

超强抗病力

免疫权威的**独门养生法**

多病体质大改造

拥抱**不生病**的
精彩人生！

有耐心、恒心地照着做，
效果保证让你惊喜不已！

孙安迪 博士 ◎著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

畅销
黄金版

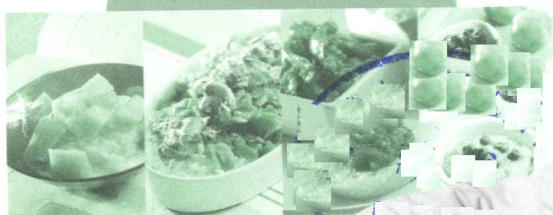


超强抗病力

——免疫权威的独门养生法

免疫学权威

孙安迪博士 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

超强抗病力——免疫权威的独门养生法 / 孙安迪著. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5552-1724-4

I. ①超… II. ①孙… III. ①保健—普及读物

IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第032440号

本著作中文简体版通过龙登出版公司, 经远足文化事业股份有限公司 (方舟文化) 授予青岛出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-1号

书 名 超强抗病力 —— 免疫权威的独门养生法

作 者 孙安迪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026

责任编辑 曹永毅 江伟霞 Email: cyyx2001@sohu.com

责任校对 陈纪荣

装帧设计 青岛乐喜力科技发展有限公司

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 8

字 数 110千

书 号 ISBN 978-7-5552-1724-4

定 价 26.00元

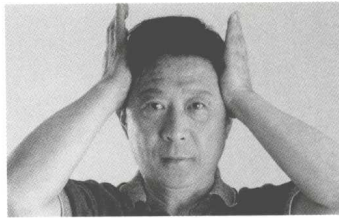
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

| 目录 |

Contents



自序

养生之道在于防微杜渐

孙安迪

Part1

养生之道 ——预防疲劳

1. 容易忽略的健康警讯 12
 - 一般疲劳 12
 - 慢性疲劳 12
2. 造成疲劳的原因 16
 - 生理疲乏 16
 - 心理疲乏 16
 - 病理疲乏 16
3. 疲劳想告诉你的事 18
 - 你该休息了 18
 - 你快生病了 18
 - 适量运动可以对抗疲劳 21

Part2

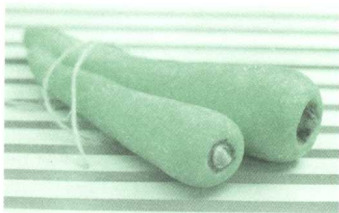
提高免疫力

1. 压力——亚健康的元凶 24
 - 适度的压力对人体有唤醒作用 24
 - 过度的压力使免疫力失调 24
2. 不累体质黄金铁三角 26
 - 铁三角之一——自律神经 26
 - 铁三角之二——内分泌系统 30
 - 铁三角之三——免疫力 34
3. 小心积劳成疾 38
 - 过劳，疾病就上门 38
 - 累了，感冒跟着来 40

Part3

提高抗病力

1. 从轻松度假开始 44
 - 假日作息一：
简易假期舒压法 44



Part4

饮食打造铁人体质

1. 改善体质的关键在于饮食····· 84

天然食物是改善体质的宝库····· 84

自然药物是提升免疫力的重要功臣 85

2. 十五大让你精力充沛的好食物 88

牛奶 ······ 88

蛋黄 ······ 89

柳丁 ······ 90

葡萄柚 ······ 91

木瓜 ······ 92

花椰菜 ······ 93

坚果类 ······ 94

高丽菜 ······ 95

胡萝卜 ······ 96

番茄 ······ 97

黑豆 ······ 98

玉米 ······ 99

牡蛎 ······ 100

虾子 ······ 101

牛肉 ······ 102

假日作息二：

连续两小时让体温升高····· 44

假日作息三：

静坐冥想调整自律神经····· 46

假日作息四：

回到大自然的怀抱····· 46

2. 动一动，提高抗病力····· 49

放松你紧绷的肌肉····· 49

呼吸吐纳····· 50

动气功····· 53

按摩····· 59

一般运动····· 68

3. 优雅疗法，提高抗病力····· 70

正确泡澡才有疗效····· 70

颜色疗法····· 72

芳香疗法····· 73

歌唱与音乐疗法····· 75

4. 生活习惯与养生观念····· 79

从改变生活习惯做起····· 79

建立正确养生观念····· 80



3. 十四大改善体质常用药材····· 103

黄芪	103
人参	104
刺五加	105
山药	106
红景天	108
枸杞子	109
冬虫夏草	110
西洋参	111
银耳	112
牛蒡	113
芦荟	114

