

提高免疫力，抵抗甲型H1N1流感、禽流感等流行疾病！

不生病的

三大免疫力

低剂量辐射效应
免疫力恢复法

用体温计就可进行的
温热疗法

可以提高免疫力的
睡眠法



国际著名免疫学家、
日本新潟大学免疫学教授

(日) 安保 彻 著
张 军 译

不生
病



三 天 大 免 疫 力

免
疫
力
是
人
體
的
第
一
道
防
線

提
高
免
疫
力
就
是
提
高
生
命
力

三
天
大
免
疫
力



TITLE: [安保 徹の病気になる三大免疫力]

BY: [安保 徹]

Copyright © Toru Abo

Original Japanese language edition published by JITSUGYO NO NIHONSHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with JITSUGYO NO NIHONSHA.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社实业之日本社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国台湾、中国香港和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。
著作权合同登记号: 06-2008第144号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

不生病的三大免疫力 / (日)安保 彻著; 张军译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5381-5698-0

I.不… II.①安…②张… III.免疫学-基本知识 IV.R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025945号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

装帧设计: 郭宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm

印张: 11.25

字数: 160千字

出版时间: 2009年7月第1版

印刷时间: 2009年7月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 李雪

书号: ISBN 978-7-5381-5698-0

定价: 26.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

不生病的 三大免疫力

(日)安保 彻 著
张 军 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

序 言

我从日本东北大学毕业之后，曾经担任2年的见习医生。在这2年间，承担了对15名癌症患者的治疗。但是，无论采用什么样的治疗方法，他们的病情都没有得到好转，疾病不仅没有被治愈，还由于使用剧烈的抗癌药物，使病人很快就故去了。我是怀着治疗疾病、减少患者痛苦的愿望才成为一名医生的。为此，我遭受了人生最大的挫折。这种挫折使自己陷入深深的绝望，深感自己的无能和无力，并且对现代医学能否真正救治病人产生了疑问。

这种挫折使我对现代医学失去了信心，成为我走向研究免疫学之路的一个契机。现在回想起来，这是一个极大的转变。正是由于这种转变才使我发现，自律神经中的交感神经和副交感神经的均衡与否会左右白细胞中的淋巴细胞和粒细胞的平衡状态，从而导致疾病的发生。此外，我还发现引发疾病的根本原因与人们的生活方式密切相关。

在现代医学技术高度发达的今天，关于如何去治疗疾病这一问题，我广泛地听取了专家的意见，努力提高自己的医疗水平。

辐射刺激效应（HORMESIS，又叫毒物刺激作用、毒物兴奋效应）就是其中之一。辐射刺激效应在高剂量时是非常有害的，而低剂量放射线则会对生物体产生积极效果，具有对人体有益的功能。据报道，放射线尤其是自然界的微

量放射线可以激活身体。存在于我们身边并为我们所知的微量放射线便是镭温泉。

各位也许听到过有关低剂量辐射的兴奋效应与免疫的关系的研究，但仍有许多未知的不能理解的问题，所以我尽量解释得通俗易懂一些。

放射线存在于自然界当中。提起放射线，人们往往认为它是非常可怕的。但我希望大家知道的是，放射线本身并不是坏东西，不要带着一种偏激的心态去接受这个事实。

另外，我也不是因为微量放射线有益，就在治疗癌症时提倡使用强力的放射线治疗。因为放射线治疗在杀死癌细胞的同时也很可能将周围的正常细胞杀掉，它与可增强免疫力的微量放射线完全是两回事。

本书尝试着将这种低剂量辐射的兴奋效应、体温、睡眠与免疫力之间的关系加以概括和总结。

希望能有更多的人将目光转向可预防疾病、治疗疾病的免疫力方面，将可提高免疫力的方法以适合自己的方式灵活地运用到日常生活当中，给自己塑造一个健康的身体。

目 录

序言	2
第一章 免疫力——抵御疾病的生命防线	7
① 什么是免疫力?	8
② 自律神经与免疫力的关系	13
③ 不同年龄段的免疫力	18
④ 会导致疾病的生活方式	23
⑤ 自身免疫性疾病与免疫抑制性疾病	28
⑥ 通过饮食来提高免疫力	33
⑦ 深呼吸与按揉指甲疗法	38
⑧ 每天进行运动可增强免疫力	43
○ 专栏 利用音乐进行放松	48
第二章 了解体温，疾病不沾身	49
① 体温是我们能看到的免疫力状态	50
② 病从寒中来	55
③ 过敏性疾病与免疫反应过激	60

