

做 2 1 世 纪 健 康 人 丛 书

为你提升 自身免疫力

WEINI TISHENG ZISHEN MIANYILI

王春娥 周纯良 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

做 21 世纪健康人丛书



为你提升自身免疫力

WEI NI TISHENG ZISHEN MIANYILI

丛书主编 曾 强

主 编 王春娥 周纯良

编 委 王君宝 王 琼 王 洪

周卫平 卢其兵 黄梅初



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

为你提升自身免疫力/王春娥,周纯良主编. —北京:人民军医出版社,2007.6

(做21世纪健康人丛书)

ISBN 978-7-5091-0919-9

I. 为… II. ①王…②周… III. 保健-普及读物 IV.
R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第059528号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:翁德昌 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.875 字数:148千字

版、印次:2007年6月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

为你提升 自身免疫力



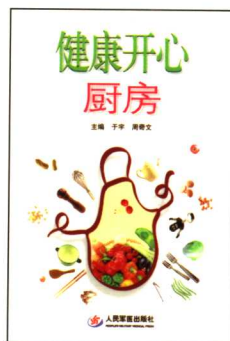
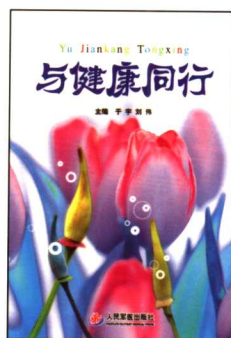
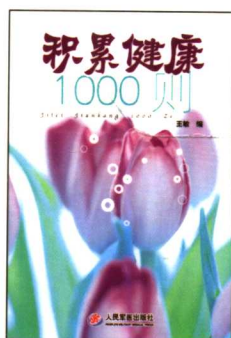
世界卫生组织把良好的免疫力作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。

我们人体有着一种非凡的自我康复和抵御疾病的能力——免疫系统的免疫力。

本书向你提供了解自己免疫力状况的方法，并从饮食、运动、睡眠、情绪、生活习惯等多方面阐述调节和增强自身免疫力的方法。

WEINI TISHENG ZISHEN MIANYILI

★ 编辑推荐 ★



编辑信箱: yulan_ymca@126.com



内容提要

S U M M A R Y

世界卫生组织把良好的免疫力作为 21 世纪健康人应具备的十大要素之一。良好的免疫力并不是指靠人工外加的,主要是自身健康的体现。本书分五章,介绍了人的免疫系统,免疫力强弱的标志,免疫力的医学检查,常见免疫系统疾病及防治办法,如何增强免疫力,铸造强健体魄的知识等,本书是一本集健康教育、运动指导、疾病防治、饮食调养于一体的科普读物。全书理论联系实际,通俗易懂,实用指导性强,定能成为大众崇尚健康的好参谋。



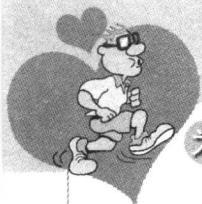
总序

FOREWORD

随着社会经济和科学的不断进步,人们的健康意识也在不断增强,特别是跨入 21 世纪以来,大家对健康的认识达到了一个新的高度。社会广泛流传着这样几句话:健康,支撑了你的生命;健康,托起了你的事业;健康,是人生的最大财富和幸福;健康,是人类美好的愿望与共同的追求。这充分体现了人们对健康的深刻认识,懂得一切来源于健康,而健康在很大程度上是来自于自我保健。

当今,国际社会也把健康教育、健康促进和健康维护提到了前所未有的地位,形成了健康的新理念。到底怎样才能成为 21 世纪健康人,又应该具备哪些身体素质等,这些都值得探讨。

现在人们生活富裕了,市场上各种营养食品应有尽有,但“富贵病”也越来越多,如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等均有上升趋势,而且呈现年轻化的趋势。有的中学生已出现动脉粥样硬化、高血压,中、小学生中有不少肥胖症。这主要是因为缺乏卫生保健知识,缺乏自我防护意识,认为孩子能吃能睡长得胖就是身体好;中、老年人胖就是“发福”、“富态”;现在大都只有一个孩子,要吃什么买什么,认为贵的食品都是好的,从小养成不好的生活习惯和饮食习惯;有的青少年还养成了吸烟、喝酒、暴饮暴食等不健康的生活方式。



为你提升自身免疫力

为了使大家能成为 21 世纪健康人,需要大力宣传和开展健康教育。只有让全民族,从娃娃到白发苍苍的老年人,都懂得养生保健知识,都能掌握一些必要的饮食营养卫生知识和一些运动健身的方法,自觉地加强自我防护,做到“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,在任何时候,都有一个良好的心态和良好的生活习惯,从小养成有规律的睡眠,有一个聪明的大脑,并有良好的免疫力,不仅有一颗有力的心脏,还有一个健美匀称的形体。从这几方面努力,便可成为 21 世纪的健康人。

