

自然人应该活100年以上
这个数字并非遥不可及

免疫革命

MIANYI GEMING

是什么原因致使人们过早的失去了生命呢？

是——疾病

几乎所有疾病都与机体自身免疫功能失衡有关，
可以说免疫功能异常才是百病之源。



杨晓◎编著

肿瘤和各种感染是免疫力下的最常见表现。呼吸系统疾病、消化系统疾病、肾脏疾病、风湿性疾病、内分泌疾病、神经系统疾病、皮肤病，甚至不孕症均与免疫系统失衡息息相关。

中国华侨出版社

免疫革命

杨晓◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫革命/杨晓编著. --北京:中国华侨出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5113-0146-8

I. ①免… II. ①杨… III. ①免疫学-基本知识

IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205259号

● 免疫革命

编 著/ 杨 晓

出版统筹/ 史崇九

责任编辑/ 杨 君

经 销/ 新华书店

开 本/ 720×1000毫米 1/16 印张/14.75 字数/230千字

印 刷/ 三河市和达印务有限公司

版 次/ 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 978-7-5113-0146-8

定 价/ 24.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

目录

第一章 健康的“防火墙”——免疫系统

- 一、我们为什么会生病?1
- 二、失调的免疫系统才是生病的根源3
- 三、免疫力的强弱影响着你我的身体健康6
- 四、免疫系统与疾病的关系是怎样的?7
- 五、病毒感染与免疫力有关10
- 六、免疫系统是最好的“医生”12
- 七、人人要有增强免疫力的意识14
- 八、测测你的免疫力16

第二章 了解健康的“金钟罩”——认识免疫系统

- 一、什么是免疫系统?20
- 二、是什么组成了免疫系统?22
 - (一) 免疫系统的组成23
 - (二) 免疫系统能做什么?26
- 三、教你认识免疫力27
- 四、我们来给免疫力分分类29
- 五、究竟是什么构成了免疫力?33

六、要的就是适度的免疫力	34
七、教你十招提高免疫力!	35

第三章 营养搭配，科学饮食——滋润你的免疫系统

一、免疫系统与饮食的亲密关系	38
二、饮食“潜规则”了免疫	39
三、看看，这些营养素与免疫力有关	40
四、饮食只是适量好，切记不要吃得饱	42
五、王道！合理科学的饮食增强免疫力!	44
(一) 丰盛的早餐可提高免疫力	44
(二) 每天补充适量维生素可提高免疫力	45
(三) 少吃这些食物可提高免疫力	46
(四) 多饮开水	47
(五) 多吃水果和蔬菜可增强免疫力	47
(六) 优质蛋白质的摄取很重要	48
(七) 喝茶能增强身体对细菌的抵抗力	49
(八) 适量喝红酒增强免疫力	49
六、哪些食品能提高免疫力?	50
(一) 乳品	50
(二) 水果和蔬菜	50
(三) 海洋食品	54
(四) 食用真菌	55
(五) 其他增强免疫力的食物	58
七、原来如此！食物疗法可增强免疫力	59
八、注意！吸烟会降低免疫力	61
(一) 吸烟的危害	62
(二) 十个方法帮你轻松戒烟	64

第四章 强身健体，增强体质——捍卫你的免疫系统

- 一、天天锻炼身体好，免疫系统没烦恼67
- 二、运动量越大免疫力越高?70
- 三、请问，你的运动科学吗?71
- 四、要想免疫系统好，有氧运动离不了76
 - (一) 有氧运动的健身作用有哪些?77
 - (二) 掌握能量，再进行有氧运动。79
- 五、良药不苦口——提倡快乐运动79
- 六、过度运动免疫力会下降吗?80
- 七、太极八卦连环掌，免疫威力不可挡81
- 八、每天揉一揉，免疫不发愁84
 - (一) 几个与免疫力有关的穴位84
 - (二) 几种按摩方法能增强免疫力85
 - (三) 按摩耳廓能增强免疫力吗?86
 - (四) 拍拍打打也能帮助新陈代谢86
- 九、巧施妙计，让幼儿喜爱运动89
- 十、中老年人运动切记要适度90
- 十一、运动“六不宜”，一定要牢记91
 - (一) 不宜空腹运动91
 - (二) 运动前不宜吃的一些食物91
 - (三) 烈日下运动不宜过久92
 - (四) 运动后不宜立即休息92
 - (五) 运动后不宜暴饮92
 - (六) 运动后不宜立即洗澡92
- 十二、十种运动有效提高免疫力93
 - (一) 快步走93
 - (二) 瑜伽93

