

提高免疫力的

善用人体本身的免疫力、自愈力是维护健康惟一金钥匙。

费桂芳 编著

解决
亿万国人健康的
畅销手册

116种途径

提高自己抵抗力

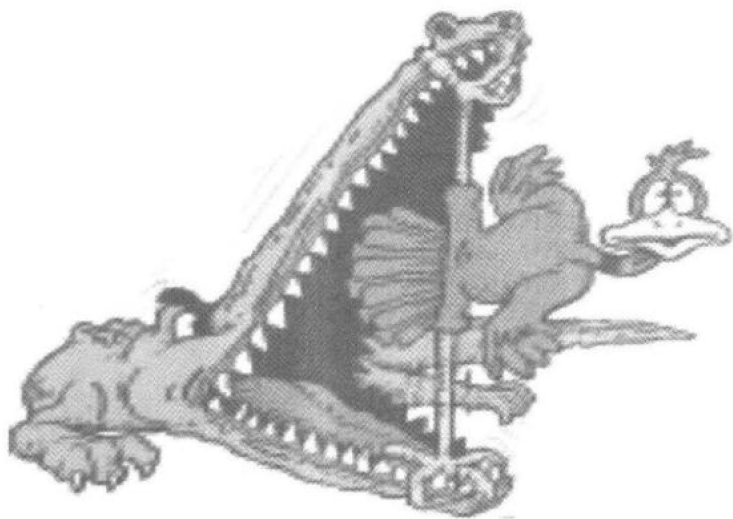
- 怎样利用太阳紫外线提高免疫力
- 品绿茶与提高免疫力的学问
- 蔬菜水果是提高免疫力的得力助手
- 哪些食物可以提高免疫力
- 营养+运动：完美生活在其中
- 正确使用感冒药可提高免疫力
- 阿司匹林有助于提高免疫力
- 维生素E可增强免疫力
- 能提高你免疫力的夏季食疗药膳
- 六种方法能快速增强免疫力
- 睡前坚持做好六件事
- 进行足底按摩利于提高免疫力
- 正确的姿势与免疫力有关



地震出版社

提高免疫力的116种途径

费桂芳 编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高免疫力的 116 种途径/费桂芳编著. —北京:
地震出版社, 2003.7
ISBN 7-5028-2293-3

I. 提… II. 费… III. 医药学: 免疫学—普及读物
IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045444 号

提高免疫力的 116 种途径

费桂芳 编著

责任编辑: 月 生

责任校对: 刘冬金

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版 (印) 次: 2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 254 千字

印张: 11.5

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-2293-3/Z·216 (2870)

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

途径



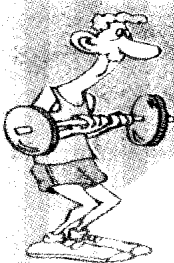
如何变亚健康为健康

116 第 116 页

所谓亚健康状态，是指无器质性病变的一些功能性改变，又称第三状态或“灰色状态”，因其主诉症状多种多样，又不固定，也被称为“不定陈述综合症”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体上、心理上都没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。有资料表明，人群中符合世界卫生组织健康标准者约占 15%，患有各种疾病者也约占 15%，而处于亚健康状态者却占 65% 左右。这不能不引起我们的警惕。

如果你有以下症状时，要留意了：浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木感、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

绪言 如何变亚健康为健康



亚健康状态的形成与很多因素有关，比如遗传基因的影响、环境的污染、紧张的生活节奏、心理承受的压力过大、不良的生活习惯、工作生活的过度疲劳等等，都可以使健康的人们逐渐转变为亚健康状态。摆脱亚健康状态不是靠医生的诊治，药物的疗效，而是要靠自己提高免疫力，采取积极主动地措施阻断和延缓亚健康状态。

克服不良生活习惯：不良生活习惯能导致如肿瘤、心脑血管疾病等疾病。吸烟、过度饮酒、高脂肪或过量饮食、缺少运动、睡眠不足、不吃早饭等不良生活习惯都会使我们健康的身体逐渐转变成为亚健康状态，最后导致各种疾病发生。因此我们必须摒弃那些有损于健康的不良生活习惯。

加强身心健康：当今处于信息时代，竞争激烈、工作生活节奏加快，使人们的心理压力、精神负担增大。心理压力过大，将导致心理失衡、神经系统功能失调、内分泌紊乱，引起各种疾病。保持健康的心理状态，提高心理素质，是抵御疾病的有力武器。我们应该有科学的人生观、世界观、价值观，淡泊名利，知足常乐。

