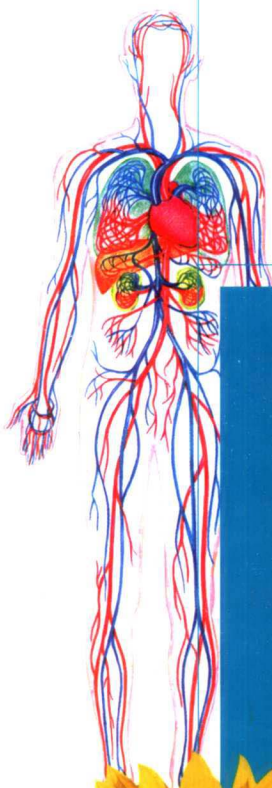


提高免疫力

全书

大众健康图书
学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

提高免疫力全书

主编 李 源 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科学库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科学库

责任编辑 张宝义

出版 中国画报出版社
社址 北京海淀区车公庄西路33号
发行 全国新华书店
印刷 三河市印务有限公司
规格 850×1168毫米 1/32
印张 180
字数 3650千字
印次 2003年8月第1版第1次印刷
印数 1—1000套

书号 ISBN 7-80024-665-5

定价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：李 源 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科文库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30天使体质强健》、《提高免疫力

全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《提高免疫力全书》，从人体免疫力方面入手，证明只有拥有平衡的免疫系统，才有好的机体抵抗力，如果机体免疫始终保持着动态平衡，那么就掌握了一把预防疾病的金钥匙。书中共分七章，第一、二章介绍了人体免疫系统的组成以及与疾病的关系，第三、四、五、六、七章分别从饮食、运动、戒烟限酒、心理、按摩等五个方面告诉人们如何通过日常生活中的点滴细节，培养出科学良好的生活习惯，从而达到提高免疫力，以健康防病的目的。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编者

2003.6

目 录

第一章 免疫系统的组成	(1)
第一节 什么是免疫力	(3)
一、生理防御	(4)
二、自身稳定	(4)
三、免疫监视	(4)
第二节 免疫系统的组成及其功能	(6)
一、骨髓	(6)
二、胸腺	(7)
三、脾脏	(8)
四、淋巴结	(8)
五、单核巨噬细胞	(9)
六、T细胞	(9)
七、B细胞	(10)
八、抗体	(11)
第三节 非特异性免疫	(12)
一、屏障作用	(12)
二、体液因素	(13)
三、干扰素	(13)
第四节 人体抗感染的四道防线	(14)
一、第一道防线	(14)

目 录

二、第二道防线	(14)
三、第三道防线	(15)
四、第四道防线	(15)
第五节 特异性免疫与抗原	(17)
一、特异性免疫	(17)
二、抗原	(17)
第二章 免疫力与疾病	(19)
第一节 免疫在医学上的应用	(21)
一、防治疾病	(21)
二、诊断疾病	(22)
第二节 影响免疫力的因素	(23)
一、精神因素	(23)
二、心理因素	(24)
三、药物因素	(25)
四、天气因素	(27)
五、不良习惯	(27)
第三章 提高免疫力方法之一——合理膳食 ...	(31)
第一节 提高免疫力必需的营养素	(33)
一、最重要的营养素——蛋白质	(34)
二、人体不可或缺的营养素——脂肪	(37)
三、主要供给热能的营养素——碳水化合物(糖)	(39)
四、保证机体正常生理功能的营养素——维生素	(42)

五、容易缺失的营养素——无机盐	(50)
第二节 免疫力与热能	(58)
一、人体热能的消耗	(58)
二、人体热能的食物来源与供给量	(60)
第三节 如何合理饮食提高免疫力	(62)
一、合理饮食应达到四个平衡	(62)
二、合理饮食应符合两个要求	(63)
第四节 正确进行食物烹调	(67)
一、烹调的作用	(67)
二、烹调中食物营养素损失的原因	(68)
三、使用正确的烹调方法	(69)
四、科学烹调	(70)
第四章 提高免疫力方法之二——适量运动 ...	(77)
第一节 生命在于运动	(79)
第二节 运动健身的原则	(82)
第三节 运动健身的方法	(87)
一、太极拳	(87)
二、太极推手	(101)
三、太极剑	(104)
四、五禽戏	(113)
五、八段锦	(116)
六、易筋经	(121)
七、黄氏易筋经	(124)
八、熊氏真传少林大易筋经	(127)
九、木兰拳	(131)

目 录

十、木兰拳二路	(138)
十一、散步	(147)
十二、跑步	(150)
十三、跳绳	(157)
十四、游泳	(159)
十五、舞蹈	(165)

