

让自己更健康

因为免疫力，人体对于疾病具有防御的能力。人体的免疫系统是由骨髓、脾脏、胸腺、淋巴等部位组成，人想要远离疾病的最好方法，不是多吃药而是保护与提高自己身体中的免疫能力。

免疫力



影响着你的一生

增强免疫力 无病一身轻

若兰◆编著



中国纺织出版社

让自己更

免疫力




影响着你的一生

增强免疫力 无病一身轻

若兰◆编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

免疫力影响着你的一生/若兰编著. —北京:中国
纺织出版社, 2005. 2

ISBN 7-5064-3284-6/R·0061

I. 免… II. 若… III. 免疫学—普及读物
IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137153 号

责任编辑:王学军 特约编辑:王延丰 李春梅
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年2月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:11.5

字数:240千字 印数:1—6000 定价:25.60元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

天冷了,有些人经常感冒,这时候,你可能要注意了。因为感冒是人体免疫系统对外界环境、感冒病毒抗衡的过程,频繁感冒正是机体免疫力低下的警告灯!

免疫力是指机体抵抗外来侵袭,维护体内环境稳定性的能力。空气中充满了各种各样的微生物:细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等等。在人体免疫力不足的情况下,它们都可以成为感冒的病原体。虽然人体对不同的病原体会产生相应的抗体,以抵御再次感染,但抗体具有专一性和时限性,比如链球菌抗体只能在较短时期内保护机体不受链球菌的再次侵犯,也并不能抵御其他病毒的感染。免疫力低下的人根本无法抵御感冒病毒的侵袭,这才是他频繁感冒的真正原因。

所以,要防病保健,加强自身的免疫力才是本中之本,重中之重。

现在“免疫力”这个词越来越为人们所关注与重视,这也是人们越来越重视自身健康的必然结果。身体健康是人们努力工作和享受生活的前提条件,但愿大家在提高自身免疫力的基础上,让自己的体魄更加健壮,让自己的人生更加充实美好。

编 者

2004年12月

第一章 健康与免疫力 ·····	1
一、微生物与人体健康·····	2
二、致病因素·····	15
三、人体的免疫系统·····	20
四、人体的免疫功能·····	27
五、人工免疫法·····	44
第二章 人体的免疫性疾病 ·····	47
一、免疫力降低时的征兆·····	47
二、免疫缺陷病·····	49
三、免疫增生性疾病·····	59
四、变态反应性疾病·····	61
五、胸腺疾病·····	70
六、自身免疫疾病·····	73
第三章 好心态与好的免疫力 ·····	79
一、心理健康比生理健康更重要·····	79
二、心理健康标准·····	82
三、心理与免疫·····	86
四、源于心理的疾病·····	99
五、心理治疗胜吃药·····	111
六、树立正确的自我意识·····	117

七、保持年轻的心态	122
八、拥有好心情的良方	126
九、积极面对职场压力	131
十、学会生活	137
十一、拥有自信	140
十二、学会面对逆境	146
第四章 吃出免疫力的绝招	153
一、免疫重在营养	153
二、合理膳食最重要	168
三、按照血型来饮食	186
四、水果是天然的免疫宝库	189
五、苹果免疫价值高	195
六、石榴免疫保健好	199
七、西瓜的免疫保健作用	200
八、无花果的免疫作用	203
九、栗子的免疫作用	203
十、沙棘果的免疫作用	204
十一、山楂的免疫作用	205
十二、梨的免疫作用	207
十三、杏的免疫作用	208
十四、樱桃的免疫作用	209
十五、桃的免疫作用	210
十六、猕猴桃的免疫作用	211
十七、葡萄的免疫作用	212
十八、柑橘的免疫作用	213

十九、草莓的免疫作用	215
二十、香蕉的免疫作用	216
二十一、大枣的免疫作用	218
二十二、龙眼的免疫作用	220
二十三、菠萝的免疫作用	221
二十四、柿子的免疫作用	221
二十五、几种免疫水果	222
二十六、核桃是益智免疫佳品	226
二十七、干果之王能补肾	230
二十八、补钙还是果蔬好	231
二十九、粳米粥的免疫作用	232
三十、茴香的免疫作用	233
三十一、芦根的免疫作用	234
三十二、辣椒也是免疫佳品	235
三十三、姜的免疫作用	236
三十四、蒜的免疫作用	238
三十五、洋葱的免疫作用	240
三十六、西红柿的免疫作用	241
三十七、巧吃玉米能免疫	242
三十八、仙人掌食疗保健好	243
三十九、海鲜的补肾益精功能	244
四十、健康吃蛋	247
四十一、吃“苦”免疫	249
四十二、蟹肉的免疫价值	251
四十三、免疫还要吃兔肉	252

