



健康生活每一天

财力、物力，不如免疫力
体力、精力、竞争力，全在免疫力

教你增强免疫力

● 林 磊 时宇静 李文迅 编



科学出版社

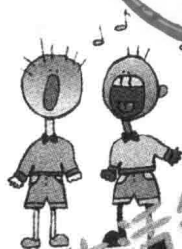
www.sciencep.com

R392-49

1

教你增强免疫力

林磊 时宇静 李文迅 编



健康生活每一天

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书根据世界卫生组织关于定义健康的新标准,以通俗的语言讲述了如何提高人类身心健康素质,即如何提高免疫力的几种方法。包括:心理调试、营养与饮食、中药、药膳、运动、按摩保健、睡眠和音乐等。分8个小章节。实用性和普及性强。

适用于广大群众增强免疫力,提高健康生活水平。

图书在版编目(CIP)数据

教你增强免疫力/林磊,时宇静,李文迅编. —北京:科学出版社,2003,5

ISBN 7-03-011494-9

I. 教… II. ①林… ②时… ③李… 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 036465 号

责任编辑:郭海燕 曹丽英 / 责任校对:张德亮

责任印制:刘士平 / 封面、版式设计:卢秋红

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年5月第 一 版 开本:787×1092 1/32

2003年5月第一次印刷 印张:4

印数:1—10 000 字数:66 000

定价:8.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)



前言

我们每个人的生命,是在与无数病患和困境的搏击中成长壮大、成就理想的过程,在这个人人都必须用一生来完成的必由之路上,让我们用科学而全新的观念、理智而主动的心态、有效而积极的行动来持之以恒地善待生命,把握健康,追求成功。

对于人类而言,健康是人类与生俱来的权利和目标。然而,疾病和生命一样古老,对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争,写满了人类历史的每一章节。而人类社会就是在于与疾病作整体的抗争和不断取得胜利的进程中创造了卓越辉煌的现代文明,同时成就了各个国家的与民族的传统的养生防病保健理念和行为模式,成就了令人目不暇接、日新月异的现代医学体系。

在人类与疾病战斗的不懈过程中,我们每个人,如何努力保持健康的心理和生理状态,怎样去身体力行“未病先防”,是我们在日常生活中一个首要而持久的任务。近年来





医学界有专家提出：“医学的最高境界是无治疗”。医学的首要任务是教给人们不依赖于医药。

这本小册子要提请读者重视的一个重要理念：**保健养生和防病治病与健康积极、乐观正确的精神心理状态有着“最亲密接触”。**

中华民族孕育了伟大的中医学宝库。中医学从她的理论原则到具体细微的理法方药，都浸渍着华夏 5000 年文明的精神力量，闪烁着独特的养生保健的智慧结晶。在人类对生物学模式进行全新思考的今天，中医学传统的养生养心、预防保健、食疗健体等不胜枚举的自我保健和自我治疗理念和方法中蕴含着的理性光芒和科学内涵理应受到更多的关注，如中医学的倡言心身相关、准确定义健康、主动防御疾病、自主把握人生等都应该给我们很多的启示。

这本小册子，绝不奢望将有关于我们每个人最重要最宝贵的健康和生命相关问题讲清楚，说明白。同样也绝不可能作为读者们性命是从的“人生指南”。健康在哪里？健康在你我的生活里，在你我的信念中、行动上。我们只想诚恳地提示读者，在我们追求健康生活和实现自我价值的生命全过程中，如同阳光、空气和水一样不可或缺的是：

- 积极向上的人生态度
- 自信乐观的生活准则
- 平静坦荡的良好心态
- 贵在坚持的健康习惯
- 坚定豁达的抗病精神





目 录

前言

增强免疫力 健康没烦恼	1
世界卫生组织制定的健康 10 条标准	1
你了解人体的免疫系统吗?	2
免疫细胞——人体的国家卫士	3
查一查自己的免疫力	6
提高免疫力方法之一：心理调试	9
提高免疫力需拥有怎样的健康心理?	9
小事化了心底宽	11
紧张会导致免疫力下降吗?	13
修养德行——提高免疫新概念	15
提高免疫力方法之二：营养与饮食	17
摄入蛋白质 提高免疫力	17
适量脂肪 有助健康	19





