

健康是生命之本
健康是一切的保障

最重要的是健康

提高免疫力不生病

D E Z U I Z H O N G Y A O
S H I J I A N K A N G

我们为什么会生病？最重要的原因之一，就是身体里的自然防御系统崩溃了，使得免疫功能失灵、抵抗力下降，病毒才能在你身体中肆虐。

赵希俊 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

最重要的是健康

——提高免疫力不生病

赵希俊 编著



新世界出版社

NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

最重要的是健康: 提高免疫力不生病/赵希俊编.

—北京: 新世界出版社, 2003.6

ISBN 7-80187-044-1

I. 最… II. 赵… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 047572 号

最重要的是健康

——提高免疫力不生病

编著: 赵希俊

责任编辑: 慧 钰

封面设计: 红十月

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子邮箱: nwpcn@public.bta.cn

版权部电子邮箱: rights@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10) 6899 6306

印刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

经销: 新华书店

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 210 千字 印张: 9.75

版次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-044-1/R·002

定价: 20.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



前 言

健康是你一切的保障。幸福的基础是健康的身体。健康本身是欢乐与满足的源泉。健康是为我们事业和福利所必须的，没有健康，就不可能有什么福利、有什么幸福。健康犹如真正的朋友，不到失去的时候，不知道他的珍贵。忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。

人要活得健康，就必须拥有运作正常的免疫系统，以便适时迎击入侵的病菌。

免疫力是指机体识别和排除抗原性异物功能，即机体区分自己和非己的功能。免疫力已不是单纯指人体抗致病微生物的抵抗力了，使人致病的各种病原体只是抗原性异物的一种，其它如非致病性花粉、药物甚至食物、正常机体内经常出现的衰残细胞以及偶尔突变出现的癌细胞也都属于非己的抗原性异物，由此可见，免疫力绝不是仅仅指人是否容易生病的概念，而是人体保持生态平衡的重要基石。

免疫具有三大功能，一是防护，使人体在正常情况下可以防御病原微生物感染；二是自身稳定功能，在正常情况下，消除衰老、损坏的细胞；第三是免疫监视功能，在正常的情况下，可以清除癌变细胞。这些功能如果下降，就可能造成各种病原微生物对人体的感染和恶性肿瘤的发生。

最
重
要
的
是

健康

最
重
要
的
是
健
康

当身体受到细菌入侵时，免疫系统凭借辨识与捕捉能力，在体内形成屏障，并消灭细菌，同时进行储存记忆。下次同样的细菌再侵犯时，就不让其越雷池一步。免疫系统有一组前哨部队，成员包括：口腔、鼻腔和阴道里的粘膜，耳鼻里的纤毛、泪液，皮肤的酸性油脂膜，胃中的胃酸等，它们可以防止细菌入侵血管。另外，还有一种可以溶解细菌细胞的溶菌酶，分泌在唾液、泪液、汗液、尿液及鼻腔内。如果这些防御屏障受到侵犯，免疫系统会派出大量白细胞，产生抗体与其他抗感染的物质。受细菌侵犯的细胞产生一种特殊蛋白。它就像传令兵一样，从受感染的细胞跑到健康的细胞，警告它们加强自我保护，尽快产生抗菌蛋白，阻止病菌繁殖。抗体是一种特殊的蛋白质，可以协助身体中和或消灭外来病菌。此时，即使发生感染，人体也会连一点症状都没有。然而，人们如果疏于保养身体，不注意健康，就会在无形中破坏免疫力。

其实，免疫力低下就是一种病，医学证明，几乎所有的病症都与免疫力低下有直接的因果关系。因此，要想身体壮，就得从提高免疫力开始。

一提起免疫，人们往往首先想到的是如注射免疫疫苗等计划免疫活动，其实，免疫的概念是非常广泛的，它与我们每个人的生活息息相关，免疫功能的正常与否，决定了我们能否抵抗疾病的发生。

注射疫苗等计划免疫活动只是免疫的两个种类之一——特异性免疫，实际上，免疫的另一个种类——非特异性免疫对人类的健康也具有非常重要的意义。这种免疫人与生俱有，只是强弱不同而已。人们可以通过自身的努力，加强非特异性免疫能力。



科学在不断发展，疫苗质量在不断提高，种类在不断增多，但病原体肯定是不大会消灭殆尽的，病毒会因环境而发生变异，任何一种疫苗都不可能达到100%的防治效果。想要增强抵抗力，不一定非靠药物不可，从日常生活中的细节入手，你会发现有太多的方法可以捍卫自身的免疫系统，使其发挥最佳的功能。

正常人如何提升免疫力，维护身体健康的问题值得每一个人关心与重视。但许多人对这方面问题所知甚少，许多观念似是而非，具体到该怎样做更是感到手足无措。为了改变这种局面，应广大读者的迫切要求，我们编辑了《最重要的是健康》一书。

