

免疫力升级配方

张静 胡宇 著

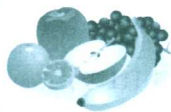
依靠自己，构筑
最经济、最有效、最坚固
的身体防护罩



廣東省出版集團
廣東人民出版社

免疫力升级配方

张静 胡宇 著



广东人民出版社
广东省出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫力升级配方 / 张静, 胡宇著. —广州: 广东经济出版社, 2006.1

ISBN 7-80728-215-0

I. 免… II. ①张…②胡… 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 (2005) 第 151325 号

汉湘文化事业股份有限公司授权出版

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/32
印张	6
字数	85 000 字
版次	2006 年 1 月第 1 版
印次	2006 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80728-215-0 / R·89
定价	15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

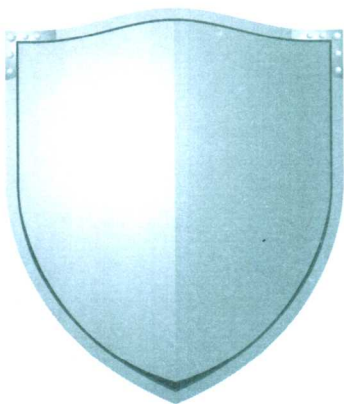
电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

营销网址: <http://www.gebook.com>

·版权所有 翻印必究·



**依靠自己，构筑
最经济、最有效、最坚固
的身体防护罩**

序 言

“每一个早晨，在浴室镜子前，却发现自己活在剃刀边缘。在钢筋水泥的森林里，在呼来唤去的生涯里，计算着梦想和现实之间的差距。”在哼着歌儿，内心情感喷涌而出、恣意倾泻的时候；在我们以街上行人步伐的节奏衡量一座城市先进与落后的今天，我们的灵魂、心理，我们的体质、体能也能跟上城市的蜕变吗？

或许很多人都底气不足，不能大声地说：“我可以”。当遭遇 SARS 突袭后，对自身免疫力充满自信的人也越来越少了。我们应该做些什么呢？洗洗小手或者做做小跑？成天戴个大口罩，口罩上写四个大字“严防死守”？

其实，在 SARS 突袭之前，很多人就已经意识到，建立一道坚固的免疫防线是十分重要的。只有一个拥有强健的免疫力和对健康炽热期许的人才能

够挑战生活中的一切困难。

那我们应该如何来建立这道防线呢？怎样才能让它更科学、更系统、更全面呢？这就是这本书要回答的问题。

相信有很多人都听过这句话：“生命在于运动”。而运动这个词的外延很广，究竟哪些类型的运动可以帮助你提高免疫力呢？面对突如其来的灾难，我们应该以怎样的心态去面对呢？在本书的免疫运动篇中，你可以找到满意的答案。

SARS 也让我们清楚了和自然亲近的可爱，多出门呼吸新鲜空气，在夕阳下散散步，吃点可爱的水果。在这本书里的免疫饮食篇中，为你详细讲解了如何运用水果蔬菜和药膳来提高自身的免疫力。当然在这里需要特别提醒的是，不要因为自己特别喜欢某种食物就狂吃。有一些人认为多吃水果对身体没有影响，希望本书能改变你的错误认识。

自从 SARS 来了之后，商家也来凑热闹！琳琅满目的保健品和药品有很多一夕之间都插上了提高免疫力的旗帜，大肆宣扬维生素及微量元素为提高免疫力所起到的神奇功效。让我们坚信：无论是谁，

只要摄取了维生素，补充了微量元素，就会变得精神饱满，身体健康。在这时，你需要一双慧眼，需要停下脚步理智地思考一下。我们都知道维生素及微量元素是身体健康的必要营养素，但是又有多少人准确地了解它们在人体里到底经由怎样的形式，如何发挥作用的呢？要知道，在不了解的情况下盲目或者过多地摄取，是相当危险的举动。