④ 大多数症状是因为免疫力在“战斗”	65
⑤ 不可迷信药物	70
⑥ 用温热疗法治疗疾病	75
⑦ 癌细胞最喜欢的环境	80
⑧ 任何人都可以做到的增强免疫力方法——洗浴法	85
专栏 利用荧光进行放松	90

第三章 利用低剂量辐射刺激效应，开始恢复活力···91

① 微量放射线对人体的影响	92
② 低剂量辐射刺激效应利用的是放射线的积极作用	96
③ 效果绝佳的镭温泉	101
④ 远红外线与负离子的倍增效果	106
⑤ 具有医学性质的镭治疗	110
⑥ 改善糖尿病，缓解压力	115
⑦ 利用低剂量辐射刺激作用，从体内开始恢复活力	120
○ 专栏 在传统文化和节日中放松身心	126

第四章 最好的养生是睡眠····· 127

① 睡眠的作用	128
② 利用太阳光重新设置生物钟	133
③ 失眠症与治疗方法	138
④ 危险的睡眠呼吸暂停综合征	143
⑤ 让人难以入睡的多动腿综合征	148
⑥ 睡眠不足会导致身体漏洞百出	153

⑦ 怎样获得高质量的睡眠	158
○ 专栏 利用芳香给身体放松	164

第五章 20种常见疾病的原因与治疗方法..... 165

抑郁症	166
老年性痴呆	167
帕金森病	167
心律不齐	168
虫牙·牙周感染	168
白内障	169
青光眼	169
更年期障碍	170
糖尿病	171
骨质疏松症	172
过敏	173
头痛	174
痔疮	174
瘰子·鸡眼	175
脂肪肝	175
高胆固醇	176
不孕	177
脚气	177

后记	178
----------	-----

第一章

免疫力——抵御疾病 的生命防线

我们身体的免疫力与自律神经存在着非常微妙的关系。违反自然规律的生活和生活方式会使免疫力低下，这都会成为疾病的诱因。



1

什么是免疫力？

人体具有预防疾病、与疾病斗争的免疫力。所谓的免疫力是指使人健康生存下去的蕴涵在体内的力量。从本质上讲，免疫是指机体的一种生理性保护功能，即人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等），处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。概括起来说，免疫系统的功能主要表现为3方面，即防御功能、稳定功能及免疫监视作用，这些功能一旦失调，即产生免疫病理反应。

免疫系统分为两大类：① 先天性免疫，是人一生下来就有的，可认为是一种自然治愈力。② 获得性免疫，是人生下来以后在生活过程中自然获得的，或者用人工辅助的方法被动得到的。先天性免疫可防止细菌的侵入，或始终监视体内所产生的诸如癌细胞等异常状态，抑制疾病的发生。出现麻疹和流行性腮腺炎等病毒感染后，获得性免疫会与这些病毒战斗，并将第一次遇到的“敌人”牢牢地记住，迅速镇压同一种类的“敌人”，使人体不再第二次罹患相同的疾病。针对“敌人”，首先产生作用的是先天性免疫，先天性免疫对付不了的由获得性免疫来处理。正是有了这两个系统免疫的巧妙互动，才能够应对来自体内外的“敌人”，保护人体的健康。

免疫力由血液中的白细胞担负主要作用。白细胞发现侵入到体内的细菌、病毒、病原菌或过敏物质之后，会将它们排除掉或杀伤，它24小时一刻不停地在体内与这些“侵略者”进行着战斗。作为免疫力主体的白细胞并不是单一成分，它由粒细胞（约占60%）、淋巴细胞（约占35%）以及巨噬细胞（约占5%）等团队构成。白细胞的各个团队负责并活跃在自己擅长的领域。

巨噬细胞宛如免疫系统的司令部。它是最早发现敌人，可以将敌人整个吞噬掉且食量很大的贪吃细胞，并通知粒细胞和淋巴细胞有敌人入侵。

粒细胞专门与大肠菌等体积比较大的细菌进行战斗。将敌人包裹住，释放活性氧，最终产生化脓性的炎症。痤疮的脓和黄色的鼻涕都是粒细胞与细菌战斗的证据，它们是粒细胞的尸骸。活性氧可以杀掉敌人，但是，如果活性氧过剩，容易促进氧化、损伤细胞，这也是造成细胞变异的原因之一。