四十四、鱼肉免疫价值高	253
四十五、茶的保健功能	256
四十六、饮用果汁的学问	260
四十七、酱油的保健作用	263
四十八、醋的保健与药用价值	264
四十九、酒的健康作用	266
五十、咖啡的是非功过	267
五十一、蜂乳的药用价值	268
五十二、吃油也要有选择	270
五十三、汤的营养最丰富	273
五十四、干嚼食物有利健康	276
五十五、炎夏怎样吃喝	278
五十六、不同季节的免疫呵护	282
第五章 运动出强的免疫力	287
一、运动身体,为免疫充电	287
二、免疫运动要注意科学	291
三、健身走	295
四、散步要领	297
五、快走	298
六、慢跑	299
七、长跑	300
八、爬楼梯	301
九、练杠铃	302
十、练飞盘	303
十一、练沙包沙袋	304

十二、练弹簧棒	305
十三、跳绳	306
十四、练哑铃	307
十五、拉力器	308
十六、在工作间隙锻炼	309
十七、在卧室做操	310
十八、颈部锻炼	311
十九、脸部锻炼	312
二十、旋转健身	313
二十一、夫妻同练	314
二十二、一分钟运动健身法	315
二十三、五分钟运动健身法	315
二十四、“30分钟”全身运动法	316
二十五、全身调节体操	317
二十六、脑力劳动者运动操	318
二十七、牙齿保健操	320
二十八、办公桌前健身操	321
二十九、特色健身法	323
第六章 睡觉睡出免疫力	325
一、免疫重在睡眠质量	325
二、睡眠时间的长短	328
三、如何午睡才科学	330
四、做好安睡的准备工作的	331
五、睡前洗脚胜吃药	333
六、注意睡眠的方向	334

七、注意睡眠的姿势	334
八、克服睡懒觉的习惯	335
九、有助睡眠的食品	338
十、几种简便实用的催眠方法	340
十一、药枕养生亦有效	341
十二、睡出好肌肤的方法	344
十三、克服不良睡觉习惯	345
十四、睡前的三个好习惯	349
十五、改善打鼾的方法	350
十六、早起活动不利健康	351
十七、乘汽车不宜闭目养神	352
十八、戴表睡觉不好	353
十九、睡觉避免面对面	354
二十、孕妇不宜仰卧睡觉	355
二十一、老年人慎选安眠药	356

第一章 健康与免疫力

人的免疫力是一种与生俱来的抗病能力,这是机体与疾病抗争的过程中锻炼培养出来的能力。人体内有一种免疫系统的组织,由免疫器官、免疫细胞与免疫分子组成,具有抗病毒、维持自身承受病菌能力的作用,并能够有效地抵抗各种肿瘤的侵袭。

经历了各种轻微病症的人,体内会自然形成各种防卫系统,一旦再度碰到病菌袭击时,这些防卫系统就能够有效地抵御各种病毒对身体的侵害。人体的各系统之间相互协调,保持着一种动态的平衡。如果人体的免疫系统失去了平衡,就会生病。

人体具有对疾病的防御能力,同时也具有自我调节以保持健康的机能。假如一个人是在无菌的环境中长大的,当他初次遇到病毒的袭击时,就会呈现招架不住的状况。这是因为他没有任何的抗体与免疫力,容易受到病菌的侵袭。如果免疫力降低,就不能很好地抵御疾病的侵袭。所以,当我们说身体健康时,并不表示一个人没有生病,而是指这个人具备一定程度的免疫力。

过去医学上习惯将人分为健康人与患病人两种,对于没有生病住院的人都一律视为健康人。其实,在表面上没有患病的人群中,潜伏着许多的致病危机,这些表面上短期看不出来的小病症,都可能因为压力、不合理的饮食结构,以及不良的作息习惯,而在日后引发成大病。

而自我保健的重要性就在于维护一个人的免疫力,通过日常生活中的各种调养与锻炼,提高一个人的免疫力。这将有助于预防疾病、控制疾病。

一、微生物与人体健康

其实,从本质上来说,人体是一个人和微生物的共生体。微生物是关乎人体健康的重要成员。

1. 人是病毒的中转站

对微生物来说,人的身体是它们的居所、食物和传播中转站。它们并不是因为要毁灭我们或使我们痛苦而生的。比如被称为“黑死病”的鼠疫,历史上总共杀死了约2亿人,一次大发作就能使欧洲失去1/3的人口,它的病原体鼠疫杆菌主要生活在老鼠身上,通过跳蚤在老鼠之间传播。不幸的是跳蚤还要咬人,于是灾难开始了。

