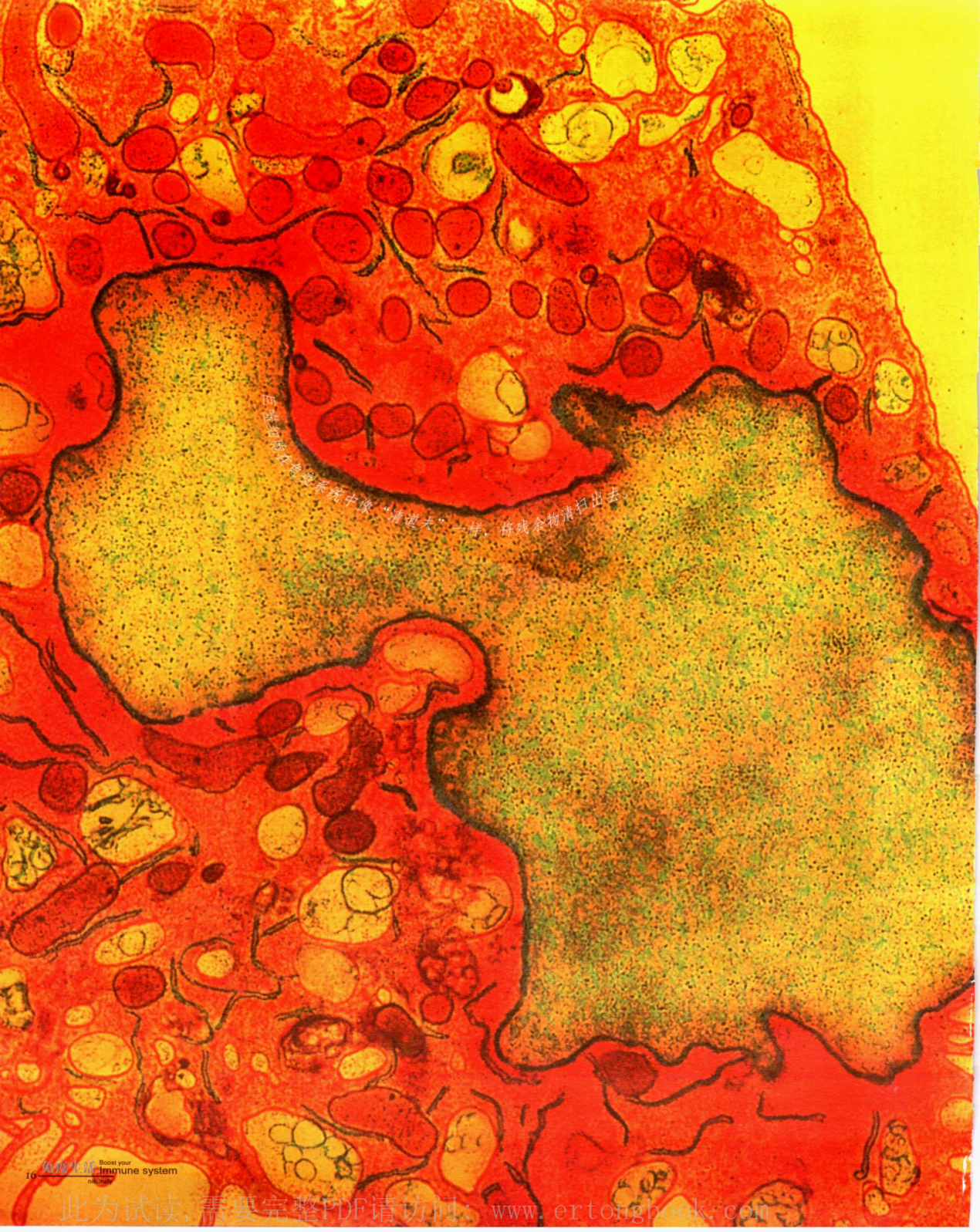


如果免疫系统处于最佳状态时，抵御任何再次入侵的生物体的战斗便会迅速展开。如果生物体是“陌生人”，免疫系统便无法马上把它们识别开来。这样，需要好几天才能打响战斗。在这期间，可以感觉到腺体疼痛、发炎和肿胀——这表明白细胞正在位于颈部、腋窝和腹股沟的各淋巴结中慢慢制造大量的抗体。

当身体受伤或受到感染时，系统也会制造出一种叫做巨噬细胞的白细胞。这种细胞像“清道夫”一样，能吞噬和消灭所有挡路的细菌和碎屑。巨噬细胞也能分泌一种叫做白细胞间素1的荷尔蒙，当我们对抗感染时，它常常起到使体温升高的作用。白细胞间素2同样在刺激杀伤性T细胞活动中起着重要的作用。

当身体觉察到有任何外敌正在威胁健康的时候，免疫系统就会作出灵活而准确的反应。这时，扁桃腺、胸腺、脾脏和淋巴腺就会释放出白细胞来对抗敌人。

不仅有害的病毒、细菌或毒素
会侵袭免疫系统，
生理和情感上遭受的严重打击，
以及持久不退的压力，
都会对免疫系统造成深远的影响。



巨噬细胞在免疫系统中的“清道夫”一样，将残余物清扫出去。