增加维生素 提高免疫力	20
改善免疫力 科学饮水很重要	21
核酸与免疫力	24
增强免疫力还与哪些营养素有关?	25
提高免疫力的食物	25
菌菇类要纳入膳食结构	26
豆腐的营养	27
西红柿——免疫增强剂	28
胡萝卜应该怎么吃?	29
大蒜可预防许多疾病	30
芦荟虽保健 食用需注意	30
减肥不能减了免疫力	31
能抗癌的普通食物	33
孩子吃甜食过多会降低免疫力	34
提高免疫力方法之三：中药	35
正确服用补养中药	35
小儿能不能服补养药提高免疫力?	37
青壮年人怎样补益提高免疫力?	38
老年人怎样滋补来强身健体、延年益寿?	38
妇女怎样服中药提高免疫力?	39
脑力劳动者和体力劳动者怎样用中药提高免疫力?	40
高血压病人能进补吗?	41
冬病夏治，提高免疫力	43

怎样用人参滋补?	44
枸杞可作为日常保健品	45
冬虫夏草用途广	45
当归——妇女的益友	46
薏米——不苦的中药	47
菊花十大养生功用	47
提高免疫力方法之四：药膳	49
药膳是什么?	49
药膳怎么吃?	51
春季药膳五款	52
粥疗提高免疫力，预防春季外感	54
哪些凉拌菜适用于春季提高免疫力?	56
夏季药膳三款	57
秋季药膳三款	58
冬季药膳六款	60
增强免疫力还有什么药膳?	63
常见免疫力不足类型及相应的中药及药膳	66
美容药膳四款	67
老年药膳两款	69
儿童益智健康药膳	70
凉爽消暑药浴	71
提高免疫力方法之五：运动	73
运动量越大越好吗？怎样衡量运动适量?	73
运动的原则	76



运动健身须因病而异	80
运动中掌握正确的呼吸	82
运动锻炼后如何快速消除身体的疲劳	84
游泳的健身妙处	85
运动健身妙招——慢跑	87
5分钟“真向法”健身操	90
脚部经络穴位运动法	92
经济而有效的锻炼——徒步行走	95
饭后百步走的讲究	95
有氧代谢运动——锻炼的最佳选择	96
脑力劳动者健身十步骤	98
保证床上晨操 提高免疫功能	100
手指操	101
提高免疫力方法之六：按摩保健	103
擦胸增腺素 健康又长寿	103
按摩健肾三法 预防免疫功能低下	104
若想人不老 天天按摩脚	106
预防感冒的自我按摩方法	106
对眼的保健按摩	107
保健 16 要诀	108
提高免疫力方法之七：睡眠和音乐	111
提高免疫力 睡眠不忽视	111
音乐与免疫力	112
具体有哪些音乐可供选择？	114



增强免疫力 健康没烦恼

世界卫生组织制定的健康 10 条标准

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。它给健康所下的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。

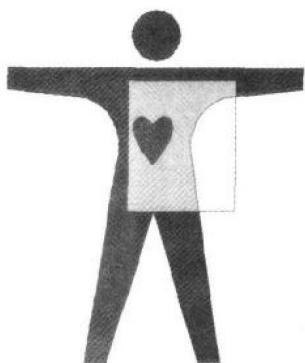
世界卫生组织据此制定了健康的 10 条标准：

- 1) 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- 2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3) 善于休息，睡眠好。
- 4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。





5) 能够抵御一般感冒和传染病。



6) 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩位置协调。

7) 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎。

8) 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。

9) 头发有光泽, 无头屑。

10) 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

你了解人体的免疫系统吗?