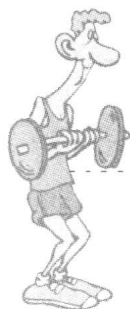
消除疲劳、提高身体素质：经常感到疲惫不堪，是典型的“亚健康状态”。紧张的工作生活节奏，会造成体力和脑力的疲劳状态，疲劳是人体一种生理性预警反应，提示人们应该休息。短时间地过度活动所产生的疲劳，经过休息是可以很快恢复的。但长时间地超负荷工作，再加上夜生活过多，休息不好，就会产生疲劳的积



累——过劳。过劳会损害身体健康，是健康的“透支”，长期下去，必引发疾病。注意合理安排工作、生活，劳逸结合，而且有计划、针对性地进行身体素质锻炼，会提高对疲劳的耐受性，提高身体素质，避免滑向亚健康状态。

绪言

如何变亚健康为健康



目 录

A Strong Constitution In 31 Days
Alternative Course For Having



第一章 良好的卫生习惯可增强免疫力



- 方法 1 科学洗手 /003
- 方法 2 每周洗澡 2 至 3 次 /007
- 方法 3 勤用热水洗脚 /010
- 方法 4 刷牙洁齿 /014
- 方法 5 吃卫生蔬菜 /017
- 方法 6 保养好鼻子 /020
- 方法 7 注意口腔卫生 /022
- 方法 8 注意经期卫生 /026

第二章 合理摄取营养可增强免疫力



- 方法 9 多吃蔬菜、水果 /031
- 方法 10 吃大蒜、洋葱和大葱 /035

- 方法 11 生吃萝卜 /038
- 方法 12 油炒胡萝卜 /041
- 方法 13 一天一杯番茄汁 /044
- 方法 14 常吃冬瓜、南瓜、西瓜 /049
- 方法 15 一天一苹果 /052
- 方法 16 吃葡萄 /055
- 方法 17 食玉米和玉米花粉 /057
- 方法 18 常吃熟红薯 /059
- 方法 19 食香蕉 /062
- 方法 20 多喝牛奶 /064
- 方法 21 多吃菠菜 /071
- 方法 22 经常吃空心菜 /074
- 方法 23 吃红枣 /076
- 方法 24 一天一杯豆浆 /080
- 方法 25 吃鸡蛋 /082
- 方法 26 常吃香菇 /085
- 方法 27 每天摄取盐不超过6克 /087
- 方法 28 经常吃醋 /090
- 方法 29 每天吃1至2个核桃仁 /093
- 方法 30 食用芦荟 /095
- 方法 31 食蜂蜜和蜂王浆 /099
- 方法 32 多吃花生 /101
- 方法 33 食用仙人掌 /103
- 方法 34 注意补铁、补钙 /106
- 方法 35 补锌、铬、铜 /110

- 方法 36 补碘 /113
- 方法 37 食樱桃、猕猴桃 /116
- 方法 38 常吃茄子、芹菜、油菜 /118
- 方法 39 吃海带、鱼、虾 /121
- 方法 40 常吃猪蹄、羊肉 /124
- 方法 41 常吃苦味食品和粥 /126
- 方法 42 常吃杂粮 /129
- 方法 43 食用酒、山楂、芥末 /131
- 方法 44 适量吃零食或巧克力 /133
- 方法 45 适当吃辣椒、生姜 /137
- 方法 46 合理得当的四季进补 /139
- 方法 47 低盐饮食 /143
- 方法 48 给大脑补充营养 /146
- 方法 49 食肥肉 /149

第三章 善用药物可增强免疫力



- 方法 50 有的放矢使用抗生素 /155
- 方法 51 慎重使用青霉素 /158
- 方法 52 适当使用先锋霉素、环丙沙星、利菌沙 /161
- 方法 53 合理使用土霉素、四环素、里素劳 /164
- 方法 54 适当补充维生素 /166
- 方法 55 合理使用维生素 C /169
- 方法 56 适当补充维生素 E /171