田七	115
----	-----

麦冬	116
----	-----

五味子	117
-----	-----

4. 八大补充体力健康食品····· 118

维生素 B 群	118
---------	-----

麦芽油	120
-----	-----

茶叶	120
----	-----

红曲	122
----	-----

蜂产品	123
-----	-----

纳豆	125
----	-----

巴西蘑菇	126
------	-----

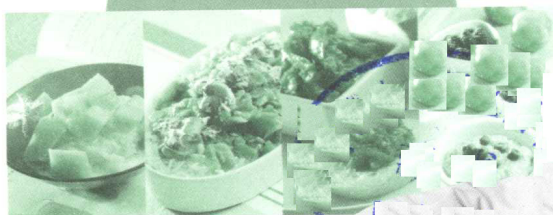
葡萄籽	127
-----	-----

超强抗病力

——免疫权威的独门养生法

免疫学权威

孙安迪博士 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

超强抗病力——免疫权威的独门养生法 / 孙安迪著. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5552-1724-4

I. ①超… II. ①孙… III. ①保健—普及读物

IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第032440号

本著作中文简体版通过龙登出版公司, 经远足文化事业股份有限公司 (方舟文化) 授予青岛出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-1号

书 名 超强抗病力 ——免疫权威的独门养生法

作 者 孙安迪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026

责任编辑 曹永毅 江伟霞 Email: cyyx2001@sohu.com

责任校对 陈纪荣

装帧设计 青岛乐喜力科技发展有限公司

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 8

字 数 110千

书 号 ISBN 978-7-5552-1724-4

定 价 26.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

养生之道在于防微杜渐

我个人行医32年来，看诊、著书、演讲、教学、海外宣传等活动终日不断，治疗患者三十余万人、出了40本书、一年一百多场演讲、每周要教十几堂课，每年还要发表多篇学术论文，并到世界各地宣扬我的理念，此外，还要陪伴家人。试问，在这种早出晚归的无比忙碌的情形下，我是如何保持体力、维持效率，还能避免疲劳、百病不生呢？

这个问题不只患者，每次讲学和演讲都有许多人问。其实并不难，我只是从食补和气补两方面着手，并奉行不渝，自然而然就能体力充沛、远离疲劳，感冒也极少，并维持高效率。

以下特别公开我维持超强体力的诸多原则，而本书中自然都会提到相关细节，请大家仔细地照着做，耐心且有恒心地实行，当效果显现出来时，你肯定会惊喜不已，你也会变得如我一般体力充沛，且活力源源不绝。

首先，我每餐只吃七八分饱。俗话说“只吃七八分饱，精力无限好”，这样才不会造成肠胃消化系统的负担；否则，不仅身体容易老化，更容易造成疲倦现象的产生，导致精神、体力的丧失。

第二，我经常饮用我的独门养生方——安迪汤。安迪汤是我在研究中医和中草药的过程当中，从增强免疫力和补气角度发掘出来的好东西，它具有充沛体力的大功用。我每天讲学、看诊、演讲和写作都不觉得累，安迪汤该居首功，关于安迪汤的具体内容，本书中会有详细说明。

第三，遵守每天至少吃3份蔬菜和2份水果的基本原则。选择的蔬果主要有黄绿色蔬菜、红色蔬果，还要吃含锌和含硒的食物等。在这里也告诉大家我的私房蔬菜汤和精力汤。蔬菜汤的材料有：白萝卜1/4支、萝卜叶1/4棵、胡萝卜1/2支、牛蒡1/4大支、香菇数朵，煮的时候加上材料3倍左右的水，大火煮沸后转小火，盖上锅盖续煮1个小时即可。精力汤则有芹菜、番茄、苜蓿芽、柠檬、能量水和寡糖；每天还可以搭配优酪乳、苹

果、葡萄等不同蔬果一起连皮打汁。此两种汤方的风味和能量不同，自然也是抗疲劳的法宝之一。

第四，多吃海产品和蛋。海鲜是微量营养素含量丰富的抗疲劳食品，我经常摄取的有海带、牡蛎、贝类、秋刀鱼、沙丁鱼、鲑鱼等。蛋因为富含卵磷脂，对大脑很好；又有大量的酪氨酸可抗疲劳，有色氨酸可保持心情愉快，建议可以常吃，每天一个蛋有益健康，尤其是有机蛋。