(三) 游泳	93
(四) 慢跑	94
(五) 跳绳	94
(六) 拍打运动	94
(七) 骑车	94
(八) 舞蹈	94
(九) 爬楼梯	95
(十) 球类运动	95

第五章 心态释然，吐故纳新——呵护你的免疫系统

一、我们的压力从何而来	96
(一) 缺乏自信	96
(二) 人际关系不佳	97
(三) 工作时间过长	97
(四) 好胜心太强	97
(五) 性格因素	97
(六) 重大的事故	98
(七) 期望太大	98
(八) 不满于现状	98
二、认清压力对免疫系统的影响	99
三、压力少，免疫好	101
四、切莫忽视！心理因素影响免疫系统	103
(一) 应激对免疫系统的影响	104
(二) 值得重视，情绪影响免疫系统	106
五、不要怕！因为心理恐惧会使免疫力下降	106
六、好好相处！人际关系影响免疫系统	108

七、你觉得性格与免疫力有关吗？	109
八、拉响警报！压力等于慢性自杀！	111
九、看看孕妇孕期压力如何影响胎儿的健康！	113
（一）怀孕时压力过大容易导致流产	113
（二）怀孕时压力过大会降低孩子的免疫力	113
（三）怀孕时压力过大孩子易患病	114
十、测一测：你是容易产生压力的人吗？	114
十一、减少压力的方法在这里	119
十二、适度的压力可提高免疫力	121
十三、减少压力要常笑，今天你笑了吗？	122

第六章 调节作息，掌握周期——关爱你的免疫系统

一、你正确认识睡眠了吗？	125
二、睡眠有那么重要吗？	128
三、睡眠，时刻左右着我们的免疫力	132
四、看看睡眠不足的危害	144
（一）睡眠不足等于酒精中毒	144
（二）睡眠不足6小时危害健康	145
（三）长期晚睡或睡眠不足对身体有哪些伤害？	145
（四）睡眠不足引起器官功能紊乱	146
五、我们需要多少睡眠时间？	147
六、我们的身体必须要劳逸适度	149

七、怎样保证孩子的睡眠?	150
(一) 养成良好习惯	150
(二) 创造美好环境	150
(三) 安抚烦乱心理	151
八、你对睡眠的认识还存在误区吗?	151
九、轻松帮你睡好觉	152
(一) “四不要”	152
(二) “三要”	154

第七章 合理用药，相得益彰——保护你的免疫系统

一、中草药可以增强机体免疫力	156
二、认识这些常用中草药	158
三、增强人体免疫力的天然草药	171
四、走出药物提高免疫力的误区	175

第八章 处变不惊，有条不紊——搭救你的免疫系统

一、黄色警报拉响，及时解救我们的免疫系统	180
(一) 亚健康——健康与疾病的临界点!	180
(二) “白领综合症”——一种美丽的职业病	189
二、红色警报长鸣！全力挽救我们的免疫系统!	203
(一) 复发性口腔溃疡不容忽视!	203
(二) 警惕！传说中的“缠腰火龙”——带状疱疹	209
(三) 谈虎色变？艾滋病!	212
(四) 癌症——冷面杀手	215

第一章 健康的“防火墙”——免疫系统

一、我们为什么会生病？

健康长寿是人们心中的共同愿望，可是，好多人的愿望却无法实现，有的人可能会不幸被病魔缠身而艰难地活着，而有的人却过早的失去了生命，连艰难生活下去的机会也没有。健康与疾病已经不是一个人两个人去关注的事情，而是当今社会所普遍存在的、每个人都必须去面对的事情。人类自然的寿命时间应该在100年以上，而这个数字对于很多人来说都显得有点遥不可及。是什么原因致使人们过早地失去了生命呢？看看现今造成人类死亡的原因，我们不难发现，最大的凶手是——疾病，而疾病很少是因为人体的自然老化造成的。这样的一个结果，自然会引来人们的深思。

现在科学技术越来越发达，医学水平也越来越高，但是为什么还有这么多的疾病没有办法治愈而致使人们遭受疾病的痛苦甚至为此失去生命呢？有那么多的疾病都没有治愈的办法吗？致使疾病产生的因素都有哪些呢？

