

总主编 曹雪涛

副总主编 田志刚 于益芝

中国免疫学会科普专业委员会组织编写

人体健康与免疫科普丛书

中 年 篇

主 编 陈丽华

汇集学会专家力量 普及免疫与健康科普知识

几乎所有的疾病都和人体免疫功能有关 而人体免疫又显得那么高深莫测

是时候揭开谜团了



人民卫生出版社

人体健康与免疫科普丛书——中年篇

主 编 陈丽华

副主编 石艳春 冯健男

编 委（按姓氏笔画排序）

马千里 王 宁 王永福 方 亮 石艳春 冯健男

任 欢 李 洋 李 巍 杨 巍 张 赟 陈丽华

金敬一 郑源强 胡凡磊 秦鸿雁 葛 青 鲁芙爱



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体健康与免疫科普丛书·中年篇 / 陈丽华主编

—北京:人民卫生出版社,2019

ISBN 978-7-117-28186-7

I. ①人… II. ①陈… III. ①免疫学-普及读物②中年人-保健-普及读物 IV. ①R392-49②R161.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第037466号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

人体健康与免疫科普丛书——中年篇

主 编:陈丽华

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:889×1194 1/24 印张:3.5

字 数:56千字

版 次:2019年3月第1版 2019年3月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-28186-7

定 价:30.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

目录

- 1 中年人免疫力降低有哪些表现 10
- 2 为什么说人到中年，免疫功能就进入了“多事之秋” 12
- 3 中年人如何提高自身免疫力 14
- 4 中年人免疫力降低怎么办 16
- 5 中年人免疫失衡会引发哪些疾病 18
- 6 豆类食品有助于中年人的免疫平衡吗 20
- 7 中年人如何锻炼以助机体的免疫平衡 22
- 8 中年人工作压力大对免疫功能的影响大不大 24
- 9 中年肥胖会影响免疫力吗 26
- 10 中年人抑郁症和免疫力改变有关系吗 28

11	得了“自身免疫性溶血性贫血” 是免疫系统出什么问题了吗	30
12	中年人患自身免疫性溶血性贫血都有哪些表现	32
13	中老年人为何易发硬皮病	34
14	寻常型天疱疮为何好发于中年人	36
15	为何人到中年易处于亚健康状态	38
16	更年期综合征对免疫系统有哪些影响	40
17	中年人为何易患溃疡性结肠炎	42
18	女性更年期提前与机体免疫力降低有没有关系	44
19	男性更年期与自身免疫状态有什么关系	46
20	更年期女性的免疫状态如何	48
21	为何中年男性易患前列腺癌	50
22	中年人如何预防糖尿病	52

- 23** 中年人得了糖尿病能治好吗 54
- 24** 动脉粥样硬化与机体免疫功能紊乱有关吗 56
- 25** 肠易激综合征和免疫有关吗 58
- 26** 中年人注射流感疫苗需要注意些什么 60
- 27** 间质性肺病跟免疫有关吗？如何治疗 62
- 28** 中年人为什么会得慢性特发性荨麻疹，跟免疫有关系吗 64
- 29** 中年癌症患者如何平衡机体的免疫功能 66
- 30** 过敏性体质的中年人日常生活中应该注意什么 68
- 31** 多发性肌炎也是一种免疫性疾病吗 70
- 32** 为什么中年人易得肝病 72
- 33** 为什么乙肝患者病情在中年时常常加重 74
- 34** 中年乙肝携带者应注意什么 76
- 35** 绝经期女性为何常发生自身免疫性肝病 78

人体健康与免疫科普丛书——中年篇

主 编 陈丽华

副主编 石艳春 冯健男

编 委 (按姓氏笔画排序)