本书从日常健康饮食指南、人体必需的维生素、具有特殊功效的食品、不同人的特殊营养、摆脱压力保持平和的心情、培养良好的生活卫生习惯、通过适度运动和锻炼达到健身的目的、日常养生保健原则和常见疾病的自我预防等九个方面，对如何进行科学养生、合理保健、提高自身免疫力、维护肌体健康、远离疾病困扰等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍，不论你是通读全书，还是随意翻阅，都会带给你健康的知识、有益的启迪。

最
重
要
的
是

健康

健康是生命之本 健康是一切的保障

我们为什么会生病？最重要的原因之一，就是身体里的自然防御系统崩溃了，使得免疫功能失灵、抵抗力下降，病毒才能在你身体中肆虐。



目 录

1、在日常生活中提高你的免疫力

人体的免疫力在一定程度上取决于遗传基因，但是环境的影响也很大，其中饮食具有重要的影响力。科学研究得出，人体免疫系统活力的保持主要靠食物。食物中有多种营养素能刺激免疫系统，增强免疫力，如果缺乏这些成分，就会严重地影响身体的免疫机能。这就要求人们科学饮食，多食用有助于维护免疫系统功能的食物营养素。

人体必需营养素	(3)
各类食物营养特点	(5)
肉类食品的营养特质	(7)
蔬菜的营养成分分类	(11)
蔬菜的颜色与健康	(12)
警惕蔬菜中可能含有的某些有毒物质	(14)
尽量保留蔬菜中的维生素	(17)
水果不能代替蔬菜	(20)

最 重 要 的 是

健康

居民日常膳食基本原则	(22)
日常饮食中食物相互搭配的禁忌	(27)
营养也不能过多	(29)

2、人体必需的维生素

专家指出，身体抵抗外来侵害的武器，包括干扰素及各类免疫细胞，数量和活力都和维生素有关。身体当中的脂肪、蛋白质还有碳水化合物等带给人的能量，就是通过维生素的参与转化而来的，另外人体要想从脂肪、碳水化合物中获得蛋白质，缺了维生素也是绝对不行的。“维生素保健”是全球公认的最廉价、最风行、最方便的保健方法。

维生素 A	(33)
维生素 B ₁	(35)
维生素 B ₂	(37)
维生素 B ₅	(39)
维生素 B ₆	(41)
维生素 B ₁₂	(43)
维生素 C	(45)
维生素 D	(47)
维生素 E	(49)
维生素 K	(51)
叶酸	(52)

哪些人应该补充维生素	(54)
补充维生素的误区	(56)

3、用特殊功效的食品打造你的健康

饮食文化发展到今天，人们已经从单纯追求吃的口味发展到“色、香、味、形”兼顾，吃的内容更丰富，花样也更多了，可吃的营养问题还没有得到相应的重视。许多食品能够作为“免疫激活剂”，从而对人体起到保护作用。这种作用比药物更温和，无毒副作用，在人体健康时并不会使免疫力异常升高，但对病人、老人和抵抗力差的体弱者却有显著效果。

有益于保护大脑的食物	(61)
预防衰老的食物	(63)
能使腿部苗条的水果	(64)
使皮肤细腻、光洁的食物	(65)
保健口腔的食物	(67)
能维持头发健康的食物	(69)
能够缓解心理压力的食物	(71)
防止疲倦的食物	(72)
调节男性性功能的饮食	(73)
营养学家推荐的健美食谱	(75)

最
重
要
的
是

健康

4、不同的人所需要的特殊营养

最
重
要
的
是

不管什么人，都得注重营养问题，尤其是一些生活没有规律、饮食得不到良好保障的人更应该为获得均衡的营养付出努力。如果只挑选自己爱吃的食物吃，就极易导致身体摄入的营养单一、不合理，并因此而带来各种各样的疾病。根据人体生长发育、从事各种活动和环境变化等情况，适当地补充你所需要的营养，才能提高免疫力。

健康

促进儿童生长发育的合理营养	(79)
中学生每天应吃的食物	(82)
考生该怎样保证营养	(83)
青少年时期如何保护好眼睛	(86)
青春期少女的膳食特点	(88)
妇女在特殊时期的饮食营养	(90)
更年期男性的饮食营养	(93)
中老年人健脑饮食 5 要领	(95)
中老年人以植物油为主，青少年可吃些动物油 ...	(98)
老年人的必需营养物质	(100)
脑力劳动者的营养	(102)
适合不同性情人的营养	(104)
办公室人士该吃什么	(106)
白领女性饮食要点	(108)
常用电脑者应如何补眼	(110)



5、保持平和的心情是健康的基础

快节奏的现代生活，使我们时常处于高度紧张状态，各种各样的疾病，也就免不了趁虚而入，残害我们的身体。医学专家已证实情绪与免疫系统有关联性，如悲伤的情绪会释放压力荷尔蒙，压抑免疫系统，而开怀大笑则会增强免疫力。保持良好的情绪和开朗的笑，可以减少压力荷尔蒙，刺激免疫功能，免疫细胞因此变得更活跃，对你的身心健康十分有利。

