

涵盖生活、穴位、饮食、运动四大方面

自愈力

是我们身体自带的修复能力，是大自然赐予我们的礼物！

我们要呵护并提高免疫系统的自愈力，告别疾病。

生病了， 可以靠人体 免疫系统自愈

胡维勤 主编

多方位调养，
让我们的免疫系统发挥自愈功效

生活：养成良好习惯，提高自愈力

穴位：应用中医理疗，唤醒自愈力

饮食：改善日常饮食，增强自愈力

运动：进行运动锻炼，巩固自愈力

黑龙江出版集团

黑龙江科学技术出版社



生病了， 可以靠人体 免疫系统自愈

胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生病了, 可以靠人体免疫系统自愈 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5388-9019-8

I. ①生… II. ①胡… III. ①自身免疫—基本知识
IV. ①R392. 8

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第232005号

生病了, 可以靠人体免疫系统自愈

SHENGBING LE, KEYI KAO RENTI MIANYI XITONG ZIYU

-
- 主 编 胡维勤
责任编辑 徐洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 14
字 数 220 千字
版 次 2017年2月第1版
印 次 2017年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9019-8
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

contents 目录

Chapter1 与生俱来的自愈力

什么是自愈力.....	002	呼吸系统.....	013
自愈系统不仅仅是免疫系统.....	003	循环系统.....	014
注意身体发出的信号.....	004	骨骼、肌肉系统.....	015
头发.....	004	内分泌系统.....	016
脸色.....	005	区分自愈反应与疾病症状.....	018
指甲.....	006	咳嗽.....	018
大便.....	008	腹泻.....	018
腹泻.....	009	昏厥.....	019
便秘.....	009	发热.....	019
疼痛.....	010	恶心.....	019
自愈系统与机体其他系统疾病	012	流泪.....	019
消化系统.....	012		

Chapter2 日常生活如何增强自愈力

这些营养，自愈系统不能少.....	022	铁.....	023
蛋白质.....	022	钾.....	023
糖类.....	022	吃对食物，五脏恢复得快.....	024
脂肪.....	022	红色食物对心好.....	024
维生素 A.....	022	绿色食物对肝好.....	024
B 族维生素.....	022	黄色食物对脾好.....	025
维生素 C.....	022	白色食物对肺好.....	026
维生素 E.....	023	黑色食物对肾好.....	026
钙.....	023	改善生活习惯，增强自愈力..	027
铜.....	023	培养良好的饮食习惯.....	027
碘.....	023	合理运动促进健康.....	030

保证良好的睡眠033

情绪影响自愈力，调节心情..037

走出阴影，告别不自信.....037

忧郁就大声喊，悲伤就放声哭038

放松身心，摆脱焦虑.....039

战胜恐惧，拥抱生活.....040

调节心情，切忌愤怒.....041

快乐生活，可以养生.....042

做好排毒，保障自愈系统功能043

生活中的毒素043

体内的毒素044

是药三分毒.....045

身体的排毒机制046

Chapter3 穴位唤醒自愈力

认识传统理疗方法050

按摩.....050

艾灸.....051

刮痧.....051

太阳穴.....052

合谷穴.....053

风池穴.....054

内关穴.....055

大椎穴.....056

身柱穴.....057

神阙穴.....058

气海穴.....059

命门穴.....060

肩井穴.....061

中脘穴.....062

关元穴.....063

膏肓俞穴.....064

涌泉穴.....065

血海穴.....066

阳陵泉穴.....067

三阴交穴.....068

足三里穴.....069

Chapter4 饮食增强自愈力

增强自愈力食材集锦.....072

小米.....072

羊肉片炒小米072

南瓜小米粥.....073

鸡蓉豆腐胡萝卜小米粥.....073

酸枣仁小米粥.....073

大麦.....074

大麦猪骨汤074

薏米大麦粥.....075

大麦糙米饭.....075

燕麦.....076

椰子油格兰诺拉麦片.....076



燕麦沙拉	077
燕麦苦瓜酿	077
香蕉燕麦粥	077
黄豆	078
黄豆焖茄丁	078
苦瓜黄豆鸡爪汤	079
黄豆鸡肉杂蔬汤	079
芹菜	080
香芹辣椒炒扇贝	080
亚洲风味蛤蜊芹菜	081
芹菜胡萝卜酸奶浓汤	081
金枪鱼芹菜叶汤	081
菠菜	082
菠菜苹果沙拉	082
菠菜红椒沙拉	083
烩酸菠菜	083
包菜	084
包菜苣荬开胃沙拉	084
手撕包菜	085
过瘾包菜	085