人类无时无刻不处在微生物的包围之中, 细菌、病毒、真菌、衣原体、支原体等等无处不在, 而我们却在这样的环境中生存。当某种传染病流行时, 并不是所有人都会被感染。我们靠的是什么? 人类如何保护自己? 医学上通常用免疫系统来解释人类的这种抵抗力。

机体的免疫系统好比国家的安全机构, 主要功能有三: ①保卫“国家领土”, 防御病毒、细菌等的入侵, 即抗感染免疫; ②维持“内部治安”, 去除人体自身老损或受损的细胞, 以免其作为动荡因素危害社

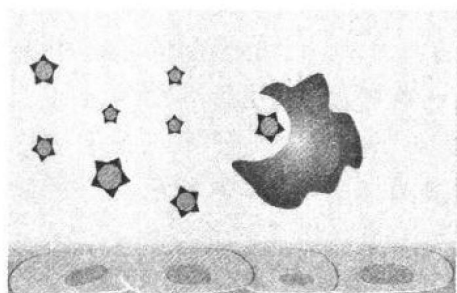
会；③监督防范可能发生的恶性事件。正常工作的免疫系统应有足够的应变能力，及时发现并消除异常变种的细胞，阻止恶性肿瘤“暴力事件”的发生。

当人处在疲劳衰竭、抑郁悲痛、营养不良等使精神、肉体受到严重打击的状态时，机体的免疫系统就不能够切实有效的发挥安全保卫功能，即当免疫力下降，随之而来的就是病毒入侵、各种细菌滋生、老化细胞堆积、肿瘤细胞变生等各种“侵略行为”或“犯罪行为”的发生。疾病即在免疫力低下，机体不设防的地区破坏人们的健康。

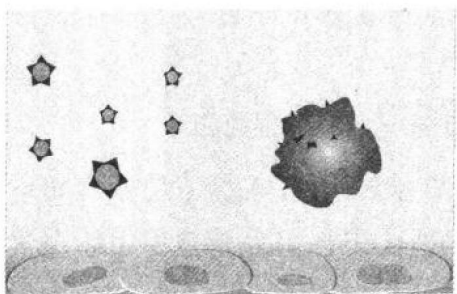
免疫细胞——人体的国家卫士

如果将人比喻为国家，免疫系统为国家的安全机构，那么免疫细胞就是构成安全机构的军队或警察，时刻处在备战警戒状态，在血液及淋巴管里，四处巡逻，随时消灭入侵人体的病毒、细菌，吞噬引起社会动荡的无用细胞，平息体内恶性细胞的叛乱。

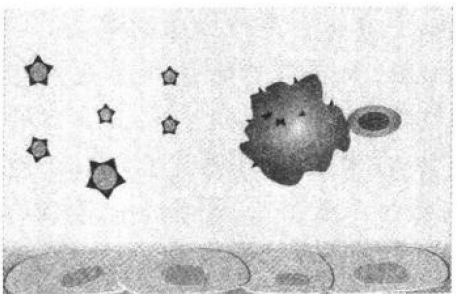
还有一些免疫细胞，则在淋巴系统和其他器官里站岗，如脾脏、扁桃腺、盲肠等。这个捍卫身体的军团，有下面几种成员：①负责侦测及通讯的B细胞和T细胞；②负责围攻的吞噬细胞；③负责化学战的中性粒白细胞、嗜碱粒白细胞及嗜酸粒白细胞。



