

健康长寿实用生活大百科

B
BOOKLINK

提高免疫力

(日)主妇之友社 编著
张 军 译



利用身边的食材和简单有效的运动
轻而易举获得的免疫力！

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

*预防甲型H1N1、禽流感、过敏性疾病、癌症的最佳利器
*吃药、进补，不如增强自身免疫力

提高免疫力 预防疾病 呵护健康

11

提高

免疫力

11

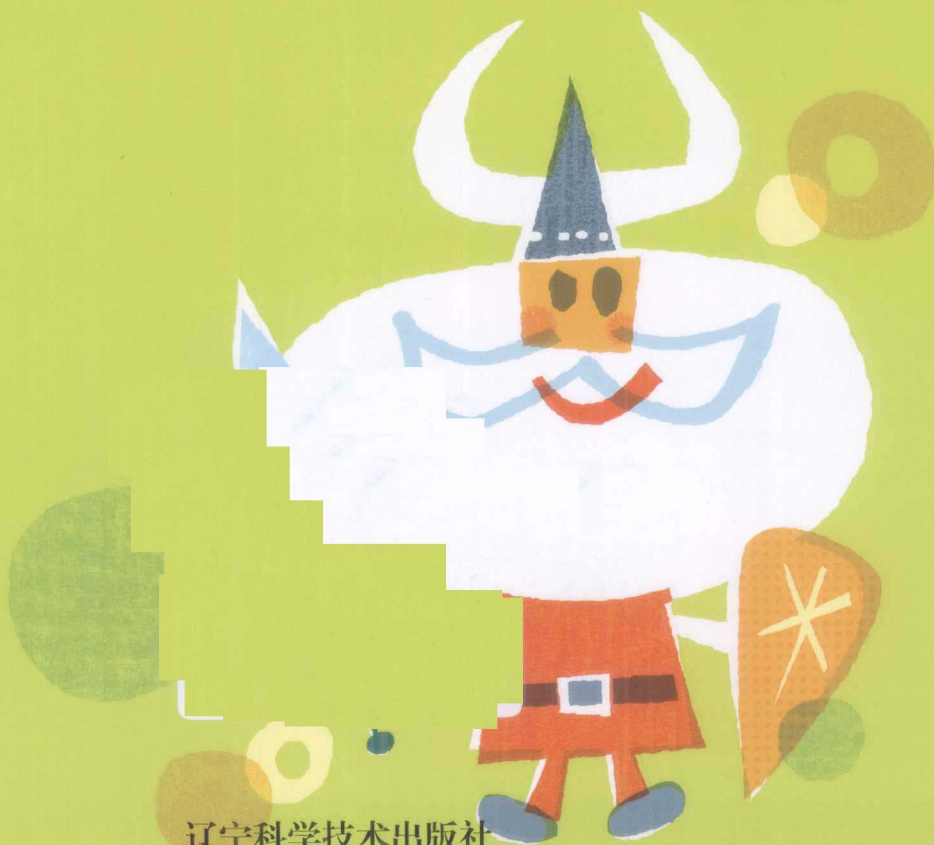


11

健康长寿实用生活大百科

提高免疫力

(日) 主妇之友社 编著
张 军 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [免疫力がぐんぐん高まる大百科]

BY: [主婦の友社]

監修: 「落合 敏」

カバーイラスト: 「開地 徹」

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2003

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第184号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

提高免疫力 / (日) 主妇之友社编著; 张军译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.10
(健康长寿实用生活大百科)

ISBN 978-7-5381-6097-0

I. 提… II. ①主…②张… III. ①保健—普及读物②免疫学—普及读物 IV. R161-49 R392-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第164743号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 陈 杨