包菜扇贝汤	085
洋葱	086
虾米洋葱裙带菜沙拉	086
蔬菜蒸盘	087
明虾洋葱汤	087
南瓜	088
咖喱双椒炒南瓜	088
土豆南瓜疙瘩汤	089
南瓜豌豆牛肉汤	089
南瓜炖鸡	089
西红柿	090
西红柿煎土豆	090
西红柿干烧虾仁	091
红咖喱西红柿海鲜	091
美味西红柿意大利面	091
胡萝卜	092
胡萝卜嫩炒长豆角	092
山药胡萝卜炖鸡块	093
茯苓胡萝卜鸡汤	093
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	093

香菇	094
香菇炒鸡蛋	094
香菇骨头汤	095
三色蘑菇炖鸡	095
猪蹄	096
大枣山药炖猪蹄	096
板栗桂圆炖猪蹄	097
海底椰无花果猪蹄汤	097
萝卜干蜜枣猪蹄汤	097
牛肉	098
蚝油牛肉	098
蒜香秋葵炒牛肉	099
黑椒杏鲍菇牛肉粒	099
花豆炖牛肉	099
鸡蛋	100
双瓜鸡蛋沙拉	100
香辣金钱蛋	101
桂圆大枣银耳炖鸡蛋	101
草鱼	102
椒香啤酒草鱼	102
避风塘草鱼	103
黄金草鱼	103

鲈鱼	104
清蒸鲈鱼	104
炙烤鲈鱼	105
豆腐烧鲈鱼	105
芒果	106
芒果草莓沙拉	106
芒果炒鸡柳	107
芒果雪梨糖水	107
火龙果	108
橘子香蕉火龙果沙拉	108
四色水果沙拉	109
香蕉火龙果汁	109
火龙果柠檬芹菜汁	109
大枣	110
大枣竹笋汤	110
山药大枣鸡汤	111
百合大枣乌龟汤	111
芝麻	112
缤纷蜜柚沙拉	112
黑芝麻豆浆	113
核桃芝麻米浆	113





增强自愈力药材集锦 114

菊花 114

菊花枸杞子绿豆汤 114

菊花粥 115

菊花茶 115

枸杞菊花茶 115

金银花 116

金银花茅根猪蹄汤 116

金银花绿豆粥 117

金银花鸭肉粥 117

蒲公英金银花饮 117

绞股蓝 118

绞股蓝大枣粥 118

绞股蓝养血茶 119

绞股蓝大枣茶 119

莲子 120

木瓜莲子炖银耳 120

益母莲子汤 121

双莲扇骨汤 121

莲子养心安神粥 121

五味子 122

五子衍宗汤 122

固肾补腰鳗鱼汤 123

养肝茶 123

白芍 124

白芍炖梨 124

白芍枸杞炖鸽子 125

紫草白芍薏米粥 125

四物饮 125

冬虫夏草 126

虫草炖牛鞭 126

虫草香菇排骨汤 127

虫草海马小鲍鱼汤 127

人参 128

人参糯米鸡汤 128

阿胶桂圆人参粥 129

人参蜂蜜粥 129

人参大枣羹 129

党参 130

香菇党参鸡汤 130

柏子仁党参鸡汤 131

当归党参大枣鸡汤 131

党参枸杞子猪肝粥 131

甘草 132

芹菜根甘草汤 132

茵陈甘草蛤蚧汤 133

迷迭香甘草茶 133

黄芪 134

黄芪灵芝炖肉 134

大枣黄芪蒸乳鸽 135

川芎黄芪大枣鸡汤 135

黄芪黄连茶 135

灵芝	136
灵芝炖蘑菇	136
灵芝猪蹄	137
灵芝芙蓉鸡	137
核桃灵芝粥	137
牛膝	138
牛膝大蒜粥	138
枸杞牛膝煮绿豆	139
地黄牛膝黑豆粥	139
锁阳	140
锁阳杜仲猪腰汤	140