为此,我们组织有关教授、医师和专家共同编写了“做 21 世纪健康人丛书”,本套丛书包括《为了你的心脏更有力》、《为你提升自身免疫力》、《为你打造匀称的形体》、《为你天天好睡眠》、《为了你的大脑更聪慧》及《为了你有良好的心态和习惯》等六个分册,从不同角度阐述了怎样才能成为 21 世纪健康人。

本丛书不仅从理论上将上述有关问题从生理、心理上进行了剖析,而且对有关疾病也进行了简要介绍,并重点介绍了饮食营养健身、运动健身及各种验方等。丛书行文力求深入浅出,通俗易懂,使广大群众通过阅读本套丛书,增加对有关强身健体基本知识的了解。

丛书涉及面广,实用性强,健身处方多,不仅可供男女老少作为强身健体的参考,还可指导有关疾病患者进行自我保健调养。我们相信,丛书定能给每个读者带来一定的启发和帮助,并成为帮助你的后代成为 21 世纪健康人的好参谋。

丛书中如有不足之处,敬请广大读者批评指正。

曾 强

2006 年 6 月



前言

PREFACE

“人为什么会生病”，“正常人如何提高免疫力，维护身体健康”是值得每一个人关心与重视的问题。

我们的身体有一种非凡的自我康复和抵御疾病的能力——免疫系统的免疫力。机体这种自我康复和抵抗疾病的能力，可以因我们心理、生理失去平衡而削弱了它的力量。其中最严重的，就是营养失衡、心理压力、缺乏锻炼和混乱的起居作息。反之，心理、生理正向的循环，则能调节和增强自身的免疫能力，做到一生无病。本书向你提供了解自己免疫力状况的方法，并从饮食、运动、睡眠、情绪、生活习惯等几个方面综合阐述了调节和增强自身免疫力的方法。

常见的疾病和不适，如反复的感冒、哮喘、过敏、支气管炎、湿疹和长期的疲劳，都表明你的免疫系统需要增强。除此之外，压力和抑郁的情绪也会削弱身体的正常抵抗力。不同的人群、不同的疾病患者可采用书中介绍的不同的方法来调节和增强自身的免疫力，掌握这些有关加强免疫力的知识会让你身体健康，神采焕发，从而更加充分地享受生命的生机和活力！

编者



目录

CONTENTS

第一章 免疫系统,身体的守护神 / 1

- (一) 免疫系统的功能 / 1
- (二) 免疫系统的发现 / 5
- (三) 免疫系统的认知现状 / 7
- (四) 了解免疫系统 / 7
- (五) 让免疫力保持在最佳状态 / 14

第二章 你的免疫系统是否出了问题 / 16

- (一) 你的免疫力下降了吗 / 16
- (二) 免疫力强弱的测验 / 20

第三章 免疫力的医学检查 / 23

- (一) 完全血细胞计数 / 24
- (二) 验血 / 24
- (三) 测量抗体、补体、干扰素及肝功能检验 / 24
- (四) 常用的评估免疫系统的血液检验项目 / 25

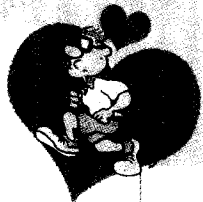
第四章 常见免疫系统疾病及其防治方法 / 27

- (一) 免疫缺陷疾病 / 28
- (二) 狼疮 / 33

- (三)过敏症 / 37
- (四)慢性疲劳综合征 / 62
- (五)肿瘤与癌症 / 73
- (六)艾滋病 / 87

第五章 增强免疫力,铸造好身体 / 92

- (一)均衡饮食,身体好免疫 / 92
- (二)维生素与免疫力 / 106
- (三)抗氧化物质改善免疫力 / 109
- (四)蛋白质与免疫力 / 114
- (五)生活方式与免疫力 / 117
- (六)心理与免疫力 / 121
- (七)睡眠休息与免疫力 / 130
- (八)免疫力随季节变化 / 138
- (九)运动提高免疫力 / 147
- (十)中医针灸与免疫力 / 159
- (十一)中药与免疫力 / 166
- (十二)多喝蔬果汁,强健自身免疫 / 171
- (十三)保健药膳 / 178
- (十四)关于免疫力的一些医学常识 / 182
- (十五)增强免疫的疗法 / 191
- (十六)简简单单提高免疫力 / 204
- (十七)遵循生活守则,增强免疫 / 206