第五章 提高免疫力方法之三——戒烟限酒

.....	(183)
第一节 戒除烟害	(185)
一、烟的危害	(185)
二、吸烟与病患	(190)
三、服药者勿吸烟	(199)
四、“二手烟”的污染	(201)
五、戒除烟害	(203)
第二节 酗酒恶习	(209)
一、酒的危害	(209)
二、酒对病人的影响	(214)
三、怎样戒酒	(220)

第六章 提高免疫力方法之四——心理平衡

.....	(225)
第一节 心理健康增强免疫系统能力	(227)
一、心理健康的标准	(227)
二、心理与疾病	(229)
三、心理保健原则	(234)

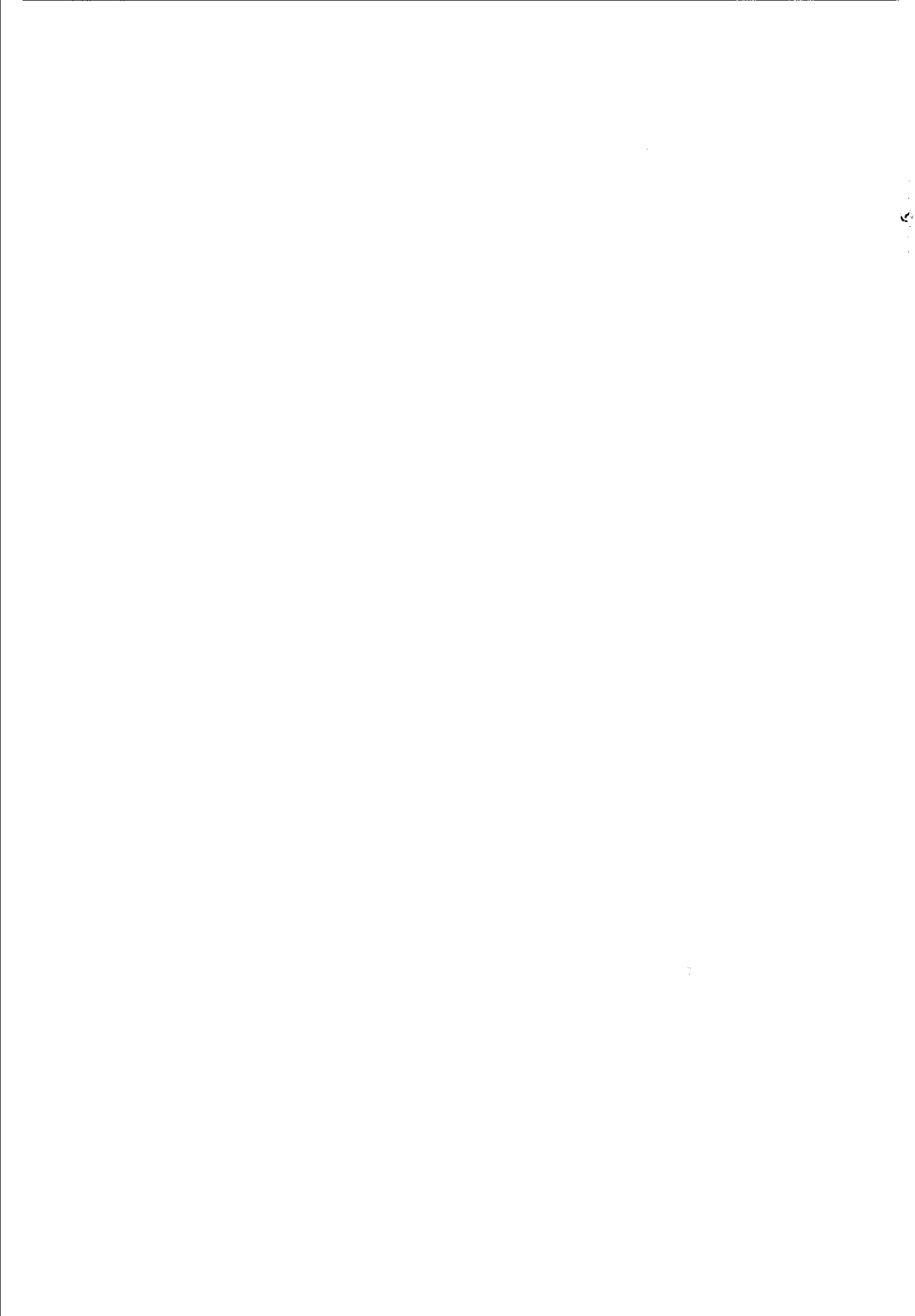
四、正常心理与异常心理的判别·····	(237)
五、心理冲突类型及其调适方法·····	(240)
六、怎样讲究心理健康·····	(243)
七、常用的心理测验评定·····	(248)
第二节 健康的心理·····	(259)
一、人是身心统一的整体·····	(259)
二、追求心理健全·····	(260)
三、自我满足·····	(260)
四、不求全责备·····	(261)
五、做自己的主人·····	(262)
六、两情相悦·····	(262)
七、利己与利人关系和谐·····	(262)
八、要具有一定的自尊心·····	(263)
第七章 提高免疫力方法之五——按摩 ·····	(265)
第一节 按摩的作用·····	(267)
第二节 按摩时的应用介质·····	(270)
第三节 按摩的基本手法及要求·····	(272)
第四节 自我按摩保健法·····	(293)