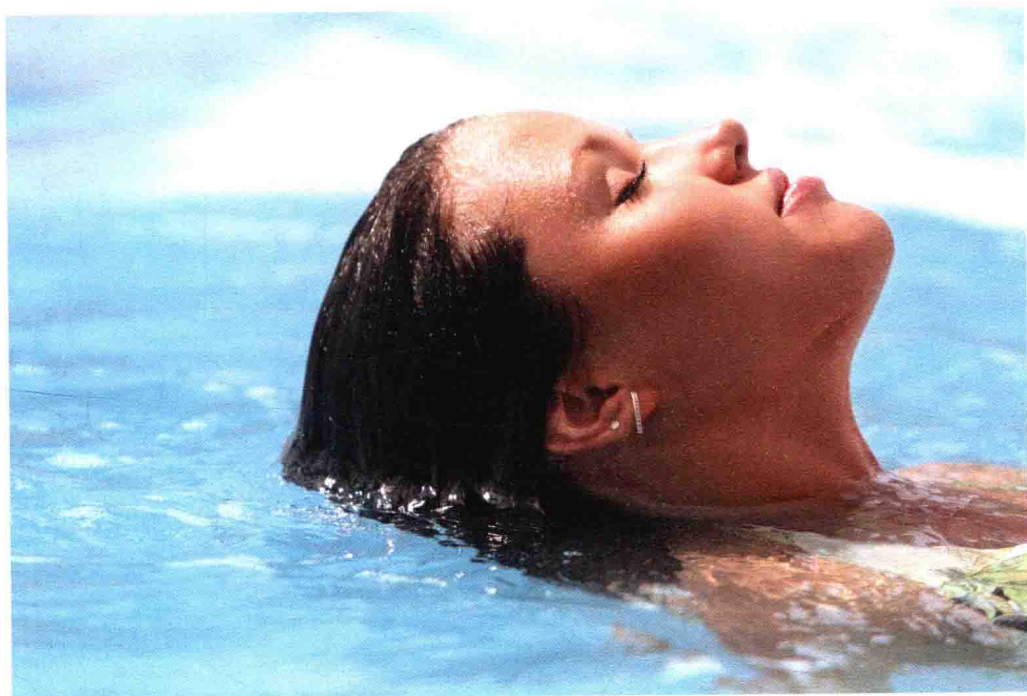
锁阳山茱萸炖鸡	141
锁阳韭菜羊肉粥	141
鹿茸	142
鹿茸竹笋烧虾仁	142
枸杞鹿茸炖牛鞭	143
鹿茸小米粥	143
阿胶	144
阿胶牛肉汤	144
牛奶阿胶粥	145
燕窝阿胶糯米粥	145

Chapter5 运动巩固自愈力

瑜伽	148
清凉式调息法	148
猫式	149
鱼式	150
弓式	151
车轮式	152
骆驼式	153
蝗虫式	154
眼镜蛇式	155

战士三式	156
侧角伸展式	157
仰卧脊椎扭转式	158
莲花坐前屈扭转式	159
散步	160
登山	161
慢跑	162
游泳	163





Chapter6 常见病的自愈调理方法

感冒	166	便秘	192
哮喘	168	痔疮	194
肺炎	170	慢性胃炎	196
慢性支气管炎	172	胃、十二指肠溃疡	198
失眠	174	前列腺炎	200
贫血	176	月经失调	202
高血压	178	痛风	204
低血压	180	颈椎病	206
高血脂	182	肩周炎	208
糖尿病	184	骨质疏松	210
冠心病	186	风湿性关节炎	212
心律失常	188	腰椎间盘突出症	214
腹泻	190		

