



健康

ZHENAI JIANKANG

YUFANG JIBING

预防疾病



# 如何增强

RUHE ZENGQIANG

如何免受疾病困扰，将疾病对人的伤害降到最低限度，最有效的办法就是增强人体对疾病的免疫力。

# 你的免疫力

NI DE

MIANYILI



金海豚第四医学工作室 编著

增强自身免疫力，关键是树立健康新概念。针对亚健康状态重塑健商文化，提倡合理饮食，确保营养平衡，加强体育锻炼，保证睡眠质量，积极调整心态。

## 并为您提供了一系列食补配方



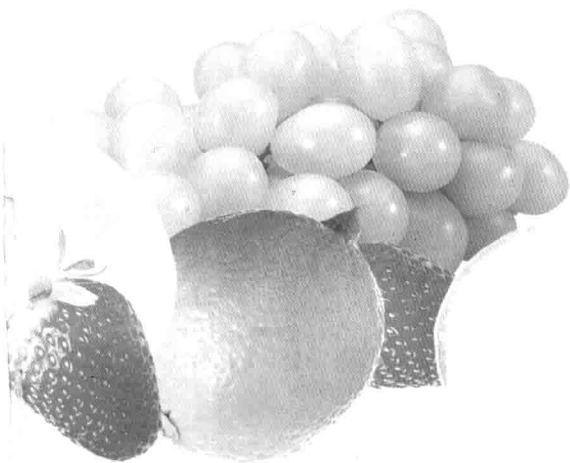
49  
0

# 如何增强 你的免疫力



金海豚第四医学工作室 编著

内蒙古科学技术出版社



# 如何增强你的免疫力

金海豚第四医学工作室 编

---

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/欧 东

责任编辑/许占武

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数/130千

开 本/880×1230 1/32

印 张/6.5

版 次/2003年7月第1版

印 次/2004年3月第2次印刷

---

ISBN 7-5380-1127-7/R·295 定价:16.60元

# 前言

人人都想健康长寿,人人都想远离疾病的困扰,但是,疾病总像幽灵一样伴随着人们,特别是对于日益富裕起来的人们来说,经过用健康换取财富的洗礼之后,更加认识了健康的价值,拥有健康的愿望已经变得比拥有金钱更加梦寐以求。

健康的身心是赚取金钱的首要条件,没有健康就没有财富;失去健康就丧失了致富的起码资本,幸福生活就成了无望的奢求。那种用体力和精力的“超支”换取的财富,是毫无价值的财富;那种以健康为代价苦心营造的幸福,是无法享受的幸福,实在得不偿失。当他们获得了财富也损害了健康,甚至陷入了疾病缠身的境地,再期望用已经拥有的财富换回健康的时候,却往往事与愿违。

现代医学把健康称为人的第一生存状态,把疾病称为第二状态,而把介于二者之间的灰色地带称为第三状态,也就是人们常说的,有种种不适症状而又构不成疾病的亚健康状态。

疾病是客观存在,无论到了什么时候,疾病都不会消亡。时代在发展,科技在进步,不少已有的疾病被人类战胜,但一些新的疾病还在滋生或蔓延,这是一个彼消此长的规律,是人类与疾病之间永不停息的持久战。而亚健康状态则是疾病的前兆,更是威胁人类健康的潜在杀手。

躯体、心理与社会三维健康新概念,是世界卫生组织明确的健康内涵,也是人们的不懈追求。那么,到底怎样维护自身的健康,如何拒绝亚健康状态,到底有没有办法让人类免受疾病困扰,能不能

把疾病对人类的伤害降到最低限度呢？最有效的办法就是增强人体的免疫力。2003年在全世界范围内发生的人类与传染性非典型肺炎的激战就充分说明了这一点。君不见，同样情况下，人体的免疫力和对疾病的抵抗力决定着是否被病毒感染，即使被病毒感染也很大程度上左右着病程的长短和病症的发展。本书就是从维护人类健康的良好愿望出发，提醒人们要时刻关注自身免疫力的增强，牢牢守住自己的生命防线。

本书将着力点构筑在增强机体免疫力的基础之上，倡导和树立现代健康新理念，重塑健商文化。针对亚健康状态，推介第四医学的超前意识，引导人们未病先防，强化保健养生。并以增强机体免疫力和对疾病的抵抗力为目标，指导人们重新认识和改变不良生活方式，提倡合理饮食，确保营养平衡，为珍爱健康奠定物质基础；介绍了加强体育锻炼和保证睡眠质与量的作用和方法；从全新的角度诠释了心理在维护健康和增强免疫力中的重要意义，推荐积极调整心态的措施和技巧。同时，还为读者奉献了一组增强机体免疫力和提高抗病能力的食补、食疗配方。