负责处理体积小的花粉和病毒等敌人的是淋巴细胞。从发出作战指令的司令官——胸腺依赖性淋巴细胞（简称为T细胞）以及巨噬细胞那里获得情报后，会同与敌人直接作战的杀伤性T细胞以及根据敌人的特点而生成抗体并与敌人作战的囊依赖性淋巴细胞（简称为B细胞）联合起来与敌人进行战斗。处理癌变细胞的NK细胞和随着年龄的增长在数量上有所增多的胸腺外分化T细胞，以独立的方式来监视细胞，处理那些出现变异的细胞。

将辅助性T细胞、杀伤性T细胞、B细胞等获得性免疫的机制进行活用的便是预防接种。脊髓灰质炎、结核、乙型脑炎等预防接种就是将使病毒和细菌等的疫苗事先接种到体内，通过使B细胞生成不同种类的疾病的抗体来预防或减轻疾病。其中也有很多病毒同流感病毒一样，能逃避疫苗产生的免疫效果。流感病毒是非常狡猾的，它可以逐渐替换遗传基因，顽强地生（下接第12页）

在免疫系统中大显身手的白细胞团队

巨噬细胞

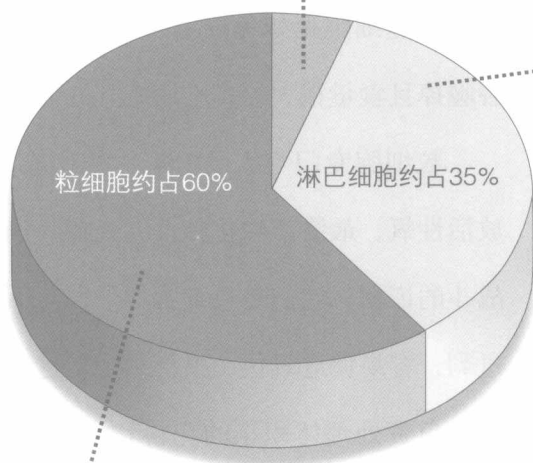
先天性免疫

给抗原发出警报

像变形虫一样到处活动，具有无论什么都吃的贪食性。向粒细胞和淋巴细胞等发出有外敌侵入的通知，还能处理淋巴细胞工作后的尸骸。将有关“敌人”的信息传递给辅助性T细胞。



巨噬细胞约占5%



白细胞

粒细胞

先天性免疫

有嗜中性粒细胞（neutrophil）、嗜酸性粒细胞（Eosinophil）、嗜碱性粒细胞（basophil）3种。嗜中性粒细胞八成以上是巨噬细胞进化的产物。贪食性，具有释放活性氧、杀死细菌的能力。吞噬大型细菌后会出现化脓性炎症。细胞尸骸会变成脓。



淋巴细胞

T细胞

是在胸腺（Thymus）内分化发育而成的。

获得性免疫

辅助性T细胞

是认知来犯之敌的司令官。释放出向伙伴传递敌情的物质——细胞因子（cytokine），向B细胞、杀伤性T细胞发出指令（有Th1、Th2）。



杀伤性T细胞

释放出穿孔素（perforin）分解敌人，按不同细胞进行中和。



抑制性T细胞

发出战斗结束的信号，停止杀伤性T细胞的进攻。



B细胞

获得性免疫

抗原呈递

接受辅助性T细胞的指令，生成抗体、免疫球蛋白（immunoglobulin）（IgM、IgG、IgA、IgE）



胸腺外分化T细胞

先天性免疫

在胸腺外分化生成的T细胞，监视体内细胞、中和变异的细胞。



NK细胞（natural killer cell，自然杀伤细胞）

先天性免疫

是1种大型细胞，可攻击癌细胞。有时还会整个吞噬敌人。释放颗粒酶（granzyme）。



（上接第9页）存和增殖，所以每年都会出现。

另外，还有一些同艾滋病（AIDS，获得性免疫缺陷综合征）一样，可使免疫系统本身出现缺陷的疾病。艾滋病的致病诱因——HIV病毒与普通的病毒在增殖方式上是不同的，它以遗传基因的形式侵入到“司令官”辅助性T细胞内，辅助性T细胞增殖越多，HIV病毒就会增加得越多。并且，由于辅助性T细胞被袭击后，不能发出攻击的指令，于是负责进攻的杀伤性T细胞、B细胞便不能展开进攻。因此，在不能对病毒进行攻击的状态下，会导致很多免疫缺陷的并发症。