Chapter 1

与生俱来的自愈力

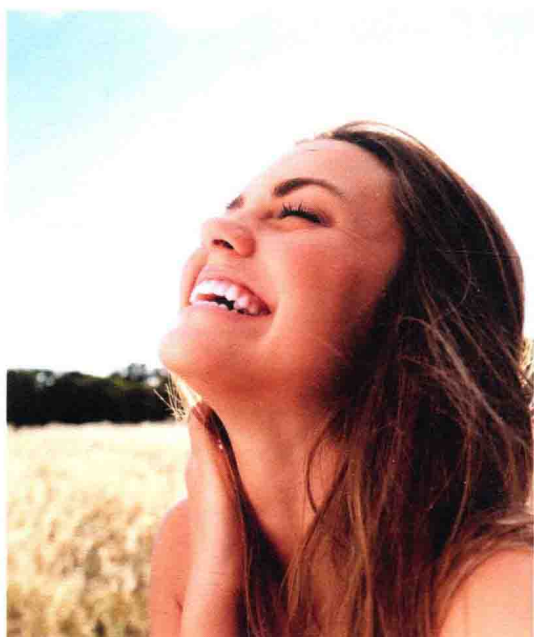
自愈力是我们机体自带的修复能力，
身体的一系列创伤、疾病等均可以通过自愈力修复调节，
它是大自然赐予我们的礼物。

什么是自愈力

人体是一个完整的小天地，它自成一套系统，有自己的硬件设施、故障诊断系统和自我修复系统等。自愈力就是人体的自我修复能力。举一个最简单的例子，跑步的时候不小心摔伤，皮肤破了一个小口，运行到此处的血液就会溢出，由于血液运行出现局部中断，就有更多的血液运行于此，由此促使伤口附近细胞迅速增生，直至伤口愈合。整个过程不需要任何药物，这就是人体自愈力的一个最直观的表现。

其实人体的自愈力恰好体现了中医治病的一个指导思想：三分治、七分养。中医不主张过分依赖药物，因为药物其实就是依赖某一方面的偏性来调动人体的元气，来帮助身体恢复健康。但是，人体的元气是有限的，如果总是透支，总有一天会没有了，而我们要活下去，依靠的就是体内的元气，元气没有了，再好的药也没用了。所以，生病了不用慌张，不用着急吃药，人体有自愈的能力，我们可以充分地相信它，用自愈力把疾病打败。此外，平时要调养好我们的自愈力，这样生病的时候能加快自愈的速度。

当然，这并不是说人体有了自愈力，我们就可以完全放心了，生病了不找医生、不吃药、不打针，而且照旧吃冷饮、熬夜，如果这样的话，病怕是永远都好不了。我们应该配合人体自愈力，每天按时吃饭，早睡早起，适当地锻炼，保持愉悦的心情，这样才能保证体内的元气充足，只有元气充足了，病才会好。另外，自愈力的作用也不是绝对的，我们不可能在任何情况下都依赖人体自愈力解决问题。如果是一些急救的外伤，比如车祸导致的严重伤口这种情况就需要尽快进行手术护理，而不要一味指望吃些止血食物、按摩等能立刻痊愈。



自愈系统不仅仅是免疫系统

免疫系统是我们机体的保卫系统。因为我们每时每刻都面临着细菌、病毒的侵袭，而人体自身免疫系统则帮助我们抵抗着外来物的侵袭，使机体处于一个相对稳定和动态平衡的状态，保障身体的自愈力得以发挥，从而使我们恢复健康。

分布于人体内的免疫系统主要分为中枢免疫器官与周边淋巴组织两部分，中枢免疫器官包括骨髓和胸腺。骨髓主要负责制造免疫细胞，制造出来的免疫细胞就会被运送到淋巴结、扁桃腺、脾脏、淋巴结及盲肠。正是靠着这些器官所组成的免疫系统，人体才有自愈的潜能，而人体自愈力的发挥在很大程度上取决于免疫细胞的功能。比如，从椎间盘脱出的物质，能被免疫细胞视为异物并通过酵素加以溶解，这就是机体自愈力的表现。