装帧设计: 郭 宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 121千字

出版时间: 2009年10月第1版

印刷时间: 2009年10月第1次印刷

责任编辑: 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6097-0

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6097

序 言

免疫力在保持人体健康、免受疾病困扰方面起着非常重要的作用。也正是由于有了免疫力，我们才得以健康而充满活力地生活每一天。

如果免疫力低下，我们往往容易罹患包括感冒在内的各种疾病，诸如病毒和细菌等所导致的感染症、过敏性疾病，甚至罹患癌症。

但是，如果能够提高自身的免疫力，这些疾病是可以得到预防和改善的。

那么，怎样才能增强自己的免疫力呢？

只要在日常生活中稍作注意，通过改善自己的生活习惯，就可以轻而易举地做到提高免疫力。

对于那些我们应该了解的有关免疫的机制机构及其功能等基础知识，本书深入浅出地为大家进行了解说，为了能够将理论付诸实践，还介绍了很多可将其引进每日生活的窍门和方法。

阅读本书，大家就可以利用身边的食用材料，通过更有效的饮食方式以及简单的运动动作、呼吸方法、洗浴法等简易可行的方法，轻松地实现免疫力的提高。

如果本书能在提高各位的免疫力、实现健康生活的方面，提供一些帮助，本人将感到万分荣幸。

落合 敏

※由于存在个人差异，本书所提供的健康方法有时会有过敏等与个体不符的情形。因此，初次采用时，应从少量开始，或通过事先进行皮肤过敏实验等方式，在确认无问题发生的基础上进行采用。如果感觉异常，请迅速咨询医生。

目 录

序言·····	3
---------	---

第 1 章

免疫基础知识

免疫的机制结构·····	10
提高免疫力是预防癌症的第一步·····	14
压力会导致免疫力低下·····	16
调节自主神经, 提高免疫力·····	18
肠是人体的“第二脑”·····	20
舒缓的呼吸会提高肠的活性·····	22
大便通畅, 免疫力也会提高·····	24
唾液功能的降低会导致多种疾病·····	26
免疫力的自我检验·····	28
●专栏1 海洋深层水·····	30

第 2 章

能够提高免疫力的生活智慧

增加免疫力的饮食对预防癌症也非常有效·····	32
可以提高免疫力的食品与进食方法·····	34
增加有益菌、提高免疫力的5个关键·····	36
利用酸味、苦味、辣味来调整自主神经·····	38
选择可增加唾液量的食用材料和烹调方法·····	40
培养畅快排便力、提高免疫力的10个要点·····	42
利用“笑”来提高免疫力·····	44
能够消除体寒和低体温、提高免疫力的洗浴方法·····	46
利用高质量的睡眠来增加免疫细胞·····	48
●专栏2 啤酒花·····	50

第3章

可提高免疫力的6种特效食用材料

酸奶·····	52
红薯酸奶·····	54
咸酸奶·····	56
紫苏·····	58
紫苏蒿头·····	60
紫苏饮料·····	62
纳豆·····	64
蘑菇·····	66
香菇纳豆·····	68
灰树花酒·····	70
海藻·····	72
大蒜·····	74
艾乔恩油 (ajoene oil) ·····	76
油炸蒜·····	78
● 专栏3 嫩玉米 ·····	80



可提高免疫力的料理

大蒜青紫苏酱·····	82
王菜汤·····	84
黑粥·····	86
辣豆腐·····	88
生姜味噌汤·····	90
杂谷饭·····	92
琼脂饭·····	94
黑豆饭·····	96
醋拌毛豆·····	98
芝麻油醋拌胡萝卜·····	100
山药黄豆粉·····	101
小豆南瓜配酸奶·····	102
酸奶琼脂·····	104
黑糖芦荟·····	106
烤香蕉·····	107
●专栏4 芦笋·····	108





第5章

可提高免疫力的饮品

大萝卜莲藕汁·····	110
胡萝卜汁·····	112
卷心菜汁·····	114
蜂蜜绿茶·····	116
生姜红茶琼脂·····	118
黑醋生姜饮料·····	120
牛蒡茶·····	122
黑牛奶·····	124
温胡萝卜豆奶·····	126
茼蒿奶·····	128
香蕉豆奶·····	129
黑糖黄豆粉葛粉汤·····	130
香蕉酒·····	132
马铃薯酒·····	134
蜂蜜生姜酒·····	136
●专栏5 菜花·····	138

