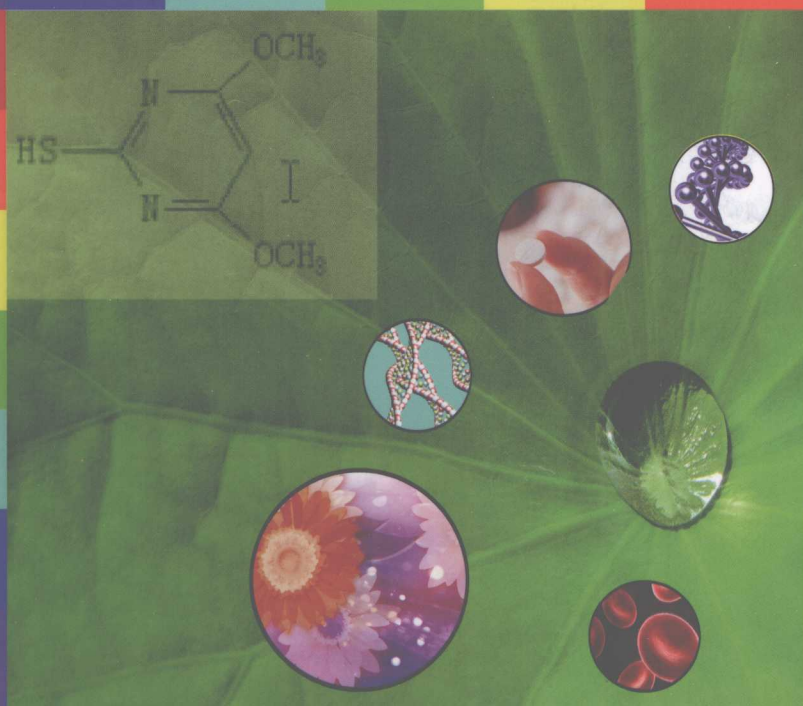


提高免疫力

50法则

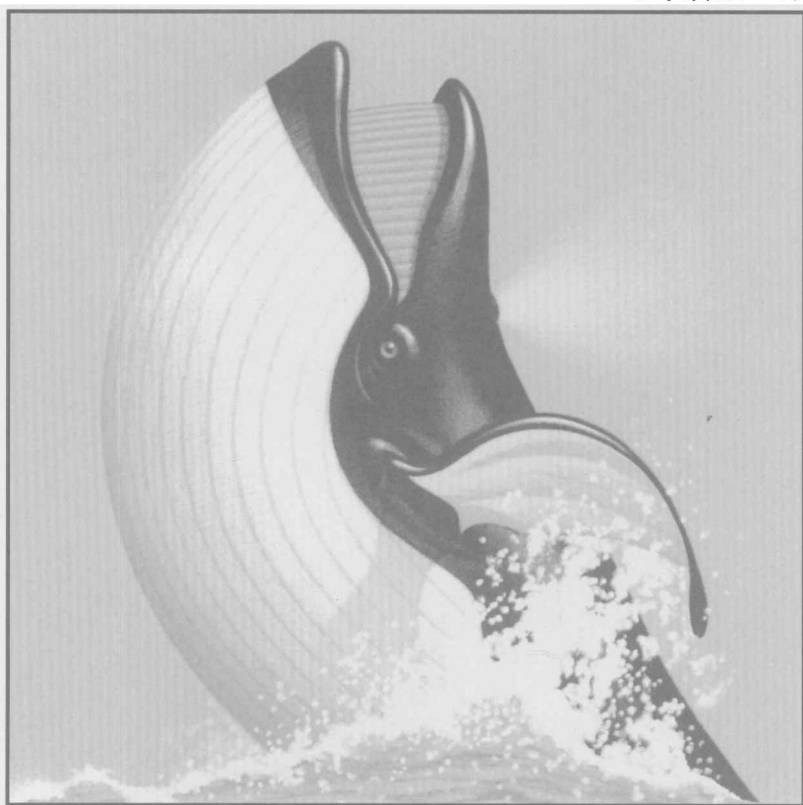
(日)松下 祥 著
环球启达 译



辽宁科学技术出版社

提高免疫力 50法则

(日) 松下 祥 著
环球启达 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [免疫力がアップする50の法則]

BY: [松下 祥]

Copyright © Sho Matsushita 2005 printed in Japan

Original Japanese language edition published by HOUKEN CO.,LTD.