第一章

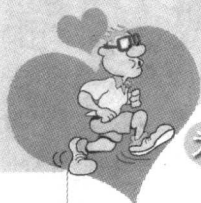
免疫系统,身体的守护神

每个人在成长的过程中时时都要经受微生物攻击以及各种疾病的困扰,精心照顾好自己的身体,提高免疫力是身体健康的有力保障。

(一) 免疫系统的功能

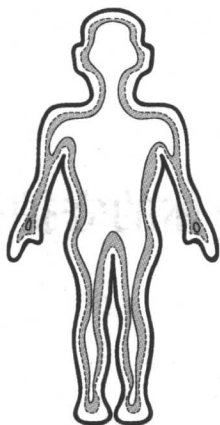
在人的身体内部有一个保护机制——免疫系统。免疫系统能保护人的身体,使人免受亿万个细菌、微生物、病毒、毒素和寄生物的入侵。通俗地讲,它是人身体的守护神,担任着防御外来侵略的任务。免疫系统有一个非常复杂的机制,由专门的细胞和器官组成,它们不断发展、进化,保护着人的身体,使人体免受“外来入侵者”的侵略。如果免疫系统功能正常,它能够通过消灭入侵的细菌、病毒、真菌和寄生物等来保护身体,使人免受传染病的侵害,如果免疫系统功能紊乱,它会为疾病的洪流敞开闸门,诸如过敏症、关节炎、癌症、艾滋病等。

我们生活在微生物的海洋之中,而且微生物在不断变化着,免疫系统也同样在不断地进化。这些有机物和人一样,生来就



提升免疫力 为你

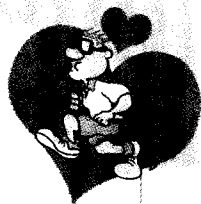
2



希望能够永久地活下去，而人的身体为许多有机物的生长提供了理想的环境，所以它们希望能够闯入人体，在里面繁衍生息。但是这些有机物在人体内的存在通常是有害的，所以人体的免疫系统会阻止这些有机物的进入，如果没能阻止这些有机物进入人体，免疫系统会搜寻它们，把它们消灭掉。

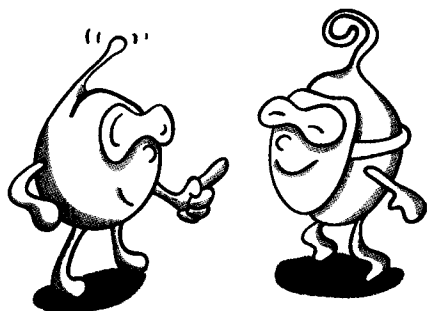
免疫系统和我们的大脑、神经系统一样复杂，它表现出了许





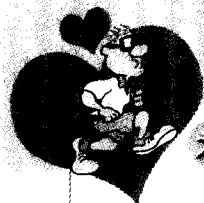
多值得注意的特点。免疫系统可以识别“自我和非自我”分子,它不仅可以辨别数以百万计的与众不同的非自我分子(不属于我们身体的“东西”),而且能产生大量的分子和细胞对抗这些非自我分子。如果你出过水痘,你的免疫系统会保护你,它会记住水痘这个敌人,使你从此免受水痘的入侵。

具体来说,人体免疫力的免疫机制包括先天性免疫(非特异性免疫)和后天性免疫(特异性免疫)两种。



先天性免疫,顾名思义就是人类生来就具有的,也称非特异性免疫。比如人体血液中的白细胞,各种各样的吞噬细胞、T淋巴细胞、B淋巴细胞,甚至人体的皮肤,黏膜所分泌的有特殊杀菌作用的物质,它们是时时刻刻保护着人体的健康卫士。如果人体的这种免疫功能被削弱了,就有可能百病缠身。

后天性免疫一般不是与生俱来的,而是后天获得的,是人体对某种病原体所具有的针对性的抵抗力,而这种抵抗力既是因人而异,也是因病而异,因此也叫特异性免疫或获得性免疫。细菌、病毒一旦突破人体的这种免疫机制,就会使人体的健康状态受到严重的威胁。后天性免疫一般可以通过预防接种、患病传染或隐性感染而获得,比如说得过甲型肝炎或者接种过甲型肝



为你提升自身免疫力

炎疫苗的人,就会在体内产生甲型肝炎抗体,当他感染甲型肝炎病毒时,就有足够的能力抵御该病毒,一般情况下接种过甲型肝炎疫苗或得过甲型肝炎的人就不会再得甲型肝炎了。

先天性免疫力和后天性免疫力的区别以及两类免疫力作用机制和特点的比较见下表:

作用机制	先天性免疫力	后天性免疫力
生理屏障 体液因子作用	需要 如皮肤黏膜等 溶菌酶、补体、急性期反 应物、干扰素、激素	不需要 特异性抗体、淋巴因子
效应细胞作用	单核-巨噬细胞、中性粒 细胞、嗜酸性粒细胞、NK 细胞	T 细胞、B 细胞、LAK 细胞、TIL 细胞、TAK 细 胞、CIK 细胞
识别自我与非自我	能	能
作用特异性	无	有
免疫记忆性	无	有

