

免疫力与健康

MIANYILI YU JIANKANG

西洋参、灵芝与低聚木糖的保健作用

◎ 编著 孟宪忠

孟所长健康丛书



人民军医出版社

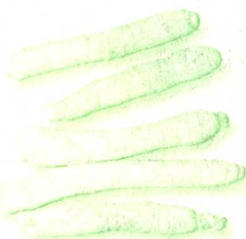
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

MIANYILI YU
JIANKANG

免疫力与健康

——西洋参、灵芝与
低聚木糖的保健作用

主 编 孟宪忠
学术顾问 张文高
编 者 孟宪忠 刘美霞
王姗姗 于源滋
刘 敏



人民军医出版
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫力与健康——西洋参、灵芝与低聚木糖的保健作用/孟宪忠
主编. —北京: 人民军医出版社, 2006.6

ISBN 7-5091-0268-5

I. 免... II. 孟... III. ①保健—普及读物②西洋参—基本知识
③灵芝—基本知识④木糖—基本知识 IV. ① R161-49 ② R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 019679 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 王显刚 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010)68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 4.875 字数: 63 千字

版、印次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001~12000

定价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



作者简介

孟宪忠，山东济南人，多年来一直从事大众健康事业的研究、普及工作，特别在传统拔罐疗法的挖掘继承、发展应用方面成绩卓越，创造性地将拔罐疗法与中医药养生保健、科学的健康理念相结合，形成了独具特色的“孟氏整体疗法”，深受患者的欢迎。现任中国针灸学会理事、山东针灸学会常务理事、山东孟氏拔罐研究所所长，是孟氏中药拔罐的发明人及脂欣康胶囊、参芝胶囊、孟氏活络液、脉心康胶囊、消克康胶囊、红蜂胶囊及肝舒康胶囊等医药保健品的主要研制人。常年在全国多家电台、电视台主持大众健康类节目，接待患者咨询超过20万人次。

荣誉：荣获“中国十大企业策划领军人物”（2004年）；荣获“中华敬老杯”，并在北京人民大会堂受到党和国家领导人的接见（2004年）；事迹被《瞭望》杂志编入《中华脊梁——医药专家风采》一书（2004年）；中央人民广播电台（中国之声）——人物春秋栏目，对作者事迹进行了专访报道（2005年）；2005年在葡萄牙世界针灸大会上，发表了“孟氏拔罐疗法应用与研究”的报告；在2006年世界针灸学会马来西亚学术研讨会上作“孟氏拔罐疗法与中医中药配合对提升中老年朋友生活质量的研究”的报告，深受与会专家的好评。作者还多次到加拿大、美国、德国、法国、希腊、西班牙、韩国等国家进行学术交流和讲学。

主要著作：《孟氏中药拔罐疗法》、《心脑血管病防治手册与脂欣康胶囊研究》、《科学的健康理念》、《孟氏拔罐疗法——看图拔罐》，正在出版的著作《中华拔罐大全》、《古今中外名医谈健康》、《中药渗透疗法》等。同时在国内专业刊物上发表学术论文10余篇，并获省、市级科技成果奖2项。



内 容 提 要

这是一本全面、系统介绍免疫力、肠道菌群与健康的关系及西洋参、灵芝、低聚木糖调节免疫力、肠道菌群等保健作用的科普书籍。全书共分5章。第1章主要介绍了免疫与免疫力的概念,影响免疫力的主要因素,西洋参、灵芝、低聚木糖增强免疫力的作用与意义。第2章主要介绍了肠道菌群的概念及与免疫力的关系,影响肠道菌群的因素,西洋参、灵芝、低聚木糖调节肠道菌群的作用与意义。第3章至第5章分别介绍了西洋参、灵芝与低聚木糖的多方面医疗保健作用及其应用。全书语言通俗易懂,知识性强,适合各阶层人士及广大群众阅读参考。



责任编辑 王显刚

前 言

随着 SARS(非典)的慢慢离去, 禽流感又悄然而至, 这些都给人们的健康带来了巨大的威胁。同时, 也使人们的健康意识、保健意识越来越强, 比以往更加关注健康, 也更加体会到增强自身免疫力的重要性。然而, 社会的竞争压力, 紧张快速的工作节奏, 饮食睡眠不规律, 经常处于疲劳状态, 这将最终导致人体对疾病的抵抗力下降, 对外来的细菌、病毒、毒素、致癌物的防御能力下降而诱发疾病。因此, 人们不应在受到疾病威胁时才想到增强人体的免疫功能, 而是应该在平时就通过各种方式来提高自身免疫力, 包括适当的运动, 保持乐观的心态, 保证充足的睡眠, 均衡营养及适时服用免疫增强剂来提高免疫力, 从而预防疾病的发生。