本书是“金海豚第四医学工作室”全体同仁集体智慧的结晶，是一份丰盛的健康大餐，一定会为广大读者增强机体免疫力和抗病能力提供有益参考。

**金海豚第四医学工作室**

**2003年6月于北京**



# 目 录

## 一 树立现代健康理念 1

- 从人体认识健康的动力 ..... 2
- 免疫系统的三大功能 ..... 5
- 健商与健康新概念 ..... 6
- 定期体检强化一级预防 ..... 8

## 二 第四医学是增强免疫力的根本 10

- 亚健康是免疫力低下的表现 ..... 11
- 亚健康的表现及对策 ..... 17
- 第四医学的超前意识 ..... 26
- 第四医学的基本内涵 ..... 31



### 三 讲究卫生

38

- 讲究卫生是一种公共道德 .....38
- 科学消毒是有效的预防方法 .....39
- 通风透气至关重要 .....42
- 洗手也要讲科学 .....43

### 四 保持营养平衡

46

- 人体七大营养素缺一不可 .....46
- 合理膳食八项原则 .....52
- 食品安全黄金定律 .....57
- 进餐前后的保健 .....61
- 水与饮品的合理摄入 .....67

### 五 保证睡眠质与量

73

- 睡眠量有规可循 .....73
- 睡眠周期和睡眠种类 .....75
- 睡眠障碍与禁忌 .....78
- 睡眠的学问与技巧 .....83



## 六 坚持适量运动

90

- 运动可以增强免疫力.....90
- 适量运动计划.....93
- 把握适当运动量.....96
- 简单易行的有氧运动.....98
- 另类运动也健身 .....104
- 运动的误区及禁忌 .....112

## 七 积极调整心态

114

- 心理问题对健康的影响 .....115
- 对心理问题的正确评估 .....119
- 测测你的心理状态 .....125
- 积极调整心态的方法 .....135
- 摆脱不良心态的阴影 .....146

## 八 增强免疫力的食补食疗配方

151

- 蔬菜类食品 .....152
- 肉、蛋、奶类食品 .....166



如何增强你的免疫力

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ● 鱼类及其他水产类食品 ..... | 171 |
| ● 水果、干果类食品 .....   | 176 |
| ● 药粥 .....         | 184 |
| ● 药汤 .....         | 189 |
| ● 药茶 .....         | 193 |
| ● 药酒 .....         | 199 |



一

## 树立现代健康理念



预防疾病,特别是传染性疾病最有效、最根本的办法就是树立现代健康理念,提高自身免疫力,提高机体对疾病的抵抗力。2003年,广东得出的调研结果,更加肯定了这个结论。

从广东省体质调研的情况来看,心肺功能较差是广东省成年人体质的主要问题之一。资料显示,“全省74.42%的成年人的心血管机能,64.34%的人肺机能处于中下水平”。虽然广东人有着食补的传统,但食补与提高身体机能不能划等号。尽管合理的食物结构也是影响一个人形体发育与体质的重要因素,但由于缺乏运动刺激,身体也很难去做额外的机能储备。因此,有关专家说,心肺功能不好的直接原因,就是缺乏体育活动。加强体育活动、增强体质已经是迫在眉睫。

专家认为,对抗疾病最原始、最有效、最基本并且是属于我们自己可以控制的主要因素就是个人的体质、免疫力和身体抵抗力。身体抵抗力差、免疫力低下的人群最容易受感染,而相对年轻、体质好的人就不太容易受感染,或者即使受感染,由于抵抗力强,恢复也比较快。这些事实告诉我们,当病源不清楚,治疗药物作用相对有限的情况下,决定一个人生命健康的主要因素,是你的体质,你的身体抵抗力。





## 1 从人体认识健康的动力

解剖学知识告诉我们,人体的基本结构单位是细胞,由构造相似、功能相同的细胞和细胞间质(细胞之间的物质)构成一种组织,一些相关组织进一步组合形成器官,若干功能相同的器官,合成一个系统。而人就是各系统的有机组合体。

人体的系统主要有:

●**呼吸系统**:由呼吸道(鼻、咽、喉、气管、支气管等)和肺泡组成,供应人体生命活动所必需的氧气,同时把体内代谢过程中产生的二氧化碳排出体外。

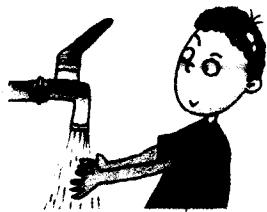
●**消化系统**:包括消化道(口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门)和消化腺(唾液腺、胃腺、肠腺、肝腺、胰腺),其功能是消化食物,吸收营养物质和排出废物。

●**运动系统**:由骨骼、骨连接和肌肉组成,对人体起保护、支持和运动作用。

●**泌尿系统**:包括肾、输尿管、膀胱和尿道,其功能是形成尿并把它排出体外。

●**生殖系统**:包括生殖腺、输送精(卵)子的管道和附属的腺体及外生殖器。

●**神经系统**:由脑和脊髓以及相连的周围神经组成,协调人体内部器官、系统的活动,并调整人体,以与外界环境保持平衡。



● **循环系统**:由心脏和血管以及淋巴系组成,使血液或淋巴液在内循环的密闭管腔内流动,供给人体所需氧气和营养物质并送走代谢物质。

● **内分泌系统**:由脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、性腺(睾丸、卵巢)和胸腺等内分泌腺组成。内分泌腺分泌激素,激素直接进入血液循环分布至全身有关脏器组织,调节物质代谢和脏器功能,称体液调节。内分泌腺的活动,绝大多数直接或间接地受神经系统的调节控制,因此,是神经调节的一个辅助环节。

● **免疫系统**:由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成,其最重要的生理功能就是对“自己”和“异己”抗原分子的识别及应答,具有抗病毒,抗肿瘤,维持自身耐受能力的作用。

人体各系统之间是相通的、协调的,始终保持着一种良性的动态平衡。如果失去平衡,人就会生病。

人类的疾病可分为可传染性和非传染性两大类,约有18 000种。

可传染性疾病是由各种病原体引起的人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。这些病原体包括细菌、病毒、寄生虫等,它们是通过呼吸道、消化道、血液、昆虫和动物传播以及接触传染等途径进入人体的。传染病一旦暴发,对人有极强的杀伤力和致死力。在进入21世纪之后暴发的传染性非典型肺炎就是明显的例证。



被称为西方“医学之父”的希波克拉底两千多年前就认为,病人的本能就是病人自己的医生,而医生是帮助本能的。许多年来,人们在高估医疗能力的同时,低估了人自身对疾病的防御机能及保持健康的能动性和巨大潜能,也忽略了对疾病的预防作用。

你想远离疾病,最有效的办法就是把自己作为健康动力的主体,未病先防,自觉采取极为简便、廉价、合理的健康生活方式,可以预防多种疾病风险。

据有关专家在对非典型肺炎研究中发现,重型非典型肺炎患者全身免疫器官均发生严重的出血坏死性炎症,各淋巴细胞亚群均明显减少,并在淋巴细胞内发现了较多病毒样颗粒。这表明重症非典型肺炎患者存在严重的免疫功能损伤。

专家们在研究中还发现,非典型肺炎患者肺组织及免疫器官中以冠状病毒颗粒感染为主,其他器官则以衣原体样颗粒感染为主。据此,专家们做出了冠状病毒与衣原体为协同致病作用的判断,即冠状病毒为“元凶”,而衣原体为“帮凶”。因此,防治非典型肺炎须注重基础免疫的增强,这一发现也为非典型肺炎的治疗提供了科学的理论依据。



## 2 免疫系统的三大功能

自然界的细菌无处不在，导致人类疾病的病毒也在不断地变异着。这次造成非典型肺炎传染流行的元凶就是冠状病毒

导致人类疾病的病毒是客观存在的。但是，这些病毒只是在某些条件下才致病，即往往是在免疫力低下时对健康构成威胁。

的一个变种。人体正是在与细菌和病毒的交战和共处中，得以产生和储备对付这类细菌和病毒的抗体，才能维护自身免疫耐受能力，提高抵御疾病的能力，最终战胜致病的细菌和病毒。

人体免疫系统是由胸腺、骨髓、脾脏、淋巴等组成，并构成了人体健康的三大支柱，发挥着不可替代的三大功能，即具有防御功能、稳定功能和免疫监视功能。这些免疫功能是肌体识别和清除抗原性物质，维持人体内外环境相对平衡所发生的一系列反应。这种正常免疫反应也是人体的一种生理性的自卫反应，是人类进化过程中与各种引起感染的病原微生物或其他致病因素做斗争时获得的。