当然,有一个令人啼笑皆非的事实:疾病给我们带来的生理痛苦并不是病原微生物的目的,只是无心的结果。这些痛苦,有的却是微生物为了增强自身传播能力而采取的手段的副产品,比如拉肚子;有的是机体自身的防卫措施,比如发热(为了把微生物杀灭);有的对微生物和人体双方都有好处,比如咳嗽和打喷嚏(微生物可以再传播,而人可以让其离开自身)。

2. 病菌急于找到新的对象

原始社会是不会有大型急性传染病的——这绝不表示更安

全,事实上那时候人类更容易因为与动物接触过多而传染上多种疾病。只不过原始社会人口稀少、居住分散、交通极其不发达,不足以“支持”急性传染病的流行。

农业使土地能支持比狩猎和采集时代大得多的人口密度。密集的定居人口,使微生物有更多机会通过接触、垃圾、尤其是被排泄物污染的水源等途径进行传播。在现代卫生意识未曾诞生而人口已稠密到一定程度的时代,人类社会特别是城市简直可以看作是一个大型的病菌培养皿和疾病的发酵池。有了足够多的人,病原体就能把所有能感染的人都感染到;在他们快要消失的时候,又能及时地找到一批新的对象——下一代人。

3. 不是你死就是我亡的拉锯战

面对外来入侵者,我们的机体拥有一套强大的化学武器系统——免疫机制。免疫细胞四处巡查,搜索一切可疑的外来蛋白质,并向其发起攻击。病原微生物演化出欺骗、逃避和反攻的手段,对抗免疫细胞。而我们再演化出对付这些手段的手段。这是一场不是你死就是我亡的拉锯战。

4. 动物给人的赠品

非致命的传染病如麻风对人口密度的要求较低,它们可能已伴随我们很久了。大多数我们熟悉的烈性传染病如天花、鼠疫,也都有几千年的历史。这些传染病都是文明的产物。大规模群居的动物可能在野生状态时已经携带了一些致病微生物,我们的祖先驯养它们,与之接触密切,从而给了微生物适应人体环境、发生物种间转移的机会。牛带来天花(这可以从牛痘疫苗

的名称中略见端倪)、麻疹和肺结核;流感是猪和家禽的赠品。当然还有一些疾病的来源并非人类喜爱的动物,比如因为丰富的粮食储备而主动接近我们的某种人人喊打的小型啮齿动物。

5. 优胜劣汰的自然法则

由于基因的差异,一些人对某一疾病天生拥有更强的抵御能力,更有机会存活并繁殖后代。因此,一场疾病的袭击会使劫后的人群中拥有抗病基因的人比例增加,这就是进化。文明延续已久的社会,经历过多次劫难,人群对部分疾病的抵抗力多少会增强一些。

考虑到人类与微生物繁衍周期的巨大差异,如果人类只是被动地依靠淘汰和选择来与微生物进行这场无休止的战争,那就永远只能忍受这种残酷。但是,这样还不够。我们是一种特殊的生物,是第一种主动反抗自然选择的生物。我们虽在荒唐的战争中彼此杀戮,却也在努力活下去,不甘于被淘汰。进化最奇特的产物——人类的大脑,在痛苦和恐惧中不断寻求对抗疾病的办法。甚至祈求各路神明,举行古怪的仪式,在想像力驱使下用荒谬错误的方法治病,或把怒气发作在无辜的替罪羊身上。在文明起源数千年之后,人类终于开始正确地追究疾病的原因,并找到了一些真正有效的办法。

6. 细菌学说让我们更注重公共卫生

对于传染病,我们容易想到青霉素,还容易想到牛痘和脊髓灰质炎疫苗。人类曾经面对看不见的敌人束手无策,一次次被屠戮却完全不知道为什么。细菌学说之后的现代医学终于使我

们有可能做到知己知彼。不过,除了特效药和疫苗,控制传染病的另一个同样重要(或许更重要)的因素却经常被我们遗忘,那就是下水道、厕所、卫生习惯。这些东西已经深深地渗入我们的生活,很难让人觉得有什么特别。事实上,这些问题受到关注是随着19世纪公共卫生事业的发展才开始的。