- 方法 57 适当使用消毒药物 /174
- 方法 58 盛夏需备防暑药 /176
- 方法 59 合理使用抗病毒药 /179
- 方法 60 正确使用解热镇痛药 /181
- 方法 61 正确使用安宫牛黄丸 /183
- 方法 62 传染病流行时服板蓝根冲剂 /185
- 方法 63 清热解毒服单珊瑚含片和西瓜霜
润喉片 /187
- 方法 64 预防感冒服感冒清热冲剂、藿香正气水、
感冒通和重感冒灵 /189
- 方法 65 绞股蓝、六味地黄、杞菊地黄和知柏地黄
可预防感冒 /192
- 方法 66 牛黄解毒丸、牛黄解毒片、银翘解毒片和
桑菊感冒片可消灭解毒、治感冒 /194
- 方法 67 正确使用膏药 /196
- 方法 68 合理使用外用药 /198
- 方法 69 女性保健需用激素 /201
- 方法 70 正确使用感冒药 /204
- 方法 71 巧用风油精 /208



第四章 规律性的作息可增强免疫力

- 方法 72 你的分数在 13~18 最佳 /213
- 方法 73 饮食有规律 /215
- 方法 74 一日三餐有规律 /217

- 方法 75 保证有效睡眠 /221
- 方法 76 每天午休 1 小时 /224
- 方法 77 起居有常 /231
- 方法 78 睡张好床 /239
- 方法 79 呼吸新鲜空气 /242
- 方法 80 保持室内通风 /246
- 方法 81 记住两句话十个字 /248
- 方法 82 一周两次性生活 /254
- 方法 83 合理有规律的补充营养 /257
- 方法 84 “良好营养+有规律运动” /261
- 方法 85 不开灯睡觉 /264
- 方法 86 增加抗氧化剂的吸收 /266
- 方法 87 自我健康测试 /268
- 方法 88 假期生活有规律 /270
- 方法 89 每天睡前做好六件事 /274
- 方法 90 学会生活的“加、减、乘、除” /277

第五章 锻炼身体可增强免疫力



- 方法 91 锻炼唱好三部曲 /281
- 方法 92 每天游泳 1 小时 /284
- 方法 93 每天 30 分钟的体力活动 /287
- 方法 94 步行和打太极拳 /290

- 方法 95 锻炼后合理摄取营养 /293
- 方法 96 每天摩擦脚心半小时 /304
- 方法 97 “三一二”健身法 /306
- 方法 98 洗冷水浴 /308
- 方法 99 伸懒腰和打哈欠 /311
- 方法 100 献血 /314
- 方法 101 坐姿正确 /315
- 方法 102 睡前安神操 /317



第六章 积极心态可增强免疫力

- 方法 103 优化性格 /323
- 方法 104 开心快乐 /325
- 方法 105 控制情绪 /328
- 方法 106 远离心理疲劳 /330
- 方法 107 用好自我保护生理机制 /332
- 方法 108 远离抑郁 /336
- 方法 109 自我解嘲 /342
- 方法 110 记录、分析生活事件的 A、B、C /345
- 方法 111 学会听音乐和幽默 /349
- 方法 112 发泄烦恼 /352
- 方法 113 克服羞怯心理 /354
- 方法 114 学会心理暗示 /355
- 方法 115 远离“灰色心理” /358
- 方法 116 每天笑一笑 /361