第一章

免疫系统的组成





第一节 什么是免疫力

我们生活的外界环境中有为数众多的致病因子，细菌、病毒、真菌、衣原体、支原体等等无处不在，但是多数人并不发生疾病，为什么？其主要原因是由于人们有免疫力。免疫是人体的一种保护性反应，是在进化过程中与各种引起感染的病原生物作斗争时获得的。免疫不仅使人们抵抗外界的各种致病因子，同时对体内有时出现的衰老细胞和肿瘤细胞也有监视作用。能清除体内的衰老细胞，杀伤肿瘤细胞，使人体保持生理平衡。

人们保护自己免受疾病侵害的这种能力就叫做免疫力。当免疫功能异常时，人体就会产生一系列的疾病。如免疫反应低下，则发生免疫缺陷病；免疫反应过高，则引起过敏反应或自身免疫病。免疫受遗传因素的控制，和人的年龄、营养、内分泌系统功能等有关，除少数因先天性缺陷可致免疫反应低下外，人体可通过锻炼身体，增加营养等提高免疫力。

过去，人们习惯上把“免疫”简单理解为免患传染性疾病。随着医学科学的发展，人们对免疫有了更深入、更完整的认识。现在认识到免疫不止局限于免患传染病，而是具有“识别和排斥异己”的作用。具体地讲，免疫具有“生理防御、自身稳定与免疫监视”三大功能。

一、生理防御

就是抵御病原体及其毒性产物的侵犯、使人体免患感染性疾病。一旦人体的防御功能失常，也会出现异常的免疫反应。如果防御功能过高，就会出现像青霉素过敏反应及血清病等一类变态反应；如防御功能过低，就容易受病原体的侵袭而发生感染性疾病。

二、自身稳定

人体的组织细胞时刻不停地在新陈代谢，随时有大量新生的细胞代替衰老和死亡的细胞。免疫系统能及时地把衰老和死亡的细胞识别出来，并把它从体内清除出去，从而保持了人体的稳定。如果免疫系统失去自我稳定的功能，分辨不清正常细胞还是衰老和死亡细胞，以至把正常细胞当作衰老和死亡的细胞一样，将其破坏清除，就会造成组织、器官的损伤，发生自身免疫性疾病，如自身溶血性贫血等。

三、免疫监视

在人体的生命过程中，由于受到化学、物理、生物等因素的影响，难免有些细胞会发生突变，以至变成肿瘤细胞。这种突变的细胞一出现，人体的免疫系统就能很快地把它识别出来，并把它消灭掉。所以，尽管突变的细胞经常出现，而患肿瘤的人毕竟还是少数，这应该归功于人体免疫系统的

监视功能。如果这种监视功能降低，突变的细胞就会无限增殖而发展成癌肿。老年人的免疫监视功能较低，所以容易患癌肿。

第二节 免疫系统的组成及其功能

人体内有一整套参与免疫反应的器官、组织和细胞，总称为免疫系统。免疫器官包括骨髓、胸腺、脾脏和淋巴结，是免疫细胞起源、发育成熟和定居的部位。免疫细胞除包括单核巨噬细胞外，主要是淋巴细胞。淋巴细胞起源于骨髓中一种比较原始的干细胞，一部分随血流迁移到胸腺，在胸腺激素的影响下，增殖分化成为具有细胞免疫作用的“T细胞”。另一部分干细胞则在骨髓或肠道淋巴组织中发育成熟，成为具有体液免疫作用的“B细胞”。

成熟的T、B细胞分布到脾脏和淋巴结，定居在一定的部位，它们在人体内不断地产生、循环和更换，对进入人体的异物进行捕获、处理并发生一系列反应。用特殊的检验技术可测定人外周血中的T、B细胞，正常情况下T细胞占60~80%，B细胞占20~40%，共同参与特异性免疫反应。

一、骨髓

骨髓是液状柔软的富于血管的造血组织，隶属于结缔组织。骨髓存在于长骨骨髓腔及各种骨松质的网眼中。幼年的骨髓全是红色的，有造血机能。随着年龄的增长，骨髓腔中脂肪组织逐渐增多，骨髓变成黄色（称黄骨髓），失去了造血机能，当遇到大量失血等情况时，又可暂时恢复造血机