注:LAK 细胞:淋巴因子激活杀伤细胞;TIL 细胞:肿瘤浸润淋巴细胞;CIK 细胞:细胞因子诱导杀伤细胞;TAK 细胞:肿瘤激活杀伤细胞

一般来讲,这两种免疫机制都具有下面四大功能:

1. 防御和保护功能

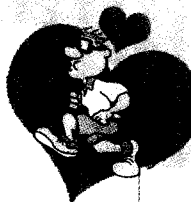
即清除外来的致病因素,如各类微生物等,使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击。

2. 清除和稳定功能

各种新陈代谢后衰老、死亡和受损伤的细胞,即免疫细胞与“敌人”打仗时遗留下来的病毒死伤尸体,都必须凭借免疫功能加以清除,以维持人体内环境的平衡。

3. 修补和监视功能

免疫细胞能修补受损的器官、组织,使其恢复原来的功能,同时能发现并处理体内的异常细胞。



4. 记忆功能

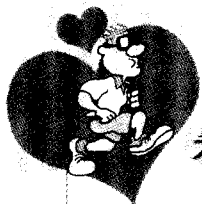
免疫细胞会对入侵者产生记忆,当下次有同样的抗原入侵时,它便凭借记忆功能产生的物质将其消灭。

免疫系统成功地保护人体,取决上述四大功能的相互结合作用,并组合成一个非常复杂的动态的调节通信网络,亿万个细胞被有效地组织成网络中的各种设备和子设备,来回传递信息,就像一大群蜜蜂在蜂箱周围飞来飞去。免疫系统有一个非常灵敏的相互制衡的机制,能够迅速、有效、自我约束地做出免疫反应。如果免疫系统出现紊乱,问题便出现了。所以,如果想知道如何帮助自己的治疗,你需要了解免疫系统是怎样运作的。

(二) 免疫系统的发现

19世纪中叶,成千上万的欧洲人离开了自己的家乡,去美国追寻他们的发财梦想,改变自己的命运。为了寻找土地和更美好的前景,这些移民者开始跨越北美大陆向西部前进。在前进的途中,他们经常发现自己缺少许多基本的生活用品,牧师、医生、教师、律师和其他许多职业人士都非常短缺,江湖郎中在当时很普遍,通常这些医生都没有接受过正规的医学培训,也没有和医生一起工作过,但是有自封的医生总比没有好!

其中有一个江湖郎中,名叫迈耶,他是一个外行的医生,出生在德国,来到了美国内布拉斯加州的波尼,他几乎没有接受任何的医学培训,而且可能一字不识。1886年,他充满激情地告诉约翰·金教授,在过去的16年中,他一直在使用某种植物,他得出的结论是,这种植物是一种“镇痉药和血液毒性解毒剂”。迈耶对这种植物一无所知,他把这种植物和蛇麻草以及蒿草混



为你提升自身免疫力

合在一起，治愈了很多病人，这些成功的病例被广泛地报道。很快，他就树立了自己的威望，可以治疗各种各样的疾病，从蛇咬、白喉到其他各种传染病。

我们现在不知道，这些成功的治疗到底是迈耶治病能力的结果，还是他卖出的药丸的成果。但是不管怎样，几乎所有的疾病，他都建议病人服用他的神奇药丸，他称为“迈耶血液清毒丸”，这种药物含有一种植物根部的提取物。具有讽刺意味的是，印第安人广泛地使用这种提取物，因为他们发现这些物质能够治疗脓肿、伤口、昆虫叮咬、烧伤、传染病以及关节疼痛，印第安人同样知道这些物质能够解响尾蛇的毒。实际上，迈耶曾说自己让响尾蛇咬了一口，然后用酊剂冲洗伤口，喝了一些提取液，接着便躺下睡觉。最后，在他醒来的时候，所有的肿物都消失了。

尽管迈耶的病人和印第安人知道这种植物根部提取物非常有效，但是他们并不知道这些提取物为什么有效。这个秘密到20世纪初才被揭开。

1882年，大概是在迈耶声明他的血液清毒丸的同一年，乌克兰的动物学家和微生物学家，伊里·梅奇尼科夫在意大利西西里岛度假时决定收集一些透明的海星幼体带回实验室。他在回到实验室后，把这些海星幼体放在显微镜下，使用了一些微小的碎片和鲜红的染液颗粒，让这些“新来者”入侵海星幼体。接着，他惊奇地发现，一些与消化系统完全没有关系的细菌开始吞噬染液颗粒和碎片。难道生物都有一种抵御外来入侵的系统吗？这位乌克兰科学家反复问自己。

梅奇尼科夫对自己所看见的一切并不是很确信，接着，他用探针刺穿了幼体，结果发现这些原始的生物开始保护自己，一大群攻击性的巨噬细胞开始行动，使其免受探针的入侵，这些微小