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 HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本法研株式会社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第129号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

提高免疫力50法则 / (日)松下祥著; 环球启达译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5381-5217-3

I.提… II.①松…②环… III.保健-普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第138085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: 王楠楠

制作: 郭宁

封面设计: 孙磊

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: 148mm×210mm

印张: 5.5

字数: 110千字

出版时间: 2007年11月第1版

印刷时间: 2007年11月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

责任校对: 东戈

书号: ISBN 978-7-5381-5217-3

定价: 20.00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>

序 言

欢迎进入免疫世界！

我想拿起这本书的各位，对免疫组织的了解程度暂不必说，至少您对“免疫”这件事情是感兴趣的。一听说可以提高免疫力，您也许会想：我最近身体的不适就可以一下子得到缓解了。看来免疫力一词已经深入到日常生活中来了，多少让我感到有些吃惊。

在把医生作为目标的医学院的学生们中间，免疫绝对不是受欢迎的研究领域，经常被认为复杂、困难而敬而远之。但是随着时代的变迁，免疫无疑是现在进行时的学问，眼下正是这个领域最活跃的时期。多年前的教科书中的记述早已过时了，这么说虽然没有什么可稀奇的，但对于学生来说容易引起混乱。在本书中针对免疫组织进行了解说，其内容也包含了近几年最新的研究成果。

然而，对于一旦被“免疫”的魅力所折服的研究者来说，无疑是令人兴奋的、不管经过多长时间都会怀着激动的心情围绕这一领域进行思索的、新鲜的研究对象。

我从开始跟“免疫学”打交道至今已经20年有余。一想到期间经历的事情，确实有种沉浸在变化中的漩涡里的感觉。您如果能够读一读本文的话，我想一定会增添您的想象力，那些侵入体内的外敌和想要攻击他们的细胞，不管哪一个都拥有不亚于别人的谋略，个个都是骁勇善战的勇士。我们一方面要解开他们设置的多重复杂的圈套，另

一方面也要解读他们为我们展现的这个多维的世界。这个世界令我们兴奋不已，同时也伴随着苦劳。毕竟，他们生活的世界是肉眼无法看到的，所以需要我们尝试着对这些事物发挥想象力。

不过回过头来想一下，我认为自己天生就喜欢“看不见的世界”。从很早开始我就对井井有条的流动的血液里拥有的美丽世界产生了兴趣。而且，从医学院毕业后不久，我就负责医治一位患上了一种叫做赖特病的疑难病症的患者。当时，还没有关于赖特病的诊断案例，只知道病人被黏膜的炎症、皮肤角质化，尿道炎等多种症状所困扰，而病因和病名都不太清楚。在这种情况下，我担任了主治医。因为属于疑难病症，病例很少，而且原因也不了解，是跟血液有关还是跟过敏有关？不过在几乎没有什么临床经验的情况下，就要和这种疑难病症打交道，作为医生来说，或许反而是幸运的。也让我深刻地认识到对于患者来说，疾病得到治愈意味着什么。

那个时候我就是处在这种状态，突然有一天一直关照我的教授叫住我，说：“你试试干免疫吧。接下来就马上去东京！”如果说研究免疫对我来说很突然的话，那么去东京这件事就更突然了。就这样莫名其妙地收拾行李上东京了。这就是我跟免疫确立“恋爱关系”的开始。

在那之后我又返回九州，不久又开始了在美国的研究生涯。有段时期想过不会再回日本了。日本和美国的研究者是完全不同的，这非

常让我吃惊。但是，虽然场所不同，可研究的对象都是肉眼看不到的免疫世界。

免疫的世界是用平面的或者说是用语言都无法详尽表述的多维世界。就像是即便可以从动态画面中捕捉几张静态的图片，但也无法再现真实的动态世界一样，免疫的世界是无法去叙述的。不过这也正是这个世界的有趣之处吧！

在本书中，为了不让这种关于免疫的解说显得过于专业，我尽力使用了通俗易懂的语言进行讲解。如果您对存在于我们每个人身体中展开来的多维世界更加亲近了的话，我将非常幸运！