医学的进步有时也会主动使免疫力降低，其中之一便是脏器移植。我们每一个细胞内都有的一种叫做MHC的蛋白质分子，它的遗传基因的氨基酸排列每个人都不相同，因此，免疫系统会将移植过来具有他人MHC的脏器视作敌人而加以攻击，其结果便是体内出现排斥反应。由于在移植之后会持续使用免疫抑制剂，所以很容易导致其他疾病的发生。在罹患必须进行脏器移植的重病之后，原本在免疫力的作用下得以维持的健康，反而会由于免疫力的作用而排斥所移植的脏器，从而产生相反的作用。

免疫力是每个人都具备的不可替代的力量。所以说免疫力是数亿年来生物进化过程的产物，是人类得以传承的生命的力量。那些无视免疫力而进行的所谓最先进的治疗，到底会得到什么样的成功？本人对此怀有很大的疑问。我认为，了解疾病的根本原因，灵活利用免疫力，才是治疗疾病的捷径。

在笔者的免疫理论中，重点是白细胞中的粒细胞与淋巴细胞的比例。它不是始终不变的，而是不断地发生变化，对健康和生活方式等产生很大的影响。由于目前在医院即可简单地进行白细胞分类计数（differential leukocyte count）检查，所以可将其作为确认自己健康状态的一个标准。

2

自律神经与免疫力的关系

有一些医生认为导致糖尿病和癌症的原因是遗传基因，但笔者却不这么认为。既然承继生命而生活在这个世界上，那么任何生物都应该被塑造出可生存下去的遗传基因。但为什么还会有如此多的病人呢？我认为这或许是由于我们的生活方式不够合理造成的。

我长期以来一直在探求疾病的根本原因。大约在10年前，我遇到了外科医生福田捻先生，通过与他的共同研究，我们发现自律神经紊乱会左右白细胞中的淋巴细胞和粒细胞的平衡，使人体的免疫力降低，从而导致疾病的发生，我们将这一发现称作“白细胞的自律神经支配法则”。

所谓的自律神经是与自己的意志无关的、控制着体内60兆亿细胞的重要神经。它们不仅仅与免疫系统有关，也与内分泌系统有关。它们形成一个整体，共同维护人们的健康。

自律神经有交感神经和副交感神经。两种神经并不是各自静止的，而是一方占优势时，另一方的功能降低，就像跷跷板一样升降起伏，处于一种相互拮抗的关系。这种波动越激烈，人的身体状况就会越糟糕。无论是交感神经，还是副交感神经，如果长期持续处于偏于某一方的状态，人的体温就会降低，免疫力也会降低，从而导致疾病的发生。

交感神经是在白天、我们进行活动时或处于兴奋状态时产生作用的神经。它会加速心脏的跳动和呼吸，将氧输送给身体，使血压升高，增加血流，收缩血管。过于辛劳、烦恼和操心的事情等过度的压力，会使交感神经占优势，肾上腺会大量分泌一种叫做肾上腺素（adrenaline）的激素。由于肾上腺素会使血管收缩，所以会在全身出现血流障碍，细胞便得不到必要的氧和营养等。交感神经占优势的状态是非常能动的，细菌等微生物很容易进入到体内，肾上腺素大量分泌以后，身体就需要增加具有其受体的粒细胞。但是，增加过多的粒细胞会释放出活性氧，这些过多的活性氧会大量氧化其周围的正常细胞，使它们发炎、受到破坏，从而引发疾病。由于粒细胞增加、淋巴细胞减少，对待体积小的入侵之敌的处理能力就会降低，从而导致免疫力降低。因此，交感神经占优势时，会引发胃、十二指肠溃疡等炎症类疾病和具有痛感的疾病。严重时，有可能会罹患自身免疫疾患、癌症等。

副交感神经是在夜晚、睡觉、进餐、笑的时候产生作用的神经。能使身体放松下来，心脏的活动变缓，扩张血管，血液大量流动。副交感神经占优势的状态为过分保护状态，如果长期持续在压力过少的状态下，悠哉游哉地生活，免疫会发生过剩反应。副交感神经占优势后，会分泌一种叫做乙酰胆碱（Acetylcholine）的激素。乙酰胆碱会进一步扩张血管，需要大量的血液，血液的流动会恶化而导致循环障碍，出现低体温。副交感神经占优势时，为处理消化过程中所出现的对身体不适的物质，需要分泌乙酰胆碱，从而需要增加具有乙酰胆碱受体的淋巴细胞。由于淋巴细胞增加，而粒细胞减少，所以本来应该由粒细胞进行处理的敌人，却由淋巴细胞越俎代庖了，也就是说淋巴细胞会反应过剩，去攻击那些原本不被其视作敌人的物质，导致花粉症、异位性皮炎