可增强免疫力的简单动作

小肠按揉·····	140
唾液分泌按摩·····	142
卷舌鸟式呼吸·····	144
指甲按揉·····	146
手指骨节交叉动作·····	148
鼻呼吸运动①·····	149
鼻呼吸运动②·····	150
抬腿呼吸（腹肌）·····	152
脚跟走路·····	154
抱膝运动·····	156
放松肩胛骨·····	158
看肚脐·····	160
晃动脚踝·····	161
蒺藜热敷·····	162
蓖麻油敷布·····	164
黑醋足浴·····	166
●专栏6 幕内盒饭·····	168



第1章

免疫基础知识

众所周知，如果免疫力下降，人们往往容易罹患感冒和癌症等各种各样的疾病。

所以我们应该对免疫力下降的原因以及免疫力下降会具体带来哪些恶劣的影响等基础知识有所了解。

另外，我们还需检查一下自身是否有一些会导致免疫力下降的生活习惯以期改进。

免疫的机制结构

血液中的白细胞是免疫的主力

所谓免疫，指的是当细菌和病毒等“外敌”侵入身体时，为保护身体健康，身体与这些“外敌”进行“作战”并将其击退的能力。这种能力不仅仅针对“外敌”，对体内的癌细胞也具有相同的抑制作用。

虽然由于个体的不同而存在强弱的差异，但每个人都具有免疫功能。

负责免疫的主要是血液。在人的生命中，血液发挥着极其重要的作用，免疫便是其中之一。

准确地说在免疫方面起着主力作用的是血液中的白细胞，因此，白细胞又被称作免疫细胞。

白细胞是骨髓所生产的，而且并不是单独的个体，有巨噬细胞、粒性白细胞（Granulocyte）、淋巴细胞等多种细胞。

在白细胞中，粒性白细胞约占60%，淋巴细胞约占35%，巨噬细胞约占5%。

所谓的免疫，就是这三种免疫细胞在保持相互平衡、紧密联系的状态下，正常发挥作用时所产生的能力，是存在于体内的生理防御系统，有时也被称作免疫监视

（Immunologic Surveillance）。

简单地说，我们体内的免疫监视是经过2个阶段构成。

第1阶段的免疫功能是由白细胞中的粒性白细胞（嗜中性粒细胞（Neutrophil））和巨噬细胞所负责的。嗜中性粒细胞约占粒性白细胞的90%以上，具有极强的吞噬能力，能吞噬、杀死病毒和细菌。与其相比，巨噬细胞的吞噬能力更胜一筹。