我们多会把自愈系统与免疫系统混淆，尽管它们相互作用、相互影响，但并不是相同的。如果说免疫系统是防御我们的身体免受感染，自愈系统则使我们已经受损的组织器官得以恢复到健康状态。这就是说，如果我们处于病菌弥漫的环境中，机体的免疫系统会处于警戒状态，使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击；它的免疫细胞可以清除机体新陈代谢后产生的废物，以及免疫细胞与“敌人”战斗遗留下来的病毒尸体和残骸。而自愈系统更侧重于受损的细胞组织器官的痊愈、生长、再生、功能的恢复和维持健康。

但大多数时候，机体的免疫系统与自愈系统是一起合作并相互支持的，以此来维持身体的健康。此外，自愈系统和免疫系统一样，其功能会随人的饮食习惯、行为习惯等加强或减弱。比如营养适当会增强自愈力的功能，营养失衡就会使自愈力削弱，饮食不洁则会使自愈系统失调，从而导致健康难以恢复。因此，为了增强自愈力，加快机体恢复能力，我们要做到合理饮食、适当运动、有效睡眠等，以此来保证自愈系统处于最佳状态。

注意身体发出的信号

拿时下“最流行”的亚健康来说吧，现代人生活压力大，身体经常处于透支状态，很多人经常会感觉疲劳、乏力、全身酸痛，有时还会失眠、郁闷，去医院检查，得出的数据却一切正常，可是不舒服的感觉还是真实地存在，这是怎么回事呢？

其实，这就是身体发出的信号。亚健康就是身体在以一种平和的方式告诉你该休息了，不要再继续透支下去。一般情况下，机体的自愈系统会根据自身情况进行适当调节，使整个内部系统处于相对稳定的状态。但有的时候，自愈力被透支，开始发出“求救”信号，这时你应该听从自己的身体的提示，判断自己是不是生病了。

1. 头发

健康头发发干的表皮呈屋顶鳞瓦状排列，能正常地反射光线，看起来柔顺亮泽，手感柔滑，易于打理。而受损头发的表皮不再呈屋顶鳞瓦状排列，粗糙甚至缠成一团，不能规则地反射阳光而显得色泽黯淡，同时，头发的柔软性也大大降低，不易打理，持续的损伤还会导致发端开叉。我们从头发上还可以发现许多健康问题。例如，乌黑整齐的头发，往往说明一个人体内气血旺盛；如果是干枯发黄，则说明这个人体内气血不足，体质虚弱。



掉头发

要是每天掉 70 根以上的头发，或者头发的直径变小，首先要搞清楚是否有营养不足的问题，比如，食物太少、太偏，以至于低铁、低蛋白；如果不是营养不良，就该到医院检查，咨询大夫是不是甲状腺出现了问题或是激素分泌有变化。研究表明，多囊性卵巢囊肿也可能导致头发变稀。所以，如果头发丢失过快，应尽快向医生寻求治疗和营养调理方面的建议。

头皮屑

如果你感到压力重重，而且头皮屑开始增多，那么两者之间的关系不言自明，压力是头皮屑增多最通常的形成原因。压力还会造成其他后果，因此最好改变生活方式，尽量减压。如果头皮屑每个月固定增多的话，那可能是激素的关系，需要去内分泌科检查血液中的各项激素水平，找出问题所在。

2. 脸色

脸色与健康的关系也十分密切。对于黄皮肤的人来说，身体健康则脸色通常是微黄、红润而有光泽的；身体不健康的人，脸色常常显出多种异常来，例如，苍白、潮红、发黄、发黑、发绀等。

潮红

有生理性脸色潮红和病理性脸色潮红两种。前者出现在日晒、饮酒、剧烈运动或情绪激动、愤怒和害羞等情形下；后者主要发生在感染引起高热性疾病（如伤寒、疟疾、肺炎等）或大量服用激素之后。如果脸部涨红，经常感到紧张且有神经过敏、体重减轻等症状，则是甲状腺功能亢进造成的。

发黄

发黄主要是因为肝细胞损害或胆管阻塞，使血液中胆红素浓度超过正常范围，渗入组织与黏膜而造成的，医学上称之为“黄疸”。此种脸色主要见于患有急性黄疸型肝炎、急性胆囊炎、胆结石、肝硬化、肝癌、胰腺癌等病的患者。