1. 压力

快节奏的生活，使我们的压力也越来越大。到处都是为了生活、为了前途不停奔波的脚步，我们休息和娱乐的时间都被太多的工作时间所占用，过度的劳累也使我们过早地被拖垮身体，衰老过早地出现。据统计，脑血管病、心脏病和恶性肿瘤等疾病让越来越多的人身陷痛苦之中。压力是我们生病的





免疫革命

主要因素。

自律神经由交感神经与副交感神经的平衡维持，起着调节心脏、胃肠、血管、内分泌的作用，同时也起着防卫压力的作用。一旦我们在精神或肉体上感到压力，突破自律神经调节的极限，交感神经就会占优势，同时也破坏了白血球的平衡，致使体内的免疫系统遭到破坏。从而造成脉搏加快、血压升高、肌肉紧张。这种过度的压力与长期的压力状态持续下去的话，将可能导致心脏病、头痛及偏头痛、背痛、胃痛、感冒、精神分裂症等疾病。

随着社会竞争的加剧，我们追求的东西也越来越多，为了生活、为了理想、为了让自己的亲人过得幸福，我们只能为自己心中的目标去奋斗。背负的压力太多、工作量太大、休息的时间太短、运动的机会太少、饮食太没营养，这一切使得健康离我们越来越远，我们透支的实际上就是自己的健康。但是如果有一天，连健康也不在了，再大的成就对我们来说似乎也没什么意义了。或许也只有到那个时候，我们才会意识到健康的重要性，才会学着去为健康和生命负责。

2. 污染

你知道我们的身边存在着很多的污染吗？你知道污染正在悄悄吞噬着我们的健康吗？或许我们不知道，在我们的身边也埋藏着很大的隐患。比如我们吸入的空气、摄入的食物、每天触摸的物体，表面上看起来都是干干净净的，而实际上它们都沾满了各种各样我们肉眼看不到的细菌、病毒、寄生虫等危害我们身体健康的因素。随着化学工业的发展，水质污染、空气污染、环境污染对我们的生活造成了很大的危害。我们知道水、空气、食物等都是我们赖以生存的物质，有了它们我们的生命才能够延续下去。一旦它们遭受污染，我们也必然会受到伤害。长期饮用被污染的水、呼吸被污染的空气、吃被污染的食物，生活在被污染的环境里，会对我们的健康造成很大的危害，因为细菌和病毒对我们身体的危害是相当大的，一个有害的细菌或病毒就足以使人致死，而它们也无时无刻地在向我们的身体进行着攻击。致使癌症、结石、高血压、心脑血管硬化、肾病、神经病、痛风病等病症产生。

3. 饮食习惯

饮食习惯不合理也会致使人体产生疾病。很多人的饮食习惯都不合理，为了减肥饿着不吃、吃饭时不专心边吃边做别的事情、为了赶时间吃得太快等。

还有动物性食品摄取过多、水果和蔬菜摄入太少。最新医学研究发现，现代人尿酸、胆固醇、血压、血糖等数值都偏高，这些数值的偏高，代表动物性食品摄取过多，即这些已是致病的危险因子。痛风、脑中风、结石、心肌梗塞等疾病都可能因此而出现。此外，过多摄取动物蛋白会使钙质流失，造成骨质疏松症，同时也加大肾脏的负担，对身体不好。

4. 药物的副作用

人们一旦生病之后，不管大病小病首先想到的就是吃药，这样便养成了人们过分依赖药物的习惯，这是非常危险的。许多细菌对人类所发明的抗生素，已经产生了耐药性。比如青霉素为什么有时不管用，结核病患者越来越多，而且无药可医。像皮质类固醇和止痛药片这样的药，会抑制免疫系统，并使人上瘾。我们对现代医药过分的依赖，导致了我们的错误的观点，那就是无论我们的饮食多么差，不论我们多么不爱惜自己的身体，那都不是问题，因为我们可以用药治疗。然而，是药三分毒，药物的副作用，也在损伤着我们的身体。

由此可见，人体之所以会患病，就是因为太多的污染、不合理的饮食习惯、过高的压力以及滥用药物造成的。正是因为这些因素的存在，使得我们体内的细胞内毒素增加，免疫功能下降，最终生病。归根结底，免疫功能的下降，人类的体质的降低，是疾病危害人类健康与生病的最根本的因素。