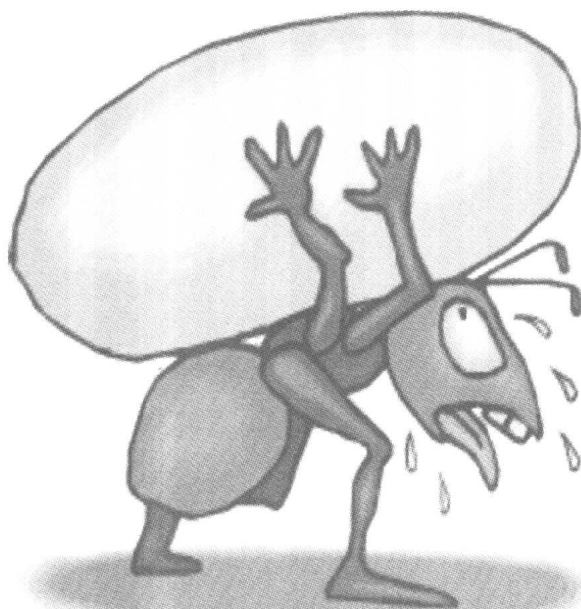
第

一

章

提高免疫力的
二种途径

良好的卫生习惯可增强免疫力



途径



科学洗手

Ti Gao Shou Yi Li De

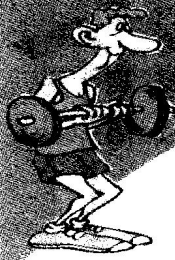
116 种途径



洗手看似简单，可你未必真会科学洗手。

洗手可防“病经手入”。人们常常讲“病从口入”，实际上，在“病从口入”的过程中，两只手发挥着无法替代的拿取接送等作用。不论是洁净的手拿取被污染的食品，还是被污染的手拿取洁净的食品去吃，病菌都是经过手进入口中去的，也可以说是“病经手入”。一般说来，人们的一只手上大约沾附有 40 多万个细菌，这也绝不是危言耸听。如果手洗不干净，后果不堪设想。生活中，有些人手一闲下来就抠鼻子揉眼睛，此时可能造成鼻子、眼睛黏膜的破损，使呼吸道中的病菌、手上的病菌乘虚而入，致使健康的身体受到侵袭。“病经手入”的例子不胜枚举。据报道，某医院随机抽取的 5 位医护人员的手进行调查显示，洗手前平均每平方厘米皮肤表面所含杂菌数为 68.2 个，经过用普通肥皂流动水洗手 3 次后，检测杂菌数为零。

不要陷入洗手误区。既然“病从口入”与手被污染



的关系极大，那么，注意保持手的卫生就显得格外重要了。在现实生活中，相当多的人在洗手时陷入了“误区”：一是不愿洗手。这些人总觉得自己“身体棒”、“抵抗力强”，满足于“眼不见为净”，没有养成洗手的良好习惯。二是简单擦手。由于不具备洗手条件，或因没有水，或因是污水，只好以擦代洗。吃东西前，或用手绢、手纸，或用衣襟、袖口，随便擦拭一下就吃。三是盆水洗手。乍一看，确实是在用水洗手，但洗手时盆里的水已弄脏了。用脏水洗手，手仍然是脏的，同样达不到洗手的目的。甚至还有多人合用一盆水洗手，那手被污染的程度就更为严重。四是不用肥皂洗手。有的人虽然是打开水龙头，用流动水洗手，但不用肥皂或洗涤液，手依然洗不干净，充其量也只能是象征性地“意思”一下，使嫌脏的心理稍微缓和了一点，但远没有解决实质问题。五是只洗一遍手。有的用流动水洗手时，虽然也打了肥皂或用了洗涤液，但刚刚搓出点泡沫来，就马上用水冲掉了。由于泡搓时间短、冲洗遍数少，实际上仍不符合科学洗手的基本要求。

要掌握科学洗手的方法。通常遇到以下 10 种情况需要洗手。具体包括：饭前饭后；便前便后；吃药之前；接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后；做完扫除工作之后；接触钱币之后；接触别人之后；在室外玩耍沾染了脏东西之后；户外运动、作业、购物之后；抱孩子之前。尤其是接触过传染物品的，更要经过消毒，反复洗手。

那么，怎样洗手才能保证双手较长时间保持清洁



途径

呢？正确的洗手方法是：洗手打开水龙头后，让流动的水冲洗手部，应使手腕、手掌和手指充分浸湿；打上肥皂或洗涤液，均匀涂抹，搓出沫儿，让手掌、手背、手指、指缝等都沾满，然后反复搓揉双手及腕部。整个搓揉时间不应少于 30 秒，最后再用流动的自来水冲洗干净，直至手上不再有肥皂沫为止。一般情况下，应照此办法重复二到三遍，以保证把全部脏东西去除。触摸过传染物品的手，洗时更要严格消毒，至少应照此办法搓冲五至六遍，使“保险系数”更大一些。再用清水冲洗，冲洗时把手指尖向下，双手下垂，让水把肥皂泡沫顺手指冲下，这样不会使脏水再次污染手和前臂。

洗手时，有三个环节不能忽视：一是要注意清除容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲缝、指关节等部位，务必将其中的污垢去除。二是要注意彻底清洗戴戒指的部位。因为手上戴了戒指，会使局部形成一个藏污纳垢的“特区”，稍不注意就会使细菌“漏网”。三是注意随时清洗水龙头开关。因为洗手前开水龙头时，脏手实际上已经污染了水龙头开关。开关处也要用手打上肥皂沫儿摩擦一会儿，再用双手捧水冲洗干净，然后再关水龙头。如果用的是“脚踏式”或“感应式”开关，则省事多了。

手洗净后，一定要用干净的个人专用毛巾、手绢或一次性消毒纸巾擦干双手，并勤换毛巾。如果用脏毛巾或脏手绢，甚至用衣襟擦手，实际上会造成“二次污染”。有的洗手间置有“自动干手器”，洗净后及时把湿手烘干，当然更好；如果上述条件都不具备，让湿手自