



中国预防医学协会推荐

现代家庭科学养生宝典

XIANDAI JIATING KEXUE
YANGSHENG BAODIAN



现代家庭 疾病“防火墙”

—— 免疫力增强方案

全家的健康快车

XIANDAI JIATING
JIBING FANGHUOQIANG

解决家庭中遇到的
健康保健问题的

赵立姝 编著

2000多个最佳方案



内蒙古科学技术出版社

现代家庭科学养生宝典

现代家庭 疾病“防火墙”

——免疫力增强方案

赵立姝 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代家庭疾病“防火墙”——免疫力增强方案 / 赵立姝编著.
—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2004.11
(现代家庭科学养生宝典)
ISBN 7-5380-1301-6

I. 现… II. 赵 III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 115636 号

现代家庭疾病“防火墙”

——免疫力增强方案

赵立姝 编著

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

组织策划: 巴 图

责任编辑: 乌日图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 16.5

字 数: 430 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5380-1301-6/R·346

定 价: 23.80 元

前言



2003 年是考验人类健康的一年，非典型肺炎（SARS）的肆虐，禽流感的袭击，让许多人焦虑不安。虽然瘟神一次又一次被人类战胜，但是也留给了我们许多的思考。百姓的医学知识也空前丰富起来，什么免疫力调节方法、运动增强免疫力等等，成了人们日常生活中最主要的生活目标。

专家指出，像 SARS 这样没有有效药物治疗的传染疾病，在未来很可能越来越多。诺贝尔医学奖得主李德博格就指出，因为病原体的变异，加上人类旅行频繁，会使得许多传染病呈现的形态超乎过去研究的理解，也使得原先研究出的疫苗失去作用。

面对无有效药可医的困境，免疫力是个人最重要的自救法宝。免疫力像是一组抗病兵团，在每一次病毒入侵时，兵团的组织成员联合作战，包括哨兵“干扰素”，发出警戒讯号；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，激活免疫细胞群；其他包括巨噬细胞、B 细胞、补体等，则像是主力部队，各担负吞噬病菌、产生抗体等等任务。每个人的体内都有这些细胞和机制，可是为何有人连 SARS 都不怕，而有些人却一年到头疾病缠身？这个谜团，医疗界也一直不断寻求解答。

美国霍普金斯大学教授鲁斯克于1996年和1997年，曾经连续两年在冬末春初流行感冒盛行的时节，对美国纽约曼哈顿区三栋办公大楼的上班族进行免疫力研究。研究显示，生活方式影响了上班族对感冒的免疫能力。鲁斯克发现，那些两年都没有感冒的人，共同的特征是：他们与配偶的关系都十分良好；都有固定运动或个人相当喜欢且常常进行的兴趣活动；都有信仰。这一研究揭示了一个重要的发现：免疫力与人类心、灵、身的健康有着密切关系。

有的人身体内免疫兵团之所以战力微弱，常常是因为这些人的心、灵、身的平衡出了问题，削弱了它们的力量。而其中最严重的，就是营养失衡、压力、缺乏锻炼和混乱的起居作息。反之，心、灵、身正向的循环，则能调节和增强自身的免疫能力，做到一生无病。

本书向您提供了解和评估自己的免疫力状况的方法，并从饮食、运动、睡眠、情绪、生活习惯等几个方面综合阐述了调节和增强自身的免疫力的方法。不同的人群、不同的病患者在调节和增强自身的免疫力时，可采用书中介绍的不同的方法，包括临床上常用的中医、西医的诸多方法。本书内容翔实，语言简练，通俗易懂，重在实用，是一本人们自我调节和增强自身的免疫力、防治疾病的医疗保健指导手册。

编 者

2004年11月

目 录



前 言	001
-----------	-----

免疫力快速课堂

认识免疫系统	002
免疫系统——维护健康的武器	002
免疫系统是你的“内在医生”	005
好坏兼备的应激反应	006
正确认识免疫力与疾病	007
调节免疫力不能盲目	008
提高免疫力的两种方式	010
免疫在医学上的应用	012
免疫力评测医学指标	015
免疫、血清学检查	015
不同免疫学、血清学检测的利用方法	015
检查血型	016

目 录

HBs 抗原、抗体检查	018
CRP 检查	019
RA 测验	020
ASO (ASIO) 检查	021
梅毒血清反应检查	023
HIV 抗体 (艾滋病抗体) 检查	024
免疫力自我评测	027
免疫力自测早知道	027
给自己的体质打分	028
问问自己累吗	029
从运动中测验健康状况	032
警惕亚健康状态的身体讯息	034
预知抑郁症的 19 个警讯	038
便后瞧一眼	039
留心你的尿液	041
皮肤——反映人体健康的“晴雨表”	042
窥测疾病的奇汗	043
指甲上显示的疾病	044
看看你的舌	045
手相预示着什么	046



目

录



观足辩病	047
谁在破坏现代人的免疫力	049
大气污染	049
环境激素	050
精装修	052
食品添加剂	053
滥用抗生素	055
打疫苗太多	055
忙 碌	057
美 容	058
新饮食文化	060
追求时尚	062
毒 品	064
错误的保健观念	066