松下 祥

2005年6月

目 录Contents

欢迎进入免疫世界！	3
-----------------	---

第一章 愈了解愈有趣！ 奇异的免疫组织

免疫组织1 · 治疗感冒的不是药物而是免疫细胞	12
免疫组织2 · 流泪、打喷嚏、腹泻都是免疫系统的一部分	16
免疫组织3 · 免疫是具有个性的细胞们编织而成的战争剧	18
免疫组织4 · 发现侵入者！ 首先出动的是馋嘴的细胞们	20
免疫组织5 · 突破第一包围圈，司令官协助者T细胞终于登场！ ...	22
免疫组织6 · 职业杀手杀伤T细胞出动，将受感染的细胞整体破坏 ...	24
免疫组织7 · 用抗体这一导弹击退敌人的B细胞	26
免疫组织8 · 大胆的剪切、粘贴遗传基因，备战不可预见的 敌人的淋巴细胞	28
免疫组织9 · 通过白细胞的血型，可以超越时空了解我们的祖先	30
免疫组织10 · 非洲出生的猴子不得花粉症	32
免疫组织11 · 性格不一致、兄弟吵架不断的1型、2型协助者T细胞 ...	34
免疫组织12 · 另一个职业杀手：天生杀伤（NK）细胞	36
免疫组织13 · 人类即使剩下最后一个人也会生存下去，免疫的 智慧	38
免疫组织14 · 图解 在小A的感冒治好之前	40

第二章 提高免疫力的生活方式

第1法则 看喜剧会提高免疫力·····	46
第2法则 在欢笑的环境里, 疾病会更快治愈·····	48
第3法则 喜欢打扫卫生的人不容易得过敏反应类的疾病·····	50
第4法则 精神压抑是免疫的大敌, 可以通过香熏和泡澡来放松·····	52
第5法则 你睡着的时候免疫还在工作·····	56
第6法则 美好的恋爱可以提高免疫力·····	58
第7法则 乐天派的人免疫力会提高·····	60
第8法则 拥有自己喜爱的兴趣会提升免疫力·····	62
第9法则 有朋友的人免疫力会提高·····	64
第10法则 经常写日记的人免疫力会得到强化 ·····	66
第11法则 坚持适度的运动可以强化免疫力 ·····	68
第12法则 运动感觉迟钝的人免疫力容易提高 ·····	70
第13法则 夏天待在凉快舒适的环境里, 会降低免疫力 ·····	72
第14法则 日光浴会让免疫力下降 ·····	74
第15法则 吸烟的人免疫细胞都是黑的 ·····	76
第16法则 血液循环好的人免疫力高 ·····	78



第三章 提高免疫力的饮食

第17法则	大蒜是提高免疫力的食品之王	82
第18法则	同异物作战 蛋白质的摄取是决定者	84
第19法则	第7营养素——植物化学物质增强免疫力的好伙伴	86
第20法则	酸奶可以增加提高免疫力的肠内细菌	88
第21法则	莲藕有调节环境,使免疫细胞容易活动的作用	92
第22法则	在抗癌药中广泛使用的蘑菇是增强免疫力的旗手	94
第23法则	颜色越深的蔬菜越有益于提高免疫力	98
第24法则	圆白菜、茄子和白萝卜可较好地提高免疫细胞 质量	102
第25法则	富含维生素B ₆ 的饮食可以强化处在免疫最前线的 “司令官细胞”	104
第26法则	苹果可以调整肠内环境,使身体不容易得癌症或过敏	106
第27法则	苏子油能够减轻哮喘的症状	110
第28法则	增强免疫力的理想食谱是豆腐酱汁	112
第29法则	不吃柠檬等柑橘类食物的人容易患感冒	114
第30法则	零食或下酒小菜最好限于富含维生素E的坚果	118
第31法则	绿茶的茶酚是天然的抗菌药,越是长寿的人越是 经常喝茶	120
第32法则	疲劳的时候选择有香辛料的民族风味或亚洲菜肴	122
第33法则	海藻的食物纤维有抗癌作用,魔芋的食物纤维有 抑制过敏的作用	124