正如著名营养学专家于若木所说: “免疫是人类一个永恒的主题。” 提高自身免疫力, 不仅仅是句口号, 关键是去行动。正当人们迫切要求了解众多提高免疫力的知识, 百般寻找着适合自己快速提升免疫力

的方法时，我们通过研究发现，作为国粹中药的西洋参和灵芝含有丰富的免疫活性成分，具有较强的增强机体免疫力的作用；而作为新型高效双歧因子的低聚木糖又能有效地增殖肠道双歧杆菌，并抑制肠道内有害菌的繁殖，改善肠道菌群结构，润肠通便，维护肠道健康，对肠道微生态平衡、营养代谢、消化吸收、生长发育、免疫功能等方面都发挥着重要作用，从而明显提高人体免疫力。因此，我们及时地推出了《免疫力与健康——西洋参、灵芝与低聚木糖的保健作用》一书，希望能够让渴望健康的人们充分了解提高免疫力的知识，并且有效地指导人们正确地提高自身免疫力。本书共分5章。第1章主要介绍了免疫与免疫力的概念，影响免疫力的因素，列举了某些疾病与免疫力的密切关系，以及西洋参、灵芝、低聚木糖增强免疫力的作用与意义。第2章主要介绍了肠道菌群的概念，影响肠道菌群的因素，以及低聚木糖调节肠道菌群的作用与意义。第3章至第5章分别介绍西洋参、灵芝与低聚木糖的多方面医疗保健作用及其应用。本书内容科学实用，通俗易懂，深入浅出地论述了免疫力、

肠道菌群与健康的关系，并详细地介绍了西洋参、灵芝、低聚木糖在提高机体免疫力、调节肠道菌群及其他多方面的保健作用。衷心地希望能为广大读者带来福音与健康，真正认识到免疫力的重要性，有计划、针对性地选择提高自身免疫力的好方法，有效地增强免疫力，从而拥有一个健康的体魄，这也正是我们编写本书的初衷。

在本书的编撰过程中，笔者参阅了许多专家和学者的文献和资料，在此，谨对为本书提供各种直接和间接帮助的各位同仁表示由衷地感谢！本书内容如有差错，祈望同行、专家和广大读者批评指正。

孟宪忠

2006年1月于北京

目 录

第1章 增强免疫力	1
1. 什么是免疫	1
2. 什么是免疫力	2
3. 免疫力对人体有什么作用	3
4. 什么情况下免疫力会降低	4
5. 免疫力降低会有什么具体表现 ..	6
6. 如何保护你的免疫力	7
7. 良好的心理状态增强免疫力 ...	10
8. 和谐的人际关系增强免疫力 ...	12
9. 科学的有氧运动增强免疫力 ...	14
10. 合理的饮食增强免疫力	16
11. 积极情绪增强免疫力	19
12. SARS 与免疫力	21
13. 禽流感与免疫力	22
14. 感冒与免疫力	23

15. 西洋参增强免疫力的作用 24
16. 灵芝增强免疫力的作用 26
17. 低聚木糖增强免疫力的作用 .. 28

第2章 认识肠道菌群 30

1. 什么是肠道菌群 30
2. 肠道菌群由哪些细菌组成 32
3. 肠道菌群对人体有什么影响 ... 34
4. 肠道菌群与年龄的关系 36
5. 食物对肠道菌群的影响 38
6. 药物对肠道菌群的影响 40
7. 精神压力对肠道菌群的影响 ... 42
8. 肠道菌群均衡人体营养 45
9. 肠道菌群延缓人体老化 47
10. 肠道菌群预防癌症 49
11. 肠道菌群防治便秘 50
12. 肠道菌群调节免疫系统 53
13. 肠道菌群抗过敏 54
14. 调节肠道菌群的意义 56