第五，喝好水和好茶。喝好水是保持健康最简单、有效的方法，而我最常喝的茶是普洱和菊花，普洱都选用陈年的，菊花则是特选贡菊，好的茶叶冲出来的茶，餐后来一杯，不只好喝，对健康更是益处多多。

第六，精打细算利用高科技机能食品保健康。我从不鼓励患者用偏方乱补乱吃，但要经过无毒性测试，临床实验使用有效。有足够的科学依据的健康食品，则确实可以补充日常饮食的不足。

以上主要是在饮食上的抗疲劳原则，而在日常生活中的原则有：多做运动、气功和经穴按摩，夏天洗冷水浴，作息跟着生物时钟走，增加室内阴离子和空气芬多精，听音乐、唱歌、乐观进取工作。

做运动必须和年龄配合，40岁以上的中老年人最适合的就是走路，尤其是快走流汗，这也是我每天必做的养生运动。我每天忙得要命，其实根本没时间运动，但是，我会找时间散步和快走，不管是到医院的诊间、研究室还是会议室，都是快走。此外，外出时，也会在目的地前一段距离下车，改成快走。长久下来，不仅身体健康，精神也很充沛。

除了走路外，气功也是我常做的运动，我在散步和步行时，就会加入本书提到的顺式腹式呼吸，一边走一边换气调息，做呼吸吐纳，这样就等于气功锻炼，活络经脉、络脉，可保活力，对抗疲劳。而经穴按摩则是用书中所介绍的12式。

冷水浴其实就是血管体操，也是我夏、秋两季的养生活动之一。当皮

肤碰到冷水时，血管会收缩让血液流向内脏或深部组织，促进新陈代谢，产生热能，等于是从身体内部发挥保健潜能，对循环系统、消化系统、神经系统和脑部等重大系统产生良好回馈。

另外，生活作息跟着生物时钟走，也是很重要的。人生于天地之间，古人“日出而作、日落而息”自然有其道理，我个人十分喜欢这套自然定律，称它为“生物时钟养生法”。按照这个方法，以每天24小时为1个周期来说，午夜12点是生物时钟最低潮，最好上床睡觉。因此不论多忙，我一定在此之前睡觉，然后早上6点起床。这样不仅可以充分休息，睡眠效率也特别好，自然精神奕奕，毫无倦态了。等到中午1:00左右是生物时钟第二个低潮，此时就小憩20~30分钟，补充身体能量，下午又生龙活虎了。每天忙得不可开交，不使用这套养生法则，再加吐纳禅修，我的身体早就垮了。

多吸收阴离子和空气芬多精，是我养生哲学中很重要的一环，一般人都以为要多吸收阴离子和芬多精，多到郊外走动走动就行了，但是现代人大都身处现代都市，要接触大自然不容易，我的方法是“自己营造一个大自然”。

首先，我把家中的院子里种了很多植物，并尽量减少家里的电器用品，降低磁波和辐射的量，然后在室内摆一个大型盆景，并加一个阴离子生成器，如此一来就大幅增加了阴离子和芬多精的成分，营造出好环境。整个家就变成“阴离子和芬多精的宝库”了，对休息、思考、缓解疲劳和研究学问帮助多多。

听音乐及唱歌，这两项恐怕是大家最容易跟着做的好方法了。音乐是一种有规律的声波振动，能调节体内器官与组织的节奏，唤起相关的能量，使神经系统兴奋，达到发泄情绪与镇静的目的，所以有舒畅身心的积极效果。因此，不管是听西方的古典乐或是所谓的共振音乐，都有前述好

处，甚至自己用丹田唱歌，更能增加肺活量、身体产生共鸣而打通经络，再配合呼吸吐纳的话，更变成气补的好方法，一举多得，值得大家尝试。

最后，乐观进取工作。我在生活中，除了医院同仁和家人外，接触最多的就是患者和读者了，我对工作从不感到厌倦，综合下来可以归纳为：视病犹亲和视病如友，关怀他们，给他们希望，真心和他们相处，成为患者和读者的生活及心灵朋友。我发现不仅我能帮助他们，他们的支持和回馈，反而更带给我更多的信心和更大的决心，使我能一路走来始终如一，乐观进取、永不放弃。

人生不是一条坦途，所以面对挑战和瓶颈时，只有将逆境转化为激发潜质的动力，才能突破困境。这么多年来，我因为乐观积极、心存正念，因此得道多助。其实，这本来就是一个医生该走的道路。