马千里 王 宁 王永福 方 亮 石艳春 冯健男

任 欢 李 洋 李 巍 杨 巍 张 赟 陈丽华

金敬一 郑源强 胡凡磊 秦鸿雁 葛 青 鲁芙爱



人民卫生出版社

《人体健康与免疫科普丛书》编写委员会

总 主 编 曹雪涛

副总主编 田志刚 于益芝

编 委 (按姓氏笔画排序)

于益芝 马大龙 王 辉 王小宁 王月丹 王全兴

王迎伟 王笑梅 王福生 石桂秀 田志刚 仲人前

孙 兵 杜 英 李 可 李柏青 杨安钢 吴长有

吴玉章 何 维 何 睿 沈关心 沈倍奋 张 毓

张立煌 张学光 陈丽华 郑永唐 单保恩 赵永祥

姜国胜 姚 智 栗占国 徐安龙 高 扬 高 福

唐 宏 黄 波 曹雪涛 储以微 富 宁 路丽明

熊思东 魏海明

序

科技创新是民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。创新驱动发展战略，需要全社会的积极参与，这就意味着要以全球视野、新时代特征、科学精神去激发全民参与创新发展宏伟计划，唯有全民化的科普工作，才能烘托起创新氛围，助力高素质创新队伍建设，加快中国成为世界科技强国的步伐。

免疫学是生物医学领域的前沿学科，其与影响人类生命健康的重大疾病如肿瘤、传染病、自身免疫性疾病乃至器官移植等的发生发展和防治具有密切关系，并在生物医药产业发展中具有带动性和支柱性。免疫学所取得的创新性研究成果在人类健康史上发挥了举足轻重的作用，比如被誉为人类保护神的疫苗的研制和应用挽救了亿万人的生命，天花的消灭就是免疫学成果最好的应用。近年来癌症与炎症性自身免疫疾病的抗体疗法取得了重大突破，受到了医学界与生物产业界的极大关注。

中国免疫学工作者通过近二十年来的不断努力与探索，在免疫学领域取得了一系列创新性研究成果，在国际学术杂志发表的免疫学论文数量居世界第二位，由此将中国免疫学的地位推升到世界前列，中国免疫学会也成为全世界会员人数最多的免疫学会。由于中国免疫学的国际影响力，国际免疫学会联盟决定

2019年将在北京召开每三年一次的国际免疫学大会。可以说中国免疫学工作者的创新性研究和作为中国医学事业的发展作出了突出贡献。虽然免疫学与各种疾病以及人类生活息息相关，但社会大众对于免疫学这一专业科学领域中的问题还存在诸多困惑，事关免疫学的社会问题也时有发生，比如“疫苗问题”“魏则西事件”等。究其原因有多种，其中之一在于免疫学知识在大众中普及的程度不够。对大众就免疫学问题答疑解惑成为我国免疫学工作者义不容辞的责任和义务。

习近平总书记在2016年的“科技三会”上指出，“科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。没有全民科学素质普遍提高，就难以建立起宏大的高素质创新大军，难以实现科技成果快速转化。”这一重要讲话，对于在新的历史起点上推动我国科学普及事业的发展，意义十分重大。中国免疫学会在秘书长曹雪涛院士、科普专业委员会主任委员于益芝教授的带领下，积极参与免疫学科普活动，体现了他们的社会责任感和担当。他们组织了以中国免疫学会科普专业委员会为班底的专家，历经多次讨论和思考，凝练出300个左右大众非常关心的有关免疫学的问题，用漫画辅以专家解读

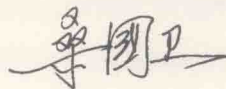
的形式给予答疑解惑，同时配以“健康小贴士”的方式从免疫学专家的角度给予大众的健康生活以科学的建议。编委会将从疾病的诊断、预防、治疗以及免疫学成果等多个方面编写出系列免疫学科普丛书（共 10 本）为大众普及免疫学知识。