细菌要入侵身体的细胞，吞噬细胞遇见后，将它吞下。

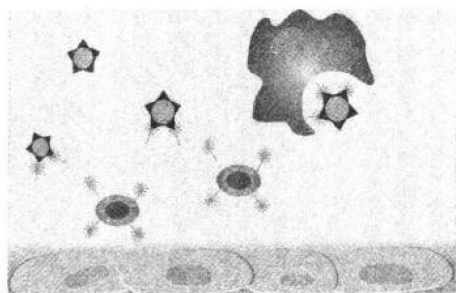


吞噬细胞先把细菌分解，再把残骸放在表面上，称为抗原。

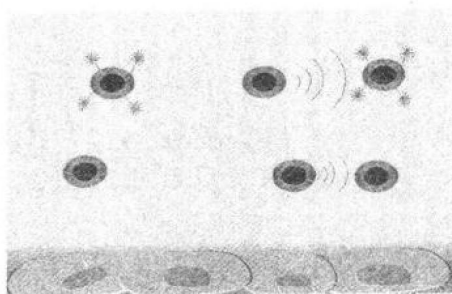


“助手”T 细胞认出抗原，与吞噬细胞结合。它们释放出化学物质，联络其他免疫细胞来作战。

接到 T 细胞的战令后，B 细胞开始繁殖制造抗体。细菌与抗体结合后，吞噬细胞容易将它消灭。



身体战结束后，“抑制”T 细胞通知 T 细胞和 B 细胞停火。一些“记忆”T 细胞及“记忆”B 细胞还留在身体里，等待下次相同的细菌来侵时进行反击。



任何身体不认识的物质，都可能触动免疫系统的警铃，这种物质称为“抗原”。在抗原的刺激下，免疫系统产生“抗体”，抗原抗体相结合，使抗原失去活性，好像把敌人关押起来，使它无法出来伤及无辜。

每个 B 细胞只针对一种抗原，制造一种抗体，抗体与抗原相结合后，把守护细菌的城门打开。这时



吞噬细胞、中性粒白细胞、嗜碱粒白细胞及嗜酸粒白细胞,才能进攻,将它消灭。

至于病毒,因为它可以藏身在细胞中,就要靠吞噬细胞,先清除遭到病毒入侵的细胞,再把线索提供给T细胞,展开全面扫荡。

T细胞有好几种,各有所长:①“助手”T细胞:与吞噬细胞结合后,联络其他免疫细胞来作战。它们释出的物质,包括白细胞介素2和干扰素等,就是其他免疫细胞的战令。②“杀手”T细胞:收到白细胞介素2的信号后,炮轰受到病毒感染的细胞。③“抑制”T细胞:战争结束时,通知免疫细胞停火。④“记忆”T细胞:保留对抗原的记忆。有了记忆免疫细胞,同样的抗原再出现时,不需要重拟作战计划,可以很快的将它消灭。这也是为什么接种疫苗,可以预防疾病的原因。

(参阅了赖皇伶文、李文译图的《增强免疫力15招》

一文,台湾《康健》杂志2003年Kids专刊)

查一查自己的免疫力

我们中有些人在流感袭来时很容易就传染上了,而另一些人对任何感染都有较强的抵抗力。我们依然用免疫系统的强弱来解释这种现象。

下面这项测试有助于我们了解自己免疫力的强弱程度，从而决定有没有必要采取措施提高免疫力。用“是”或“否”回答下列问题：

- 1) 你能经常从事体育运动吗？
- 2) 冬天，你常常冻伤手脚吗？
- 3) 你从不为琐碎小事而心绪不佳，哪怕一点点时间也能用于休息，是吗？
- 4) 你一年不少于4次感冒，是吗？
- 5) 有点毛病就得吃药，是吗？
- 6) 你的食谱里包括大量的蔬菜和水果，冬天和春天还补充维生素，是吗？
- 7) 你是个善于交际的人，有许多朋友，是吗？
- 8) 你的爱情很满意，家庭生活很幸福，是吗？
- 9) 喜欢新鲜空气，经常散步，是吗？
- 10) 你吸烟，是吗？
- 11) 你时不时喝一小杯好酒，是吗？
- 12) 你生活在城市里，是吗？
- 13) 你很注意自己的体形，是吗？
- 14) 经常使用公共交通工具，是吗？
- 15) 你在一个大集体里工作，是吗？
- 16) 每天你喝足够多的水，是吗？
- 17) 你的工作很紧张，家务活也很繁重，是吗？



18) 你多数时间是在温暖的房间里度过的,是吗?

然后,统计你的分数:如果 1、3、6、7、8、9、11、13、16 题的回答是“是”,得 1 分;如果 2、4、5、10、12、14、15、17、18 题的回答是“否”,也得 1 分。

1~6 分:可以说,你的免疫力极为低下,因此,你会经常得病。你需要免疫学专家的帮助,否则无法增强抵抗力。

7~12 分:你的防卫系统有些问题,应尽快改变生活方式和饮食习惯,多呼吸新鲜空气,多吃富含维生素的食物,并补充多种维生素,每天早晨洗一个水温反差大的澡,这些小措施对增强免疫力十分有益。

13~18 分:你的免疫力很强,疾病绕开你走,你即使有点不舒服,也容易恢复。你关心自己的健康,精力充沛,很好!

(摘自丁永明《北京青年报》2003 年 3 月 20 日)