而对于其他的病毒，还有尚未发现的或不可用现代科学手段解决的，危害人们健康的一切微生物呢？我们准备好了如何应对吗？现在不知道怎么办？不要紧，本书会为你详细进行介绍，并针对如何综合提高免疫力作说明。希望本书能指导大家远离盲目追求健康的误区，用科学的方法合理锻炼和生活，从而真正达到提高免疫力的目的，体会充满活力的精彩人生！

健康，是现代人的第一期望。强健的免疫力则是健康必不可少的一大基石。没有健康，缺乏免疫，所有的一切都显得如此脆弱、无助，只有健康才能让我们 Smile and retain smile（微笑并保持微笑）。

目 录

运动篇	(1)
第一节 我爱运动	(3)
免疫爱运动	(4)
我为运动狂	(23)
我爱运动我怕谁	(40)
水果篇	(52)
第一节 水果，免疫的源泉	(55)
第二节 请不要忽略细节	(57)
用水果养肺	(57)
不喜欢冰箱的水果	(59)
感冒了别碰西瓜	(60)
老死不相往来	(61)
儿童腹泻用青香蕉	(61)
苹果又止又通	(62)
吃葡萄不吐葡萄皮	(62)
不能空腹吃的水果	(63)

吃完水果漱漱口	(64)
水果的最佳可食期	(65)
蔬菜篇	(67)
第一节 绿色免疫力	(69)
第二节 蔬菜的关爱	(71)
我帮你抗癌，准没错	(71)
我的内心也很美	(74)
不要把我放久了，会生毒	(78)
要给我洗洗澡	(80)
腹泻不宜多吃蔬菜	(82)
留心我的四个家庭成员	(83)
天然的解毒丹	(85)
我是病患的救兵	(87)
绿色蔬菜怎样吃最好	(96)
让维生素在蔬菜中驻留	(96)
蔬菜营养排行榜	(99)
药膳篇	(101)
第一节 美食长廊——药膳	(103)
何为药膳	(103)
食物的四性五味	(106)
了解自己的体质	(107)

选择属于你的药膳	(109)
第二节 走进药膳坊	(110)
药膳也有帮派	(110)
中药的潜能	(112)
吸收药膳里的免疫力	(114)
第三节 走出药膳误区	(121)
医药保健篇	(122)
第一节 维生素的能耐	(125)
维生素的成员	(127)
教你补补维生素	(145)
不要将好东西变成毒药	(158)
我怎么知道我缺呢	(165)
第二节 生命之花——微量元素	(168)
微量元素的成员	(168)
我们要补充哪些微量元素	(171)
后记	(179)

Part

1

运动篇



我爱运动



第一节 我爱运动

古希腊名医希波克拉底曾说：“阳光、空气、水和运动是生命的源泉。”古往今来，人们在不断探索着生命的奥秘，结果发现，任何方式给身体带来的助益都远不如运动来得更大、更快、更有效。人就像机器，机器久不运转，闲置下来就会锈迹斑驳；人长期不运动就会显得笨拙、缺乏生气，出现各种器官病变和全身疾患。人们在生活中不断总结的经验和至理名言同样都说明运动对人而言的无比重要性。

翻开人类进化史，我们清晰地看到，人类历史就是一部与疾病的斗争史。人类历史上几乎所有大规模的致命传染病，如天花、流感、肺结核、疟疾、鼠疫、麻疹、霍乱，包括艾滋病等等，大都是从动物那里传染过来的，还有人类活动造成的污染以及生态环境恶化等问题也会给健康带来威胁。而就人类本身而言，正是在遭受了这一次次磨难以后，才

逐渐滋生出对疾病的免疫能力，并不断成长、不断前行，变得聪明理性，运动观念也随之转变并且更加丰富多彩。

免疫爱运动

人体存在着许多微生物，它们每时每刻都竭力想进入血液和重要器官中，以侵蚀、攻击脆弱的人体。这些细菌、病毒、寄生虫，可引发无数种疾病与传染病。但到底是什么力量在帮助你不屈服于它们呢？这一切都得归功于体内的“防卫军”，也就是一般所说的免疫系统。