二、失调的免疫系统才是生病的根源

为什么有的人昨天还是“健健康康的”，今天就“忽然”患有疾病了呢？这是人们只是简单地将人体状态分为：健康、临床（疾病）两种状态，没病就是健康。其实并不然，科学家们将人体状态分为：健康→亚健康→临床（疾病）。不难看出，人类的疾病都是在经历了一定的过程，在表现出症状后被医生确定为患病的。“冰冻三尺，非一日之寒”。

免疫系统是我们的健康屏障，当这个健康屏障出现异常时，我们的身体就会产生相应的疾病。一般情况下，免疫功能的异常常表现为免疫功能过高或免疫功能过低两种情况，不管是过高还是过低都会给我们带来疾病。科学家们研究发现，目前有两百多种疾病的生成都与患病者自身的免疫功能低下有关。肿瘤和各种感染是最常见的与免疫功能低下有关的疾病，同时还包括病毒感染、





免疫革命

细菌感染、真菌感染及其他致病微生物所引起的感染。目前已有证据表明，几乎所有的疾病都与机体自身免疫功能失衡有关，所以说免疫功能异常是百病之源。

这就要提到人体精密的系统：免疫系统，免疫系统的各种免疫细胞无时无刻都在保护着我们人体的健康。当病菌进入人体后，它需要繁殖到一定程度时，才会表现出症状。在这个过程中，免疫系统的各种细胞都在与病菌战斗着。当我们身体健康状况良好时，病菌无法兴风作浪，但是一旦免疫系统没有发挥正常功能时，严重的感染就会发生，就表现出各种症状，医生则根据症状来确诊病情。

免疫系统是由人体内的白血球、免疫体和抗体组成的复杂网络，当我们的身体受到损伤时，它可以帮助我们愈合伤口，它还能在病毒侵袭时保护我们身体免受外来病毒的侵袭。

免疫力这个词，大家都很熟悉，但人们基本上将它忽略了，很少有人为了维护免疫力的全面、正常工作而做过什么，往往是在不经意中反而对它进行损害。很多人当他们生病后，经过额外的努力才觉察维护、营养免疫系统的重要性，仅有少数人采取预防措施，在疾病未显现前便已阻止它，功能健全的免疫反应系统能抵抗致命的病菌，而营养、维护对免疫系统有举足轻重的作用。很多学者都提倡整体健康管制，而不是在人体发生问题后才去抢修。造成免疫系统功能不良的原因有很多，诸如：遗传、化学或放射线治疗、缺乏运动或运动过度、老化、压力或饮食不均衡等因素都能使免疫系统不能完全发挥功能，因而容易使我们生病。因此，为了我们自己的健康，应该要注意维护免疫系统正常功能，特别是免疫力低下的人群，应该积极增强自己的免疫力来维护整个免疫系统的正常功能，保持健康！

部分疾病是由于免疫系统失调引起的，免疫系统失调有不同的方式，当免疫系统衰弱时，我们会患上感冒、肝炎、感染和癌症等疾病；当免疫系统过度活跃时，我们会过敏，呼吸道过敏让我们不停地打喷嚏，皮肤过敏可能让我们觉得很痒，而食物过敏可能会导致我们呕吐；另一种情况就是盲目攻击的免疫系统，因为免疫系统无法分辨敌人或是自己人，它就会盲目攻击自身的细胞，在这种情况下，我们会患自体免疫疾病，如风湿性关节炎和多发性硬化

症等。让我们一起看看免疫系统失调的几个例子，风湿性关节炎是一种自体免疫疾病，免疫系统错误地把我们的关节当成敌对的细胞，并试图摧毁它们；入侵者随时进入我们的身体，舌头或皮肤上面的伤口，都有可能引发感染，幸亏我们的免疫系统每时每刻都在辛勤工作，保护我们的健康；污染物和尘埃具有导致肺炎的危险，免疫系统能够保护我们，可是当它们衰弱时，癌细胞就会开始生长；如今还没有非常有效的药物来治愈肝炎，我们必须依靠自身的免疫系统抵御这些经由食物传递的病毒感染，包括大量植物性食物的摄入，能够使我们的动脉保持畅通，让免疫系统正常地运转；但是高脂肪的饮食会阻塞动脉，危害免疫系统。