感谢中国免疫学工作者的辛勤劳动！希望这一套科普丛书能够为中国人民的健康事业的发展做出应有的贡献。是为序。

十一届全国人大常委会副委员长

中国药学会名誉理事长

中国工程院院士



2017年10月22日

目录

- 1 中年人免疫力降低有哪些表现 10
- 2 为什么说人到中年，免疫功能就进入了“多事之秋” 12
- 3 中年人如何提高自身免疫力 14
- 4 中年人免疫力降低怎么办 16
- 5 中年人免疫失衡会引发哪些疾病 18
- 6 豆类食品有助于中年人的免疫平衡吗 20
- 7 中年人如何锻炼以助机体的免疫平衡 22
- 8 中年人工作压力大对免疫功能的影响大不大 24
- 9 中年肥胖会影响免疫力吗 26
- 10 中年人抑郁症和免疫力改变有关系吗 28

11	得了“自身免疫性溶血性贫血” 是免疫系统出什么问题了吗	30
12	中年人患自身免疫性溶血性贫血都有哪些表现	32
13	中老年人为何易发硬皮病	34
14	寻常型天疱疮为何好发于中年人	36
15	为何人到中年易处于亚健康状态	38
16	更年期综合征对免疫系统有哪些影响	40
17	中年人为何易患溃疡性结肠炎	42
18	女性更年期提前与机体免疫力降低有没有关系	44
19	男性更年期与自身免疫状态有什么关系	46
20	更年期女性的免疫状态如何	48
21	为何中年男性易患前列腺癌	50
22	中年人如何预防糖尿病	52

- 23** 中年人得了糖尿病能治好吗 54
- 24** 动脉粥样硬化与机体免疫功能紊乱有关吗 56
- 25** 肠易激综合征和免疫有关吗 58
- 26** 中年人注射流感疫苗需要注意些什么 60
- 27** 间质性肺病跟免疫有关吗？如何治疗 62
- 28** 中年人为什么会得慢性特发性荨麻疹，跟免疫有关系吗 64
- 29** 中年癌症患者如何平衡机体的免疫功能 66
- 30** 过敏性体质的中年人日常生活中应该注意什么 68
- 31** 多发性肌炎也是一种免疫性疾病吗 70
- 32** 为什么中年人易得肝病 72
- 33** 为什么乙肝患者病情在中年时常常加重 74
- 34** 中年乙肝携带者应注意什么 76
- 35** 绝经期女性为何常发生自身免疫性肝病 78

1

中年人免疫力降低有哪些表现

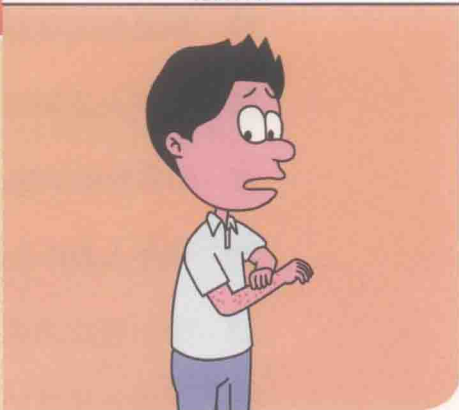
01

感冒



02

免疫失衡



03

肥胖



04

肿瘤



专家解读



人类的衰老常常表现为皮肤松弛、肌力下降、关节灵活度减退等。实际上，免疫系统的衰老才真正可怕！它代表着机体防御、调节和自身稳定功能的衰退，随之而来的是各系统功能失调，表现在消化系统是以腹泻为代表的消化功能紊乱，表现在呼吸系统和皮肤是极易反复感冒和过敏性疾病频发，或者是多器官多系统的自身免疫性疾病，甚至是肿瘤！所以，保护好免疫系统，机体才能保持健康，永葆青春。



陈丽华

空军军医大学基础医学院
免疫学教研室



健康
小贴士

人到中年，机体各项功能都开始衰退，要特别注意免疫系统改变。在日常生活中合理运动，平衡膳食，调整心态，才会拥有健康的免疫系统！