第四章 与免疫相关的疾病的成因及治疗方法

第34法则	免疫学在和威胁人类生存的病原菌的战斗中诞生、 进化	128
第35法则	发烧是免疫队伍的支持者，简单退烧会适得其反	130
第36法则	花粉症是免疫系统对无害的异物所产生的过剩反应	132
第37法则	都市型生活容易患上花粉症	134
第38法则	武器（IgE）不起作用是特应性体质的原因	138
第39法则	打喷嚏、流鼻涕是由肥胖细胞散布的物质引起的	140
第40法则	使用类固醇会使特应性皮炎恶化的说法不可信	142
第41法则	以花粉来治花粉，能够期待完全治愈的花粉液 注射	144
第42法则	过敏有可能产生休克死	146
第43法则	环境激素是扰乱免疫功能的免疫毒	148
第44法则	风湿性关节炎、巴塞杜氏病、桥本病等是攻击 自身细胞的免疫异常所引起的	150
第45法则	在美洲大陆发现的同时也波及到了欧洲的风湿性 关节炎	152
第46法则	如果能弄清相关的病毒就会诞生风湿性关节炎 新疗法	154

第47法则 婴儿隐藏身份免于受到攻击	156
第48法则 母亲为刚生下来的婴儿准备了免疫的礼物	158
第49法则 癌细胞是巧妙躲过免疫进攻的异物	160
第50法则 利用了免疫组织的第四种治癌法开始了	162

长篇专栏 免疫发现传记	165
-------------------	-----

在免疫系统中发挥作用的主细胞们	15
因“免疫力差别”而战败的古代迦太基（Carthago）军队 ...	44
生活在无菌胶囊中的被称为“泡沫男孩”的少年	137
头是鹌鹑，身体是鸡。“我到底是谁？”	164

第一章

愈了解愈有趣！奇异的免疫系统



治疗感冒的不是药物而是免疫细胞

打喷嚏、开始流鼻涕，感觉嗓子也稍微有点疼。小A意识到自己好像要感冒了。出现感冒症状最关键的就是尽早吃药才能好得快。这么想之后，小A就去附近看了医生。听了小A描述的症状后，医生除了给小A开了一些阻止打喷嚏、流鼻涕以及缓解嗓子疼痛的药物之外，为了谨慎起见还给小A开了点抗菌药。小A迅速地把药服下了，并觉得“终于可以放心了”，心情也好起来了。喷嚏也不打了，工作这么忙，像感冒这点小毛病根本不可能卧床休息。再加上今晚要同好久没有聚会的同期进入公司的同事们举办酒会，于是小A就尽情地投入到酒会的快乐中去了。

感冒的原因是病毒。引起感冒的病毒种类很多，一般认为有超过200种之多。

但是，除了对由来已久的流感以外，目前还没有开发出针对这些病毒的特效药。所谓的感冒药就是抑制感冒的各种症状的药，即便吃下这些药，也并不是瞬间就能将感冒治好的。

我们身体里有具备天然的杀菌效果和击退病毒的系统

小A觉察到感冒的初始症状实际上就是我们的免疫系统针对感冒病毒进行工作的证据。



打喷嚏和流鼻涕是要将进入体内的病毒排出体外的活动；嗓子的疼痛，是由于粘连在嗓子黏膜上的病毒和负责那里的免疫细胞作战而引起炎症的结果。

因为没有什么特效药，所以即便患了感冒，真正治疗感冒的也是因为我们自身的免疫系统发挥了作用。那么，小A从医生那里开来的药就完全没有作用吗？

并不是那样的。打喷嚏、流鼻涕还好，可是如果嗓子开始疼得厉害、发高烧、持续的咳嗽就会消耗我们的体力。由于体力的消耗，免疫的抵抗力也随之减弱。因此服用各种缓解症状的药物，可以从侧面来援助免疫系统。