目前常见的与免疫失衡有关的疾病主要有：呼吸系统疾病，如支气管哮喘、变应性鼻炎、过敏性肺炎、结节病、弥漫性肺间质纤维化等；消化系统疾病如病毒性肝炎、溃疡性结肠炎、恶性贫血、胆汁性肝硬化、硬化性胆管炎等；心血管疾病如扩张性心肌病、脉管炎等；肾脏疾病如肾小球肾炎、局灶性肾小球硬化等；风湿性疾病如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等；自身免疫与内分泌疾病如甲状腺炎、糖尿病、甲亢等；神经系统疾病，如急性脑脊髓膜炎、早老性痴呆、重症肌无力、格林-巴利综合症；免疫血液病如再生障碍性贫血、溶血性贫血、血小板减少性紫癜、骨髓增生异常综合症、纯红细胞再生障碍等。

另外，免疫功能失衡还可引起很多疾病包括一些皮肤病甚至不孕症。如咽炎、扁桃体炎、感冒等上呼吸道疾病。在干燥的环境中，人的呼吸系统抵抗力降低，加上疲劳过度，容易引发或者加重呼吸系统的疾病。急性扁桃体炎常为病毒和细菌共同侵犯。通常，学龄前儿童易患病毒性扁桃体炎，较大的孩子和成人易患细菌性扁桃体炎，病毒感染能导致继发性细菌感染。患者除进行药物治疗外，特别要注意休息，保证充足的睡眠，多喝水，用盐水漱口等，一般在一周左右就可痊愈。

易引起胃炎、胰腺炎、溃疡病等疾病。抽烟、喝酒，进食生冷海鲜、油腻、辛辣食物过多，生活不规律等，胃肠炎、胰腺炎可能就要找上你，溃疡病也会复发。有的病人患了胃食道反流病，出现反酸、心烧等胃部不适的症状，就是由于熬夜时喝茶、喝咖啡、喝过甜的饮料，导致下食道括约肌松弛引起。





患者一定要保持规律的生活习惯，不饮酒，不吃生冷、辛辣等刺激性的食物。

三、免疫力的强弱影响着你的身体健康

免疫系统功能的强弱直接影响着我们的健康程度。当我们体内的免疫系统无法正常运作时，我们就容易受到疾病的感染，而造成免疫系统功能不良的原因很多，诸如遗传、化学或放射线治疗、运动过度、老化、压力或是饮食不均衡等因素都可能使免疫系统不能完全发挥功能，因而容易使我们得病。

1. 教你认清衰弱的免疫系统

有些人老是生病，咳嗽、流鼻水、拖延不去的流行性感冒，断不了根的肠胃病。为什么有人生病总是好不了，有人却能很快恢复健康？这其中的关键因素就在于我们身体的免疫系统——身体本身抵抗疾病能力的强弱。

免疫系统功能不健全，使疾病感染有机可乘，这些疾病的祸首是一些微生物体，当我们身体健康状况良好时，它们无法兴风作浪，但是一旦我们的防卫系统“垮台”，就是免疫系统没有发挥正常功能时，严重的感染就会发生。艾滋病患者就是处于“危机四伏”的情况当中，这种疾病的特征是免疫功能失调，免疫系统衰竭，使病人容易受细菌、微生物、病毒或真菌的感染。

一个免疫系统健全的人不容易生病，一些癌症病患或其他严重病症的患者，因为接受抗癌治疗，也有可能使免疫系统功能低落。免疫功能反应不良，会使身体虚弱，容易受到各种微生物的侵袭。

免疫系统是身体对抗诸如细菌或病毒等传染源最好的防卫军。它是由白血球、免疫体和抗体组成的复杂网络，当我们受伤时，它可以帮助伤口愈合，并且保护我们身体免受外来病毒的侵袭。它也可以防止我们身体细胞再生时由基因突变引起的肿瘤或癌症病变。

2. 教你判断过度活跃的免疫系统

过度活跃的免疫系统也会产生问题，它可能导致过敏或自体免疫疾病的发生。过敏是免疫系统对某些没有危害的物质，如花粉、动物皮毛等，产生过度反应的结果。当免疫系统分不清敌我而攻击自己的细胞或组织的时候，自体免疫反应症就会发生。对于自体免疫疾病的治疗，如风湿性关节炎、多发性硬化