15. 酸奶与肠道菌群的关系 57

16. 低聚木糖与肠道菌群的调节 .. 59

第3章 西洋参的保健作用 61

1. 什么是西洋参 61

2. 西洋参有哪些有效成分 63

3. 西洋参对免疫力有什么影响 ... 65

4. 西洋参抗氧化与延缓衰老作用 .. 66

5. 西洋参对心脏的保护作用 68

6. 西洋参的调脂作用 70

7. 西洋参的抗动脉粥样硬化作用 .. 73

8. 西洋参对血糖的影响 76

9. 西洋参的抗肿瘤作用 78

10. 西洋参的抗休克作用 80

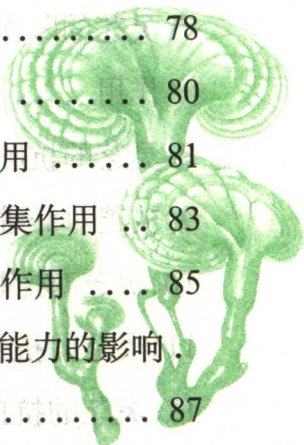
11. 西洋参的促进造血作用 81

12. 西洋参的抗血小板聚集作用 .. 83

13. 西洋参对肝脏的保护作用 85

14. 西洋参对记忆和学习能力的影响 .. 87

..... 87



15. 西洋参的抗疲劳作用	88
16. 西洋参的抗缺氧作用	90
17. 西洋参的抗应激作用	92
18. 西洋参调节亚健康	93

第4章 灵芝的保健作用 96

1. 什么是灵芝	96
2. 灵芝有哪些有效成分	97
3. 灵芝对免疫力有什么影响	98
4. 灵芝的抗氧化与延缓衰老作用 ..	99
5. 灵芝对心脏的保护作用	100
6. 灵芝对血压的影响	101
7. 灵芝的降血脂与抗动脉粥样硬化 作用	102
8. 灵芝的抗肿瘤作用	103
9. 灵芝对肝脏的保护作用	104
10. 灵芝对血糖的影响	105
11. 灵芝的抗炎镇痛作用	107
12. 灵芝的抗血小板聚集作用 ...	107

13. 灵芝治疗白细胞减少症	108
14. 灵芝治疗神经衰弱	109
15. 灵芝治疗萎缩性肌强直	110
16. 灵芝治疗慢性支气管炎	111
17. 灵芝治疗支气管哮喘	112
18. 灵芝治疗肝炎	113

第5章 低聚木糖的保健作用 115

1. 什么是低聚木糖	115
2. 低聚木糖有什么独特性能	116
3. 低聚木糖安全吗	118
4. 低聚木糖对肠道菌群有什么影响	120
5. 低聚木糖的增强免疫力作用 ..	121
6. 低聚木糖防治便秘	123
7. 低聚木糖防治腹泻	125
8. 低聚木糖的调节脂代谢及抗动脉 粥样硬化作用	127
9. 低聚木糖的抗癌作用	129



10.低聚木糖的肝脏保护作用 ...	131
11.低聚木糖对血压的影响	133
12.低聚木糖对人体营养的影响 ..	134
13.低聚木糖防治龋齿	135
14.低聚木糖对血糖的影响	138
15.低聚木糖对肥胖的影响	139

第1章 增强免疫力

1. 什么是免疫

传统的免疫概念是指机体抵抗病原微生物的能力，即抗传染免疫。中医“免疫”一词首见于19世纪的《免疫类方》：“疫疠之鬼，民皆疾也”，“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似”。显然，“疫”是指传染性很强的一类急性疾病，“免疫”即“免除瘟疫”之意，中医学认为免疫与传染病的发生、发展有密切关系。

随着科学技术的发展，免疫的概念已大大超过了抗传染免疫的范围。因此，现代免疫的概念是：免疫是机体的一种特殊的保护性生理功能，机体依靠这种功能能够识别“自己”和“非己”成分，从而破坏和排斥进入机体内的抗原物质，如病原体、异体组织或

机体本身所产生的衰老和受损细胞、肿瘤细胞等，以维持机体内环境的平衡和稳定。

免疫分非特异性免疫和特异性免疫。非特异性免疫是指对所有病原微生物都有一定程度的抵抗能力，没有特殊的选择性，又称为天然免疫或先天性免疫。特异性免疫是指机体针对某一种或某一类微生物或其产物所产生的特异性抵抗力，包括体液免疫和细胞免疫。

2. 什么是免疫力

一般人认为免疫力是指人是否容易生病的概念。这是一种人们在认识上的偏差。免疫力已不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，其他如非致病性花粉、药物甚至食物，正常机体内经常出现的衰老细胞以及偶尔突变产生的癌细胞也都属于非己的抗原性异物。因此，免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护机体内环境稳定性的能力，它具有识别和排除抗原性异物的功能，即机体区分自己和非己的功能。

3. 免疫力对人体有什么作用

人体的免疫力主要通过自身的免疫系统起作用。免疫系统是与神经系统、内分泌系统等一样的独立解剖系统。它与其他系统紧密配合，相互制约，保证机体在复杂多变的内外环境中处于总的生理平衡状态，维持身体健康，它的主要功能如下。

(1) 防御传染功能：免疫系统能够有效地防御细菌、病毒、真菌等病原微生物及其毒性产物的侵袭，并将它们消灭或中和。假如这种作用失调，“活性过高”则将发生不利的结局，形成变态反应；反之如“活性过低”，机体抵御病原微生物的能力薄弱，则易引起反复感染。

(2) 自身稳定功能：这一功能保证了体内细胞的和谐性，它具有把体内衰老和破坏的细胞及细胞成分清除出体外的作用。例如将血液循环中包括衰老和被破坏的红细胞或白细胞清除掉，如果这一功能失调，出现“过高”时，可将本身的某些组织细胞作为“非己”东西加以清除处理，就会引起组织损伤，发生自身免疫性