

新华出版社



# 我很懒， 却有

The lazy person's  
guide to health



# 超强免疫力

懒人强身的 **5** 个保健秘方

和 **30** 个健康提示



日本医学情报专家 **李传修** 著

审定医师 **李金满**

选择适合自己体质的食物，可防病毒侵害；

每天大笑，可以提高免疫力。

你知道“豆浆”与“黑芝麻”，能让你的血液洁净顺畅吗？

尤其是当“醋”碰上了“香蕉”，不仅能增强体质，  
还让你的皮肤从此光滑细致！

善用人体的免疫力，维护健康，  
抵抗疾病，让生活自由自在。

—— 中华医学会副会长李超林教授



# **我很懒， 却有超强免疫力**

李传修 著

新华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我很懒,却有超强免疫力/李传修著. 北京:新华出版社,2003.7

ISBN 7-5011-6232-8

I. 我... II. 李... III. ①食物疗法 普及读物  
②保健 普及读物 IV. ①R247.1-49②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第050711号

登记号: 01-2003-4692

本书由汇通文流社有限公司授权,贝塔斯曼亚洲出版公司转授,新华出版社出版。版权所有,翻印必究

## 我很懒,却有超强免疫力

李传修著

\*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编:100043)

新华出版社网址: <http://xhcbbs.126.com>

中国新闻书店:(010)63072012

新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 6.75印张 120千字

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数:1~10000册

ISBN 7-5011-6232-8

定价:18.00元

## 真正错误的， 是一成不变的生活方式

有超强的免疫力，才有健康持久的真正防线。

社会的发展，经济的进步和生活的富裕，使人们对自身健康的需求越来越强烈。

科技水平的提高和医学水平的突破也使得人类战胜疾病的能力越来越强。

然而，生活节奏的加快和个人在社会中竞争的加剧，人们不能花很多的时间和精力来系统全面地保护。因此，日常生活中自身的生活方式的<sub>健康</sub>变得越来越简单重要。所谓的懒人强身健康法就是我在书中要提倡的主旨，目的就是结合专家学者们的研究报告，让大家能简单地过着“健康”的生活。

本书包括上、下二篇，在上篇中我提供的是“复合式食物



疗法”。

一般所谓的“食物疗法”，通常是指一种食物来治疗疾病，而新式的“复合式食物疗法”，则是同时使用两种以上的食物来治疗疾病。

如今，这种所谓的“复合式食物疗法”，已经蔚然成风，很多人都在采用。

两种以上食物合并在一起，用来疗病，将发挥出相乘的效果。这种相乘效果，绝非使用单独食物来疗养疾病所能比拟的。此效果更为迅速，也更为确实。

在下篇中，我结合了日本专家学者的一些最新研究，总结了 20 多条日常生活中应注意的一些健康方法，以供人们在日常生活中增强免疫力作参考。

研究发现，不仅生活习惯，甚至习惯性爱发脾气和长期忧郁焦虑的人，也容易降低免疫力，从而受病毒侵扰。

实际上，抵抗力低本身不是一种病，它是一种人类生活习性下，长期累积起来的“基因疲乏”或“超过基因极限”的失衡现象。说白一点，“生活习性”是导致身体受病毒侵害的主因。

许多科学家发现，那些容易生病的群体，通常都是拥有固定不变的生活模式或习性，吃一样的东西，

每天一样地发脾气郁闷。

就像本书中曾提到,科学家发现,吃“泡面”不会有损健康,但长期连续吃(没有摄取其他食物)就会导致抵抗力的降低。

生活要有变化,不要一成不变,这是提高免疫力的不二法门。

请务必记住,世上没有什么食物会单独或直接导致免疫力降低,只有错误的观念和生活模式才是导致免疫力降低的罪魁祸首。

如果大家能了解这一点,就在心里许自己一个健康的未来吧!