这些白细胞可谓是血液里的“巡逻队”。始终在体内巡回，发现病毒和细菌等外敌之后，会立即与其交战，将其击退。

例如，人受伤之后，皮肤上出现伤口，细菌会从伤口处侵入体内，这时，粒性白细胞就会挺身而出。这些粒性白细胞首先会在伤口处聚集，试图去除细菌。伤口化脓就是

免疫的主要功能

●预防感染

预防流感病毒及其他病毒和病原菌等所造成的感染。

●维持健康

消除疲劳、疾病和伤害等。保持具有较强抗压能力的身体。预防和改善肩膀酸胀和腰痛等身体所出现的不适。

●产生抗体

产生抵抗病毒的抗体。人之所以不会重复罹患麻疹和流行性腮腺炎等疾病，就是由于体内出现了抗体。

●预防衰老和疾病

活跃新陈代谢。预防由于机能下降和细胞组织的老化所导致的疾病。还具有防止肌肤粗糙和粉刺等美容效果。

●准确识别异物

判断是否为异物。区别癌细胞、病毒、病原菌等与原有的自身细胞不同的异物。

●预防癌症等疾病

发现在体内出现变异的癌细胞，并对其进攻和排除。

粒性白细胞与细菌交战后的“尸骸”堆砌的结果。

如果粒性白细胞不能完全处理，巨噬细胞就会站出来。正如其名，它具有极强的战斗力。

但是，如果对手过于强大，只靠这些“巡逻队”不能将敌人击退时，作为后续手段，就需要出动第2阶段的“特种部队”了。

它们是白细胞中的淋巴细胞即B细胞、T细胞、NK细胞（自然杀伤细胞Natural Killer Cell），这些“特种部队”会支援粒性白细胞，与细菌和病毒等“外敌”交战。