●积蓄免疫细胞和感冒病毒的战斗吧。



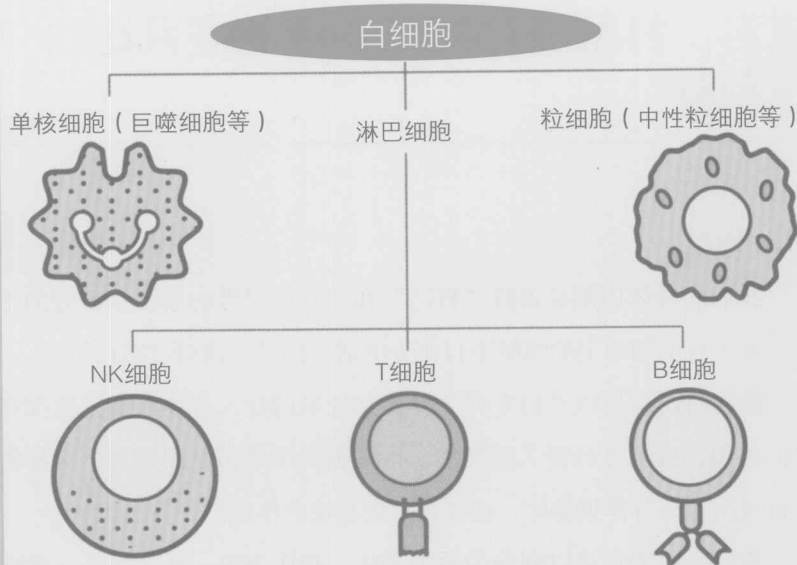
抗菌药对感冒不起作用的原因

因此，像小A这样，服下了控制症状的药就放心了，又开始熬夜、饮酒、过度饮食等，虐待自己的身体，感冒非但不会治好反而会拖延的。得了感冒应该卧床休息、增加营养、吃容易消化的食物，这些说法并不是没有根据的。所以我们需要呵护自己的身体，提升免疫细胞和病毒的战斗能力。如果忘记这些而去玩乐的话，好不容易吃下的药对小A来说好像也是不起作用的。

抗菌药是“为了谨慎起见”而服用的药，是针对因体力下降，有可能被感冒病毒以外的细菌感染的预防性处方，并不是为了治疗感冒。对感冒本身，抗菌药是无用的。

那么，我们的免疫细胞是如何与感冒病毒作战的呢？请您在下面的项目中详细地看一下吧。

●在免疫系统中发挥作用的主要细胞们



担负免疫系统的细胞是由骨髓产生的白细胞。白细胞主要由单核细胞、淋巴细胞和中性粒细胞三种构成。

粒细胞在白细胞中数量最多，中性粒细胞也归于此类。他是对侵入体内的细菌等微生物首先进行驱逐战争的先遣队。淋巴细胞虽然属于少数派，但却拥有作为司令官的协助者T细胞、攻击部队的杀伤T细胞、B细胞、天生杀伤细胞

(NK细胞)，共同结成杀死病毒等敌人的专门集团，承担着免疫的重要部分。单核的巨噬细胞不仅可以吞噬微生物，还可以吞噬侵入体内的灰尘和花粉等异物，别名又叫“贪食细胞”，是个饭量大汉。他除了能够把结束使命的已死去的其他细胞的遗骸全部吃光，发挥打扫战场的作用，还在向司令官传递抗侵入的消息方面发挥重要的作用。

流泪、打喷嚏、腹泻都是免疫系统的一部分

我们的身体内部具备将“自己”和“自己以外的东西”区分的组织。如果我们用防卫的军队来打比方的话，您马上就可以明白了。

防止自己身体以外的东西（异物）轻易的侵入身体内部，发挥守卫的作用，监视已经侵入的异物，将情报向作战司令部报告，对异物进行攻击、从身体里排除，这就是免疫系统的作用。

免疫系统大致可以划分为两个部队。其作为第一阵营的是一发现异物，迅速出动进行攻击，击败对手并驱逐出境的先遣部队。他们牢牢地守卫住身体和外界接触的部分。

自然免疫是24小时的安全防护系统

在速攻部队中处于第一战线发挥关口作用的是位于身体外壁的皮肤和黏膜等。具体的是指口腔、喉、眼睛、鼻子、消化道、尿道或女性的阴道等部位。

皮肤作为区别身体外侧和内侧的强有力的屏障发挥着作用。从皮肤中排出的汗液和眼中泪水有杀菌的作用，和水分一起冲洗掉异物。

鼻子和喉咙、气管利用产生的黏液捉住异物，和很多鼻涕一起排出去，从而避免这些异物进入到身体的内部。