苍白

苍白主要是由于脸部皮下毛细血管充血不足而引起的。中医认为，苍白脸色大多属于虚证或寒证，是体质差的表现。大出血或休克引起毛细血管强烈收缩、甲状腺功能减退、慢性肾炎、铅中毒等，也会引起脸色苍白。此外，见光不足和贫血也可能导致脸色苍白。

发绀

脸色突然出现发绀的人需要引起注意，这种情况多数是由于低氧引起的。剧烈的疼痛常使脸色苍白而带有发绀；心力衰竭、先天性心脏病等，也会使病人脸色变为青紫色。应及时就医，并询问原因。

发黑

中医认为，脸色发黑是肾亏表现，故需用补肾药物治疗。另外，肾上腺皮质功能减退、肝硬化、慢性心肺功能不全、慢性肾功能不全、肝癌等患者，也会脸色变黑。

3. 指甲

健康人的指甲有一定的光泽并且很均匀，一旦甲色、甲纹发生变化，就说明体内某些地方已经发生了问题，应该引起重视。

甲泽变亮

甲泽变亮有两种。一种是指甲上块状或者条状部位变亮，而不是整个指甲，这种情况多与胸膜炎、腹腔出现积液有关；另外是整个指甲都像涂了油一样，变得光亮无比，而且指甲变薄，这种多见于甲状腺功能亢进、糖尿病、急性传染病患者。

光泽不均

指甲的光泽度不均匀可以表现在不同指甲，也可表现在同一指甲的不同部位。如每个指甲都是前端有光泽，根部毛糙无光，可能存在慢性气管炎和胆囊炎；如果只有部分指甲光泽不均，暗示体内存在某些慢性损害和炎症。

失去光泽

如果整个指甲都像毛玻璃一样，完全没有一丝光泽的话，说明体内存在着某些慢性消耗性疾病，如结核病等；而如果体内有着严重的消耗性疾病，如肝脓肿、肺脓肿或长期慢性出血的患者，也都会出现这种情况。



甲色变黄

指甲变黄，在中医上认为多由湿热熏蒸所致，常见于甲状腺功能减退、胡萝卜素血症、肾病综合征等；西医上则认为指甲偏黄多半与体内维生素E的缺乏有关。如果所有的指甲都变黄，就必须接受治疗了，因为那是全身器官衰竭的象征。

甲色偏白

指甲颜色苍白，缺乏血色，多见于营养不良、贫血患者；此外如果指甲突然变白，则常见于失血、休克等急症，或者是钩虫病、消化道出血、肺结核晚期、肺源性心脏病等慢性疾病。需要注意的是，如果指甲白得像毛玻璃一样，则是肝硬化的特征。

甲色变灰

指甲呈灰色，多是由于缺氧造成的，一般在抽烟者中比较常见；而对于不吸烟的人，指甲突然变成灰色，最大的可能便是患上了甲癣，初期指甲边缘会发痒，继而指甲还会变形，失去光泽变成灰白色，如灰指甲等。

竖纹

指甲表面不够光滑，出现一条条的直纹，一般会出现在操劳过度、用脑过度后；在睡眠不足的时候，这些竖纹会很清楚地显现出来。如果竖纹一直存在，则可能是体内器官的慢性病变。如果不加以调养，随着病情的发展指甲会变得高低不平，甚至会裂开。

横纹

指甲上的横纹是一种对已经发生的病变的记录。换言之，当指甲上有横纹出现时，体内必然已经出现一些病变。一般而言，开始的时候横纹只出现在指甲的最下端，随着指甲的生长，逐渐向上移动，也就预示着离发病时间越来越近了。

斑点

指甲上有少量白点，通常是缺钙或者寄生虫病的表现；白点数量比较多，可能是神经衰弱的征兆；而指甲上出现黄色细点，则可能患上了消化系统的疾病；如果指甲上出现黑色斑点则要小心，轻者只是操劳过度、营养不良，重者可能是胃下垂、胃癌、宫颈癌的先兆。