## 目 录

真正错误的,是一成不变的生活方式 1

上篇:5个让你拥有超强免疫力的  
食疗保健秘方

壹 豆浆加黑芝麻 3

1. 喝“豆浆加黑芝麻”能够使血液洁净、预防猝死 3
2. “豆浆加黑芝麻”能够防止动脉硬化 5
3. 防止血栓发生 6
4. “豆浆加黑芝麻”让血管不再留下多余的脂肪 8
5. 喝“豆浆加黑芝麻”能够使荷尔蒙分泌平衡 10
6. 有抑制环境荷尔蒙以及活性氧的功效 12
7. 解除经前紧张症 14
8. 轻松消除妇女更年期“发热”的妙方 16
9. “豆浆加黑芝麻”能预防乳腺癌 19
10. “豆浆加黑芝麻”的做法与问答 20

**11. 使用“豆浆加黑芝麻”治好疾病,恢复健康的例子 22**

- ◎因脑梗塞而麻痹的左半身,快速恢复了 22
- ◎治好妊娠中的严重贫血,得以平安生产 26
- ◎使中性脂肪与胆固醇下降 30
- ◎骨骼密度增加,白发减少 33
- ◎皮肤上面的瑕疵消失了 35
- ◎痔疮疼痛的现象不见了 39

**貳 葛根粉加红茶 42**

1. “葛根”是中医上的风邪治疗药 42
2. 能够消灭风邪病毒,净化血液 43
3. 改善浮肿、安定血压 44
4. 缓和痛风以及胃肠不适 45
5. “葛根粉加红茶”能缓和精神紧张,并有安眠效果 46
6. 红茶含有的多元酚具有抑制癌的作用 47
7. “红茶加葛根粉”能够调整自律神经 49
8. “葛根粉加红茶”的做法与问答 50
9. 使用“红茶加葛根粉”治好疾病,恢复健康的例子 53
  - ◎治好两脚浮肿,肩膀酸痛 53
  - ◎寒性体质获得改善,胃部的不适也消失



了 55

◎气喘不再发作,生理痛也消失了 57

◎不整脉停止,血压下降 60

◎肾脏结石的疼痛消失 62

◎消除精神不安以及肉体的疲劳 63

### 叁 酸奶加上黄豆粉 65

1. 酸奶的营养效果 65

2. 异黄酮的效果 67

3. “黄豆粉加酸奶”的做法 68

4. 使用“黄豆粉加酸奶”治好疾病,恢复健康的例子 70

◎苗条与年轻的秘密 70

◎干燥皮肤变得光泽细嫩 72

◎更年期症状消失 73

◎从严重的便秘中获得解放 76

### 肆 香醋加香蕉 78

1. 香蕉加香醋是最有力的健康护符 78

2. 吃香蕉能够使血压下降 80

3. “香醋加香蕉”使血糖值安定 82

4. “香醋加香蕉”对高胆固醇有效 83

5. 每天吃两次“香醋加香蕉”可增加白血球,提高免疫力 84

6. 能够使衰弱的身体迅速恢复 87
7. 消除精神焦躁 88
8. “香醋加香蕉”的做法与问答 89
9. 使用“香醋加香蕉”治好疾病,恢复健康的例子 93

◎胆固醇值降到正常值 93

◎切除胃癌后,吃“香醋加香蕉”防癌再发 95

◎治好了“大花脸” 96

◎脸孔的浮肿消退 98

◎腰围减少 10 厘米,腰痛也消失 99

#### 伍 紫苏加可可 103

1. 紫苏与可可都含有丰富的多元酚 103
2. 被化学物质伤害的免疫力,可利用“紫苏加可可”取回来 104
3. 过敏症是因为免疫力发生了异常 106
4. “紫苏加可可”的做法与问答 108
5. 使用“紫苏加可可”治好疾病,恢复健康的例子 110