人类文明进程中的糊口谋生阶段已过去，人们开始追求美好的生活。这个“美好的生活”并不是要我们紧紧张张、忙忙碌碌，以快餐充饥。这样的生活只会导致营养不良，人们心理负担加重，办事急急忙忙，最终疾病缠身。资料显示：目前在死亡原因中，因不良生活方式导致的排在首位，占 44.7%，环境因素占 27.8%，



卫生服务占 9.2%，而在疾病的发生原因中，有 80% 是不良生活方式和行为，如吸烟、酗酒、缺乏运动、营养不平衡、生活不规律、肥胖、吸毒、家庭和工作压力导致的紧张、孤独、抑郁……

诸如此类，长此以往，既打乱了肌体内环境的运动规律，又破坏了人与外部自然环境的相互统一关系，使人易患上种种“现代文明病”。这些“现代文明病”，几乎都与肌体免疫系统的功能失调有关。

保护和加强人体免疫系统，还要自觉实行计划免疫、特殊预防接种和定期体格检查，而最需要坚持的是合理膳食、保持心理平衡、进行有氧运动、躲避有害物质等有序的生活方式。

### 3 健商与健康新概念

近来，中国疾病预防控制中心一个新组建的专题课题组正在高效运作，对构建全面小康社会卫生指标体系展开多层面研究，从中可以感知一系列关于健康的新的理念。

健康的概念在我国已几度更新。当社会物质生活水平较低时，健康的概念就是“不得病”。随着社会经济的发展和医学科技的进步，人们将健康理解为“长寿”。其后人们又开始追求高质量的生活，追求身体上、心理上和社会适应上的完好状态。于是，身体、精神、社会三维健康概念为越来越多的人所接



受。

在此,我们向读者提交一个健商的概念,健商代表着一个人的健康智力和对健康的认识和理解。与一个人所受教育、知识水平、个人品格、对资讯的了解等等密切关联。

你要对自己有更多的了解,包括基因组成和生存环境,来确定如何调整自己的生活习惯和方式,以获得身心健康。自我保健是健商文化的一个重要组成部分,它能确定你的健康方

树立现代化健康理念的意义就在于以崭新的观念、全新的生活和健康方式来指导你做每件事、每一个决定。

案,并通过重视饮食、注意营养、锻炼身体、控制压力,以及养成良好的生活习惯来实践完成。

要追求最健康的生命,健康知识是至关重要的。要透彻理解健康的概念、疾病的概念和健康生活方式的概念。要懂得如何对付压力,如何应用放松技巧。

那么,什么是真正的健康呢?

世界卫生组织的健康新标准为: ●精力充沛,不感觉疲劳。●处世乐观,积极参与,敢于承担责任。●善于休息,睡眠好。●适应环境,应变能力强。●抵御疾病,抵御感冒等传染性疾病。●体重适中,身材匀称。●眼睛明亮,不发炎,反应敏捷。●牙齿清洁,无龋齿。●头发有光泽,无头屑。●骨骼健康,肌肤丰满健康。



世界卫生组织总结的“五快”为：●快吃。吃得快，食欲好。  
●快睡。入睡快。●快便。大、小便通畅，无便秘。●快语。表达正确，思维敏捷。●快行。走路轻松。

要做到三个良好：●良好的个性；●良好的处世能力；  
●良好的自控能力。要做到为人谦和，人际关系好，心地善良，情绪稳定，心情舒畅。

#### 4 定期体检强化一级预防

以调动自我为原则，注重预防疾病，建立并完善个人医疗自我保障小系统，是最根本的措施。

##### 一级预防是根本措施

预防传染病和非传染性疾病共包括三个层次，即一级预防、二级预防和三级预防。

一级预防又称病因预防或初级预防，主要是针对病因采取相应的措施，即中医的“未病先防”。

二级预防着重于对疾病的早发现、早诊断和早治疗，以预防病程绵延、病情恶化以及并发症和后遗症，相当于中医的“既病防变”。“三早”不仅可以减轻病人痛苦，又可以减轻社会负担。

三级预防包括对症治疗、防止伤残和加强康复，力求减轻疾病的不良后果，预防后遗症的发生，着眼于康复。

尽管目前现代医学，已发展到相当高的水平，但是，不可