免疫力增强方案

让饮食来提升你的免疫力	070
补充营养素建筑免疫的围墙	070
免疫力与饮食	074

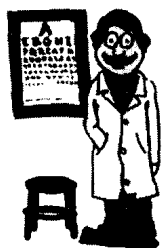
目 录

适当节制饮食	075
膳食调配	076
平衡膳食	078
每日应吃的四类食品	080
少吃含盐重的食物	082
最简单的排毒法	083
水果也可以排毒	086
营养补充剂	087
药膳	093
食物酸碱性	105
好心情一生为健康护航	120
保持心理健康的“精神营养素”	120
体验精神的高峰	121
正视自己的弱点	122
可增强免疫力的“平衡的身心灵”	124
幽默一回	125
缓解紧张情绪的有效方法	126
制怒	127
给心灵放假	129



目

录



避免过度焦虑	130
家庭和睦身体好	131
男人心理调节的建议	132
女性要学会心理自我调节	133
让运动打造健康体魄	135
生命在于运动	135
别把运动当成苦差事	136
运动前要进行医学监测	137
选择适合你的运动方式	141
世界上最好的运动	143
最简单的健身法	144
白领人士忙里偷闲做运动	145
坐班族的椅上健美操	147
人人可做的床上健身法	148
对背部与胃部很有帮助的活动	149
拍拍打打健身法	150
医疗运动	151
患者运动要慎重	152
运动时不要忘记营养	154

目 录

不要让运动给你带来伤害	156
最惬意的免疫力增强方式——睡眠	162
睡眠的理由	162
睡眠怎样增强免疫力	163
睡眠是健康的晴雨表	164
影响睡眠的因素	165
睡多久才够	166
良好睡眠从布置环境开始	168
保持良好情绪助睡眠	171
规律睡眠很重要	172
不能依靠安眠药	172
酒不是“安眠药”	174
合理的安排睡前饮食	174
培养良好的睡眠习惯	176
午睡——你必须得进行	177
睡眠保健疗法	178
培养良好的生活习惯	190
良好的生活习惯能长寿	190
健康的四大基石	192



目

录



良好的生活习惯从起床开始	193
不吃早餐有百害无一利	193
晚餐不易吃多	195
甜食不离口，免疫力惹人忧	196
饱食饮茶习惯不好	196
成人饮酒也要适量	197
增强免疫力需要你戒烟	199
防癌，你的水喝够了吗	200
皮肤不适，浴之过	201
刷好牙，吃麻儿麻儿香	202
养成捏指的好习惯	203
洗好脚，身体好	204

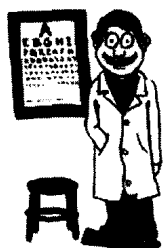
特殊人群 免疫力实用增强法

强化特殊职业人群的免疫力	208
脑力劳动者	208
白领人士	211
体力劳动者	214

目 录

夜间工作人员	216
医护人员	220
电脑操作者	221
职业女性	224
特殊年龄人群免疫力调养处方	228
怀孕前的夫妻	228
妊娠期的女性	230
产褥期的准妈妈	235
哺乳的乳母	238
幼弱的婴幼儿	240
易感染的儿童	243
生长发育期的青少年	245
月经期的女性	248
日趋衰老的中年人	250
更年期的男人女人	252
老年人	254
常见病患者的免疫力调养	258
腹 泻	258
支气管炎	260



目
录

湿 疹	261
水 痘	263
红眼病	265
肥胖症	267
肠胃溃疡	269
食物中毒	270
关节炎	272
鼻窦炎	275
喉 炎	276
牙 痛	277
痤疮(粉刺)	279
疲 劳	280
失 眠	282
头 痛	286
气喘病	288
便 秘	289
静脉炎	292
痔 疮	293
颈椎痛	295
背 痛	296

目 录

阳 痿	299
痛 经	301
经前症候群	303
晕车症	305
忧郁症	306
肺气肿	308
糖尿病	311
肾结石	314
高血压	316
血脂肪	318
狭心症	319
心率过快	320
静脉曲张	321
胆固醇	323
骨质疏松症	326

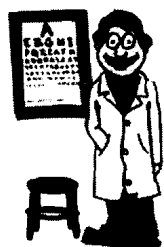
增强免疫力 预防“时尚”病



感 冒	330
看天防感冒	330

目

录



保护与感冒息息相关的鼻子	331
预防感冒大众法	332
好习惯防感冒	332
饮食抗感冒	334
感冒食疗法	336
运动防治感冒不盲目	338
流感袭来时怎么办	340
及时注射流感疫苗	342
感冒前后的心理调试	343
准妈妈如何防感冒	344
准妈妈感冒了怎么办	346
为孩子撑起预防感冒的大伞	347
孩子感冒了怎么办	348
男性饮食抗感冒新说	350
老年人怎样抗感冒	350
癌症病人如何防感冒	352
乙 肝	354
乙肝的几个认识误区	354
乙肝的传染途径	355

目 录

婴儿感染乙肝病毒的因素	356
妈妈有乙肝怎么办	357
爸爸有乙肝怎么办	359
怎样合理注射乙肝疫苗	359
防治乙肝饮食要点	361
多吃强肝食品	362
好心情保肝	364
合理休息胜过药物治疗	366
乙肝患者生活防护	367
乙肝验方	369
非典型肺炎	375
你了解 SARS 的防治措施吗	375
预防非典的日常生活要点	377
食补抵御非典	379
非典时期的体育锻炼	380
非典时期的心理调试方法	381
戴口罩的讲究	382
中医防治非典处方	384
一线医护人员怎样防非典	385