良好的情绪是一种最有助于健康的力量	(113)
控制情绪是抵御疾病的良医	(116)
中年男人应特别注意为自己“减压”	(118)
积极排解不良情绪	(120)
减轻你的不安与烦恼	(123)
从身体方面消除沮丧	(127)
身心舒畅，充分享受人生	(130)
多笑是健康的良方	(132)

6、良好的生活卫生习惯是健康的保障

哈佛大学健康管理研究负责人米纳克认为，一般人只要从 35 岁开始，加强自身的健康管理，养成良好的生活习惯，可望延长 7 年寿命。因为

最
重
要
的
是

健康



规律、健康的生活习惯，可以提高免疫力，对心血管疾病、癌症、高血压等几种“老年病”有改善的作用。

最
重
要
的
是

健康

生活要有规律	(137)
注意个人卫生	(142)
改变不良的卫生习惯	(145)
克服不利健康的十种“习惯病”	(148)
警惕家庭的卫生死角	(150)
改变吸烟的坏习惯	(152)
积极改善你的睡眠	(159)
青春期少年要养成保持正确姿势的习惯	(165)
培养正确的呼吸习惯	(167)

7、适度的锻炼是健康的桥梁

经常运动，可增加免疫细胞的活力，有助于清除入侵的病原和对抗体内的疾病细胞。有研究指出，每天运动 30 到 45 分钟，每周 6 天，持续 3 个月后，可促使血液含氧量增加，免疫细胞数目增加，保持免疫系统处于最佳状况，抵抗力也相对增强。

运动能够减少疾病	(173)
运动健身应把握的基本原则	(176)
根据自身的条件选择好运动项目	(179)

目 录

日常最简便的健身运动	(183)
等候时的简单体操	(191)
为获得健美的体态而锻炼	(196)
青春发育期怎样锻炼好	(197)
青年健身七术	(199)
有益身心的体操运动	(203)
养成全身按摩的好习惯	(210)

8、日常养生保健原则

有些人常常会觉得自己对自己的健康无能为力，他们认为：“如果我注定要完蛋，再怎么担心也没有用。”千万不能有这样的想法！这样的态度是很愚蠢的，因为虽然我们改变不了遗传基因，阻挡不了衰老总趋势，但，我们的生活方式和日常所做的事情，还是会影响到我们的健康，我们能控制的并不少。

春季的养生健身要领	(215)
春季防病注意事项	(218)
在夏日里吃得清爽利健康	(222)
健康度夏的9个要领	(223)
夏日防肠道传染病	(225)
夏季旅游皮肤护理法	(227)
秋季科学养生的四大要点	(229)
秋天防病的建议	(232)

最
重
要
的
是

健康

冬季养生, 敛阴护阳	(234)
防止大脑过劳	(236)
电脑工作者八项注意	(239)
护发要诀	(241)
女性健美的要领	(243)
女性在日常要关注生殖健康	(246)
一天中保健的最佳时间	(248)

9、常见疾病的自我预防

由于环境的恶化和生活节奏的加快, 困扰人类的疾病越来越多, 面对这种严峻的现实, 我们每个人都不得不考虑自身的养生保健问题。我国古典医学名著《黄帝内经》很早就提出了对疾病的积极预防原则, 主张“治未病”。对于整日忙于事业、从不关心自己身体的人们而言, 不能把健康寄托在“医”和“药”上, 要摆脱令人担忧的健康状况, 积极预防, 把潜在的疾病消除在萌芽状态, 才是简单、经济、明智的选择。

摆脱亚健康状态	(253)
看电视易患病症预防法	(258)
空调病预防法	(260)
防治冻疮法	(261)
预防皮肤干枯粗糙	(263)
如何防治“青春痘”	(264)

预防牛皮癣	(266)
防治早生白发	(267)
乳腺炎预防法	(268)
预防干眼病	(269)
预防白内障	(270)
预防贫血	(271)
感冒的预防	(272)
预防便秘	(273)
预防痔疮	(274)
晕车防治法	(275)
预防高血压	(276)
预防糖尿病	(278)
中风的预防	(279)
预防老年痴呆	(280)
预防骨质疏松症	(282)
儿童铅中毒的预防	(284)
小儿肺炎预防法	(285)
预防维生素 D 缺乏性佝偻病	(286)
儿童缺锌防治法	(288)
预防龋齿	(289)
预防胃癌	(290)
预防肺癌	(291)
结肠及直肠癌的预防	(292)
预防乳腺癌	(293)
宫颈癌预防法	(295)
艾滋病预防法	(296)

最
重
要
的
是

健康

1

在日常生活中提高你的免疫力