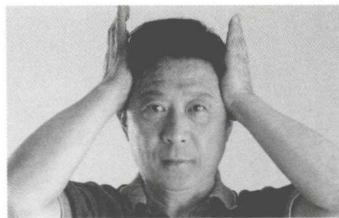
身体疲倦，尤其是内心疲倦容易引起各种疾病，所以要及早发现自己的问题，做到防微杜渐，未雨绸缪。最后，我要说的是，其实疲倦有时是从内心的疲惫感开始，最后才会酿成生理的各种病痛。重点是要从改变人生观做起，同时持续做本书所说的调养方法，这些方法皆是我的亲身体验，不仅能够消除疲劳、恢复体力、改善体质，更可以让你走出全新的人生。

孙安迪

于台大医学院
免疫学研究室

| 目录 |

Contents



自序

养生之道在于防微杜渐

孙安迪

Part1

养生之道 ——预防疲劳

1. 容易忽略的健康警讯 12
 - 一般疲劳 12
 - 慢性疲劳 12
2. 造成疲劳的原因 16
 - 生理疲乏 16
 - 心理疲乏 16
 - 病理疲乏 16
3. 疲劳想告诉你的事 18
 - 你该休息了 18
 - 你快生病了 18
 - 适量运动可以对抗疲劳 21

Part2

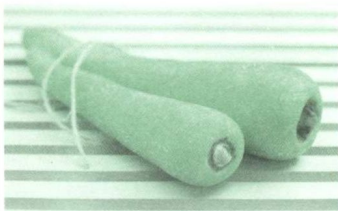
提高免疫力

1. 压力——亚健康的元凶 24
 - 适度的压力对人体有唤醒作用 24
 - 过度的压力使免疫力失调 24
2. 不累体质黄金铁三角 26
 - 铁三角之一——自律神经 26
 - 铁三角之二——内分泌系统 30
 - 铁三角之三——免疫力 34
3. 小心积劳成疾 38
 - 过劳，疾病就上门 38
 - 累了，感冒跟着来 40

Part3

提高抗病力

1. 从轻松度假开始 44
 - 假日作息一：
简易假期舒压法 44



假日作息二：	
连续两小时让体温升高	44
假日作息三：	
静坐冥想调整自律神经	46
假日作息四：	
回到大自然的怀抱	46
2. 动一动，提高抗病力	49
放松你紧绷的肌肉	49
呼吸吐纳	50
动气功	53
按摩	59
一般运动	68
3. 优雅疗法，提高抗病力	70
正确泡澡才有疗效	70
颜色疗法	72
芳香疗法	73
歌唱与音乐疗法	75
4. 生活习惯与养生观念	79
从改变生活习惯做起	79
建立正确养生观念	80

Part4

饮食打造铁人体质

1. 改善体质的关键在于饮食	84
天然食物是改善体质的宝库	84
自然药物是提升免疫力的重要功臣	85
2. 十五大让你精力充沛的好食物	88
牛奶	88
蛋黄	89
柳丁	90
葡萄柚	91
木瓜	92
花椰菜	93
坚果类	94
高丽菜	95
胡萝卜	96
番茄	97
黑豆	98
玉米	99
牡蛎	100
虾子	101
牛肉	102



3. 十四大改善体质常用药材..... 103

黄芪	103
人参	104
刺五加	105
山药	106
红景天	108
枸杞子	109
冬虫夏草	110
西洋参	111
银耳	112
牛蒡	113
芦荟	114

田七	115
----------	-----

麦冬	116
----------	-----

五味子	117
-----------	-----

4. 八大补充体力健康食品..... 118

维生素 B 群	118
---------------	-----

麦芽油	120
-----------	-----

茶叶	120
----------	-----

红曲	122
----------	-----

蜂产品	123
-----------	-----

纳豆	125
----------	-----

巴西蘑菇	126
------------	-----

葡萄籽	127
-----------	-----

PART 1

养生之道 ——预防疲劳

您是否有这种现象：原来健康的身体，忽然开始一而再、再而三地出现不明原因的疲劳，即使经过充分休息，仍然会感觉倦怠、疲乏；每天早晨都是没睡饱，又拖着疲惫的身体去上班，依赖咖啡或茶提振精神，总是觉得力不从心，发自内心地感觉“累”，完成一天的工作之后，回到家，靠在沙发上经常不知不觉地睡着了，对于这些疲劳现象，您知道是怎么回事吗？