虽然考古学家在我国一座西汉墓葬中发现了有冲水马桶装置厕所,但在那个时代及其后相当长的时间里,这种东西显然不是普遍存在的。在16~17世纪的花都巴黎,人们随地大小便,把污水泼在街上,致病微生物容易在水源中生存和传播,洪水过后往往有瘟疫流行就是一个例证。排泄物污染公用水源,是烈性传染病在人口密集区、尤其是卫生状况差的城市中容易传播的一个关键因素。19世纪上半叶,英国人埃德温·查德威克在参与修订贫民法时,认识到了贫困与疾病的关系,并于1842年出版了一本研究公共卫生的著作。受其启发,加上伦敦霍乱大流行带来的困扰,英国于1848年通过公共卫生法案,开始大规模建设下水道系统,设立垃圾回收制度。这大大降低了平民的死亡率,此后其他国家相继跟进。细菌学说的问世,使这类措施有了理论基础,得以进一步推广。普遍的个人卫生教育也产生了。

将“非典”与历史上的传染病对比一下,就可以看到,药物和疫苗并不是我们对抗传染病唯一的工具,甚至不是最重要的工具。在这类战争的最前线,是看起来极为平常的公共卫生系统,还有病例的迅速鉴别诊断和隔离机制。是的,没有特效药,就会有死亡,会有悲痛。但是,只要这个社会还维持着正常运转,公共卫生系统和防疫隔离机制没有崩溃,我们就可以把传染病控

制在最小范围内,使万户萧疏鬼唱歌的惨景不至于重演,使绝大多数人免于失去亲人的悲痛。

7. 人类社会与传染病

在世界历史上,任何一次传染病的大流行都是由人类文明进程所带来的;反过来,每一次大规模的传染病又对人类文明本身产生了极其巨大而深远的影响。为什么说传染病流行是人类文明进程所带来的呢?因为一种传染病要成为对人类造成广泛而深刻的伤害的疾病,必须具备一些基本的条件,而这些条件本身只有人类文明发展到一定阶段上才能出现。具体说来,在人类早期以狩猎和采集为主的阶段基本上就没有所谓的传染病或流行病,因为那时候人口稀少,每个聚居群体只有几十人或几百人,是自成一体的微型社会。各个互不交往的游猎群体到处跑,那样的生产方式和生活环境不大可能发生传染病或流行病。传染病到什么时候才开始流行的呢?考古学告诉我们,在10000年到11000年以前,生产方式从狩猎和采集转到了农耕,农耕文明才带来了传染病。因为农耕文明阶段人群定居在一起,定居点越来越大,而且这时期人类已经把很多动物驯化并开始喂养家畜了。以前狩猎时,人并不与活的动物长期生活在一起,动物死后就被吃掉了;进入到农耕文明以后,人与家畜开始密切地生活在一起。1万年以来,人类历史上最厉害的几次大的传染病流行,基本上都是从动物身上传到人身上来的。而在农耕时代,由于人畜朝夕厮守,二者的粪便堆积在居住地周围,这就使得那些细菌、寄生虫之类得到非常肥沃的营养。科学研究表明,那些农耕文明延续得最久的地区,最容易成为新的传染病的发源地。

8. “一方水土养一方细菌病毒”

在哥伦布到达美洲之前,美洲的土著印第安人的人口,据专家们估计在 5000 万到 1 亿之间。在欧洲殖民主义者对美洲扩张的过程中,真正因为打仗或屠杀而死的印第安人并不占很大的比例,大部分是死于欧洲人带去的天花、麻疹、霍乱、伤寒、鼠疫、流感、白喉等严重的传染病——这些杀人魔王使得美洲土著 90% 的人口消失了。

本来欧洲殖民主义者到美洲去以后,发现这个大陆土地如此肥沃,而当地土著人口天然就是丰沛的劳动力,谁知道他们自己带去的那些病毒、细菌把当地的经济生力军给毁掉了。欧洲殖民主义者不得不想另外的办法寻找劳动力,于是引起了大规模非洲黑人奴隶的贩卖,这也是人类历史上一个巨大的制度性的改变。我们设想,如果印第安人不死于那些病毒,也许零星的奴隶贩卖会有,但绝不会成为后来那么一种大规模的制度性的活动。有很多人问:欧洲殖民主义者跑到美洲去,为什么他们带去的病毒能杀死那么多的本地人,而本地的病毒却没有能够对欧洲人造成同等程度的伤害呢?病毒难道只“欺负”美洲人吗?请注意,任何人口流动尤其是大规模的人口流动都必然引起不同细菌、病毒之间的交流,至于细菌、病毒交流是否会引起人群的疾病则要视具体情形而定。中国俗语“水土不服”和“一方水土养一方人”包含着丰富的经验性智慧,也包含了我们这里所讲的病菌交流。我们再从人类生产和生活方式与病菌存活、传播之间的关系中寻找有关答案的启示。欧洲是人类历史上最早出现农耕文明的地方之一,待到 14~15 世纪白人殖民主义者从欧