免疫系统的最前线防卫是由皮肤和黏膜所组成的，它能提供物理与生化防护墙，抵抗可能穿透皮肤的外来入侵者。乘隙穿过这道防护墙的抗原（原本不属于人体内的有机体）要面对的是第二层防线——“清道夫”和“杀手细胞”。只要被辨认出是外来入侵者，这些细胞将一概将其消灭。

第三层的防护则由 T 淋巴细胞所组成，前者能辨识特定目标，并且与之产生互动，后者则能制造

专门用来对抗特定抗原的抗体。在战斗一场之后，这些抗体可能会留在体内，继续防止同种抗原再侵入，于是，免疫系统产生了。

如果我们面对“无药可医”的困窘，免疫力就是个人最重要的自救法宝。例如，香港牛头角淘大花园社区大规模的集体感染，E座住户被强迫隔离。在这当中，却有一位妇女，家中虽然有4人染上SARS，在她身上经过测试却找不到任何感染迹象。对于这样的现象，医生的解释也就是：“可能她的免疫力就是比别人好。”

免疫力可能是21世纪最好的医药，是常驻在身体里面的“作战兵团”。在每一次病毒入侵时，都以精密无比的方式联合作战。兵团的组织成员包括哨兵“干扰素”，发出警戒信号；“特遣部队”“杀手细胞”，最早抵达前线进行杀敌任务；作战指挥官“T细胞”，带动特异性免疫反应，启动免疫细胞群组总动员；其他包括巨噬细胞、B细胞、补体等，像是主力部队，各自负担诸如吞吃病菌、产生抗体等任务。人体内“信号部队”的识别能力，比电脑的图像识别要高明得多。他们不仅能发现“敌人”，发出“警

报”，还会产生化学反应，使“战区”周围的血液流动放慢，血管壁的微孔加大，以便细胞部队进入“战斗阵地”。“信号部队”制造的化学信号，能指示细胞部队到达阵地，不至于迷失路途，延误战机。当体内的细胞“部队”接到集合通知以后，在淋巴细胞指挥下，用化学反应启动每个成员，开始吞噬入侵的细胞，放出有力的消化酶和特殊的氧分子，把它们迅速消灭掉。

接着是巨噬细胞“部队”，它像现代化部队一样，装备精良，它围剿那些未被吞噬的敌人，一个个彻底消灭。经过一场天翻地覆的战斗，细胞“部队”终于战胜了“入侵者”，战场上留下一些阵亡的细胞残体和死亡组织。巨噬细胞打扫战场后，又临时集结“填充部队”，这样“战争”的创伤才逐渐得到恢复。

为什么癌细胞会扩散呢？因为某些癌细胞的分泌物像孙悟空散出的“瞌睡虫”一样，是一种具有“障眼”功能的特殊物质，麻痹细胞部队，影响细胞部队的识别能力，偷偷跑到体内其他地方去繁殖，这就是癌症的可怕之处。

人的体质好坏，与人体细胞内噬中性白细胞、巨噬细胞和淋巴细胞组成的一个免疫系统有直接关系。某些病人体内的“信号部队”分不清敌我，把身体组织错当作外来“敌人”而加以攻击，把外来进行援助的细胞也当作敌人，造成双方内战不休，体无宁日，类风湿性关节炎、红斑性狼疮等就是这样的自身免疫性疾病，也是医生较为棘手的疾病。

细胞大战是一种十分复杂的战斗。而适量运动、加强锻炼、强健免疫力也成为我们不变的主题。

· 免疫力测、测、测

一场流感来袭，有的人安然无恙，有的人颓然“倒下”，通常我们会用免疫系统的强弱来解释这种现象。花一点点时间，做做测试，用“是”或“否”的回答方式来进行自查，从而决定有没有必要求助于免疫学专家。

- (1) 你经常运动吗？
- (2) 冬天，你常常冻伤手脚吗？
- (3) 你是否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？