◎仅仅两天,鼻涕就停止了 110

◎皮肤炎完全好了 112

◎鼻炎与面疱都痊愈 114

◎体质获得改善,克服了疾病 116

◎克服了点鼻药的副作用 119

◎肩膀酸痛、腰痛消失 121

## 下篇：懒人强身的 30 个健康小提示

1. 摄取适合自己体质的食物 125
2. “笑”能够增强免疫力 126
3. 你知道自己的体质是“阴”还是“阳”吗？ 128
4. 检查自己免疫力强弱的方法 131
5. 生活方式会左右免疫力的强弱 134
6. 过度减肥及不规则饮食，容易使免疫力降低 138
7. 空气不流通的空间，会减弱人体免疫力 139
8. 强化肺及肠的功能，就能够提高免疫力 140
9. 用嘴呼吸及不喜欢洗澡，将使免疫力减弱 143
10. 每天摄取 100 毫升以上的维生素 C 145
11. 洗澡时做腹式呼吸，能增强免疫力 146
12. 抗菌物品的使用不宜过度 149
13. 刺激手指甲与增强免疫力 151
14. 香蕉配乳酸菌饮料吃，能使免疫力倍增 155
15. 时常喝甜酒对提高免疫力有帮助 159
16. 纳豆黏滑的“精髓”能够增强免疫力 161
17. 用绿茶漱口，能杀死病毒 164

18. 多吃酒糟对健康有帮助 167
19. 味噌腌大蒜,发酵后食用,免疫力将倍增 170
20. 摄取能够提高自然免疫力的食物 174
21. 多摄取异黄酮以增强免疫力 176
22. “糙米味噌”能快速排出体内的毒素,净化血液 178
23. 增加“阴性化食品”的摄取量 180
24. 地瓜以及蒟蒻的食物纤维能吸取致病物质 182
25. 只要停止抽烟,致癌物就无从作怪 184
26. 蔬菜煮出来的汁含有大量的有益成分 186
27. 偶尔吃“速食泡面”没关系 188
28. 味噌能够提高免疫力,促进有毒物质的排出 191
29. 味噌能够消除老化与疾病之元凶的活性氧 195
30. 发芽的糙米能提高免疫力 198

**上篇：**  
**5 个让你拥有**  
**超强免疫力的**  
**食疗保健秘方**



# 壹 豆浆加黑芝麻

## 1

### 喝“豆浆加黑芝麻”能够使血液洁净、预防猝死

在夜晚好端端地上床睡觉的人，到翌日清晨竟然发现已经死亡多时，这种令人感到恐怖的事情时有发生。

“猝死”的人，绝大多数在死亡后才被发现，所以死因比较难以确定，不过根据估计，猝死原因 50% 以上为心脏病。

其中，又以心肌梗塞与猝心症占大半，再下来为大动脉瘤、蜘蛛膜下出血。

话又说回来，所谓的“猝死”，极少发生于健康者的身上。

通常，所谓的“猝死”都有它的来由，那就是高血压、糖尿病、高胆固醇，以及高血脂症等生活习惯病。

上述的几种疾病都有相同的一个特征，那就是具有使动脉硬化的危险性。



所谓的“动脉硬化”,乃是指:动脉的血管壁,附着很多的脂肪与胆固醇,使血管变硬又变狭窄的疾病。这种状态如果放置不管的话,血管就会被堵塞,血液就无法流动,以致组织会一下子就坏死。

这种情形如果发生在心脏动脉的话,心脏就会停止跳动。





## 2

### “豆浆加黑芝麻”能够防止动脉硬化

为了防止猝死的发生，必需注意日常的生活习惯，预防动脉硬化的发生。关于这一点，多喝“豆浆加黑芝麻”最有效果。

豆浆以及黑芝麻都含有很丰富的成分，这种成分能够使血液变得洁净，血流畅通，同时也能够巩固血管。

现在，我们就先来说明豆浆原料中的大豆的功能。

大豆所含有的蛋白质(含有丰富的人体必要的氨基酸)，能够从各方面防止动脉硬化的发生。

所谓的动脉硬化，乃是人体内氧化的胆固醇(氧化 LDL)所促成，元凶为人体内的活性氧。

大豆所含有的蛋白质具有抗氧化作用，能够强力抑制活性氧的作用。