淋巴细胞T细胞有辅助T细胞、杀伤性T细

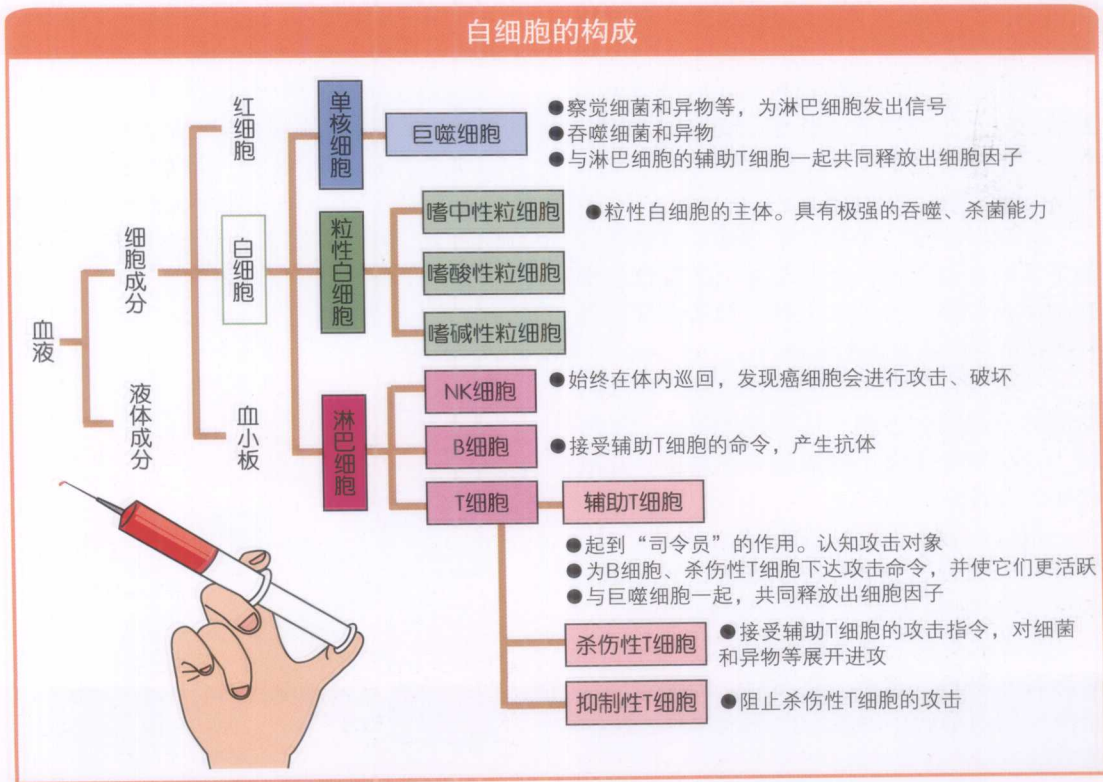
胞和抑制性T细胞。

T细胞有着超强的能力，它们在淋巴细胞中的一个叫做胸腺的器官内接受过特殊“训练”。

淋巴细胞B细胞由骨髓直接进入血液，根据辅助T细胞的指令，产生应对细菌和病毒等异物的抗体，该抗体会对异物进行攻击和破坏，宛如进攻性导弹。

NK细胞发现了受到感染的细胞和癌细胞之后，会直接进行攻击将其杀死。

我们会在第13页中以病毒性感冒为例加以介绍，另外，详细说明免疫监视是如何治愈感冒的，在阅读时可进行参照。



通过提高免疫力来治疗疾病

前面我们首先对免疫的主力——白细胞进行了阐述，根据使用免疫疗法的第一人——水岛诊所院长水岛丈雄先生的研究，我们知道这种白细胞是受自主神经所支配的。

所谓的自主神经，指的是与我们的意志无关、主要支配血管及内脏等器官功能的神经。

自主神经分两种。一种是交感神经（人体在白昼活动时占优的神经，作用是使人更兴奋），另一种是副交感神经（夜晚或休息时占优的神经。作用是使人身心得以放松）。

交感神经和副交感神经是在保持彼此平衡的同时产生作用的，如果二者取得平衡，粒性白细胞（嗜中性白细胞Neutrophil）和淋巴细胞也能处于均衡的状态。

如果其中某一神经过于占优，自主神经的平衡就会被打乱，在其支配下的粒性白细胞和淋巴细胞也会失去平衡。结果会导致各种各样的疾病或身体的不适。

一般来说，如果交感神经占优，粒性白细胞的分泌就会过剩，从而导致癌症、胃溃疡、溃疡性大肠炎、糖尿病、高血压、心肌梗死等疾病的发生。

相反，副交感神经占优后，淋巴细胞的分泌会过剩，会引起异位性皮炎（Atopic Dermatitis）、花粉症、过敏性皮炎等疾病。

在弄清免疫的机理结构之后，水岛先生对所有来到诊所的患者都进行了血液检查，检测他们白细胞中的粒性白细胞和淋巴细胞的数值。

通过对所检数值的观察来判断现有疾病的状态和患者所拥有的免疫程度，然后再决定应该采用的治疗方法。

虽然水岛先生主要采用的是西医，但同时也会使用中医、针灸治疗和饮食疗法，以此来调整免疫系统的平衡，提高人体免疫力。

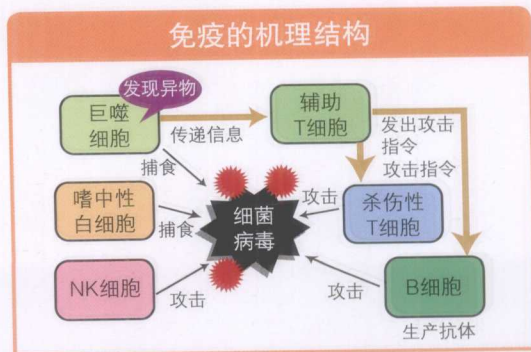
以癌症为例，即便是 1cm^2 的肿瘤，也是上亿个癌细胞的聚合体。只凭免疫力来与之“战斗”是非常困难的。因此，通过手术来摘除癌细胞，可以说是首选。

然后，通过进行提高免疫力的治疗，就能够做到击退那些分散在体内的残留癌细胞、防止复发和癌细胞转移的作用。

水岛先生的报告显示，西医与免疫疗法的并用，获得了非常良好的效果。

另外，各种各样的研究结果也告诉我们一些如何能够提高免疫力的生活方法。

饮食疗法、呼吸法、运动法、睡眠法等，只需稍下点功夫，即可以使我们迅速提高免疫力。在后面将对此进行详细、具体的说明，请予以参照。



免疫在一周内所起的作用（感冒时）

第1阶段

感冒病毒即将突破鼻腔的黏膜



病毒为侵入体内而悄然接近。免疫部队的“守备队”（粒性白细胞即嗜中性白细胞与巨噬细胞）为防备“敌人”袭击而处于警戒的态势，不断地巡逻。

第2阶段

病毒突破鼻腔和咽喉的黏膜，喉咙产生痛感



最终，病毒突破咽喉黏膜的屏障而进入体内。粒性白细胞（主要是嗜中性白细胞）与巨噬细胞立即集结，进入与病毒的战斗状态。但是，由于病毒的破坏力极强，它们不能完全击退敌人。此间，病毒进入自己所喜欢的细胞，开始不断增殖。

第3阶段

喉咙的疼痛越来越重，开始感觉阵阵发冷



粒性白细胞（嗜中性白细胞）与巨噬细胞拼死奋战，但愈来愈处于劣势。由于病毒的破坏力非常强大，“守备队”的损失进一步加重。NK细胞也开始发现被病毒感染的细胞而进行破坏。巨噬细胞对入侵的病毒进行类型分析，并将结果传递给在后方坐镇的司令官——辅助T细胞，请求增援。

第4阶段

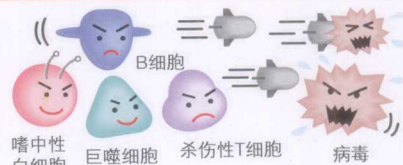
咽喉的黏膜出现严重的炎症，处于喉咙疼痛、发烧、咳嗽最为严重的状态



免疫“守备队”被逼入绝境。辅助T细胞在向杀伤性T细胞发出对感染病毒的细胞进行进攻的指令的同时，根据从巨噬细胞所获知的情报来断定病毒的种类，从而决定采用何种“导弹”（抗体）进行作战。辅助T细胞会向淋巴细胞B细胞发出“导弹”设计图，做出“导弹”的制造、装载、攻击的命令。

第5阶段

依然高烧，咳嗽也很剧烈，身体处于持续疲倦的状态



免疫“守备队”处于濒临全面投降的状态。在此，杀伤性T细胞开始进攻，破坏感染上病毒的细胞。另外，完成进攻准备的淋巴细胞B细胞会驰援过来，发射导弹，将从NK细胞和杀伤性T细胞所破坏了的细胞中逃出来的病毒逐个击破。这些“特种部队”的反击会改变战况，曾经肆虐的病毒的增殖和对细胞的感染会受到抑制。

第6阶段

退烧了，喉咙疼痛也消失了。气管的炎症很重



病毒逐渐被排除，粒性白细胞与巨噬细胞会恢复活力，巨噬细胞会处理濒死的病毒。病毒被击退以后，抑制性T细胞会产生作用，阻止杀伤性T细胞和淋巴细胞B细胞的继续攻击，命令它们回撤。至此，免疫“部队”与病毒的战争（免疫反应）结束，感冒得以痊愈。

提高免疫力是预防癌症的第一步

身体的免疫监视会预防癌症的发作

提起日本人的最大死因，那便是癌症。近年来，癌症患者不断增多，而且丝毫没有减少的迹象。

根据某项统计，日本新增癌症患者每年超过10万人，因癌症死亡的人数也达到30万人。可以说现在是每3人就有1人死于癌症的时代。

另外，随着时代的变迁，日本人罹患癌症的状况也发生了变化。其中有的是饮食生活的变化所带来的，从前日本人常患的胃癌有所减少，而肺癌、肝癌和前列腺癌等却在增加，女性罹患乳腺癌和子宫癌等也在增多，可以说癌症类型也演变成欧美型。

在现代，由于检查技术的进步，实现了癌症的早期发现，早期癌症大多是能够得到治愈的。但是，尽管如此，所有的癌症患者中依然有接近半数的人死亡。也就是说，癌症是死亡率较高的疾病。目前，提到癌症，仍然有很多人会直接联系到死亡，大概也是基于这个缘故吧。

那么，癌症是如何发病的呢？另外，我们该怎样去预防癌症呢？

正常的细胞遗传基因被致癌物质损伤后

会发生突然变异。如果突然变异反复多次出现，就会引发癌症。

也许您会感到吃惊，人过了35岁以后，即便原本是健康者，也很容易罹患癌症，但并非所有的人都会罹患癌症。

究其原因，是因为即便出现了癌细胞，如果没有发展到形成癌组织，癌症是不会发作的。突然变异所产生的细胞未必均会成长成较大的癌组织。

原因之一是由于免疫监视在发挥着作用。癌细胞即便在体内萌芽，也会有大量的各种各样的免疫细胞联合起来产生作用，来攻击癌细胞。

出现癌细胞之后，最先有所察觉的便是巨噬细胞。它会将该情报传递给所谓的司令——辅助T细胞（淋巴细胞T细胞之一）。

辅助T细胞获得情报后，会给同是淋巴细胞T细胞之一的攻击部队——杀伤性T细胞发出“消灭癌细胞”的进攻命令。收到命令后，杀伤性T细胞会对癌细胞展开进攻。

此外，占淋巴细胞10%~20%的NK细胞也会在发现癌细胞之后单独展开进攻，不会给敌人以丝毫喘息的机会。

在免疫监视产生作用之前，对因发生突然变异而受到损伤的遗传基因进行修复的遗传基因群也会发挥作用。这种遗传基因群或使癌细胞复原，或将癌细胞逼入“自杀”的境地，从而起到预防癌症的作用。

人体每天会产生300~5000个癌细胞，尽管如此，癌症之所以没有发作，就是由于在免疫监视机能和修复遗传基因群的作用下，大多数癌细胞在没有增殖的状态下就灭绝了。

提高免疫力，预防癌症

不过上述情况是在免疫正常产生作用时出现的，如果免疫力降低，便不会如此顺利了。修复遗传基因和免疫监视机能对癌细胞都会陷入“束手无策”的状态，这样便无法阻止癌细胞的增殖了。

也就是说，在预防癌症等重大疾病方面，提高免疫力是非常必要的。

另外，这种免疫监视机能会随着年龄增加而减低。

例如，在人刚出生时，在胸腺这一器官处每1g竟含有10亿个淋巴细胞T细胞的“预备军”，到了40岁左右，就减少为1000万个。

这是由于随着年龄的增长，胸腺会减小，其机能也会降低。即便是修复遗传基因群，如果损伤的遗传基因增加过多，它也没有力量进行全部修复。

每个人都有癌细胞。通过对那些因衰老而死亡的所谓“天寿”的人进行解剖观察后，发现在他们的甲状腺、前列腺、子宫等处都有微小的癌细胞。

正常的细胞癌变后，发展到可被发现的早期癌症的体积大约需要9年的时间。因此，在此期间如果能够提高免疫力，癌细胞就不会增殖，不仅如此，还很有可能自生自灭。

提高自身所具备的免疫监视机能，对预防癌症和防止癌症复发是一种切实可行的手段。

癌症发病的机理结构

癌症是在一个细胞出现损伤，发生变异时发生的。

遗传基因受到致癌物质或具有致癌性的病毒等损伤后，会出现变异细胞。

变异细胞转变成癌细胞以后，会不断分裂、增殖，体积会生长到可用肉眼看到的肿瘤。

①成为变异细胞

身体具有可修复损伤部位的功能，但是，不能完全进行修复时，就会变成与正常细胞不同的变异细胞。在这个时候，它还不是癌细胞。

②遗传基因损伤

活性氧、致癌物质、具有致癌性的病毒等会损伤遗传基因。这种变化叫做“激发作用”。

③成为癌细胞

变异的细胞演变成可促进癌变的物质（促癌物）后，就会转变成癌细胞。这种变化叫做“促进作用”。

在此，免疫力会进行阻挡！但是，如果抵挡不住……

如果免疫力能在癌细胞阶段就能将其杀掉，就不会发展到癌症。但是，在免疫不能很好杀掉癌细胞时，癌细胞就会不断分裂、增殖，体积增大成为可用肉眼识别的肿瘤。