症、狼疮、胰岛素依赖性糖尿病、牛皮癣、肌纤维痛和肠炎等，一般都给予病人药物治疗，以抑制他的自体免疫反应，但是这样做会削弱体内免疫系统功能，而在这种情况下，人们就比较容易患上癌症和各种病毒性感染。况且药物也只能发挥抑制症状的效果，而无法治疗疾病。

3. 只有平衡的免疫系统才最健康

健康的人身上，都有一个设计巧妙：均衡运作的免疫系统。它能恰如其分地去抵抗细菌感染，治疗伤口，杀死癌症细胞。良好的免疫系统不会过度反应也不会反应不及，当它的功能运作良好时，数量适当、形式健全的白血球和免疫体就会共同合作而对付入侵者，并且将它一举歼灭。恰当的免疫反应让我们拥有健康。

四、免疫系统与疾病的关系是怎样的？

我们为什么会生病呢？与我们的免疫力有关。根据现代医学研究表明，人体95%的疾病都与低下的免疫力有关。如果我们体内的免疫力提高10%，癌症的发病率就会降低50%，其他传染性疾病的发病率将会降低一半，我们的身体状况会年轻10岁！

我们的身体一直都在遭受各种病毒与细菌的侵害，因为我们要想生存，就必须呼吸、吃饭、与外界环境相接触，而这些病原微生物就可以通过空气、食物、用品等进入我们的呼吸道、消化道或皮肤，从而进入我们的身体。对于这些病毒与细菌的侵害，我们的免疫力起到很好的抵抗作用，并且可以将它们消灭，来保护我们的身体健康。可是如果我们的免疫系统出现异常，对病毒的杀伤力就会减弱，我们的身体便很容易被病毒感染，从而产生一些病症。

病毒会通过不同的途径进入身体，要想对我们的身体产生致病的作用，就必须侵袭我们体内正常的细胞，从而使自己增长繁殖，加大自己的致病力度。而我们也可以采取一定的措施来对付这些病毒。我们的身体会在这些病原微生物的刺激下，产生相应的抗体，这些抗体可以有效的对毒素产生抑制作用。

免疫系统具有“识别自己，排斥异己”的重要功能，来自于身体本身及外界的因素都可以引起我们的免疫功能发生紊乱，从而导致疾病的发生。身体对





自身抗原发生免疫的反应可以引发自身免疫性疾病，在先天性和后天性因素的影响下，机体可能会引起免疫缺陷病。与免疫功能异常有关的疾病主要有：

1. 过敏反应

我们在生活中经常可以看到一些过敏反应的现象，比如，当我们需要使用青霉素时，医生都要提前给我们做一些测试，这就是在测试我们的身体是否对青霉素产生反应。如果对青霉素过敏的人，注射后会发生休克等症状。有的人吃了某些食物后会出现腹痛、腹泻、呕吐，或是皮肤瘙痒等现象。还有的人的皮肤如果一直与铁质的东西接触后，皮肤会长疙瘩等。这些现象都属于过敏反应，过敏反应究竟是什么原因呢？

过敏反应就是指已经对某些物质免疫的机体，当再次接受与之相同物质的刺激时所发生的反应。过敏反应在发作时速度很快，身体产生的反应也很强烈，反应后产生的不良症状的消退也较快，一般情况下不会破坏到体内的组织细胞，也不会损伤组织。常见的引起过敏的过敏源有：花粉、金属、油漆、鱼虾等海鲜，青霉素等物质，过敏反应的发生有明显的遗传倾向和个体差异，不同的过敏源也会因人体质的不同而产生不同的效果。

之所以会引起过敏反应，是因为机体与过敏源接触而引起的，也就是说如果不去接触过敏源，身体就不会发生不良反应。如果能够采取一定的措施，就能避免过敏反应的发生。过敏反应的预防应该首先从找过敏源开始，只有找到了能让自己产生过敏反应的物体，才能够去避免再次与过敏源相接触，这也是预防过敏反应的主要措施。而对于已经发生了过敏反应的患者应该尽快让医生进行医治。

2. 自身免疫病

我们知道，我们体内的免疫系统具有分辨“自己”和“异己”成分的能力，往往不会对我们体内的一些成分发生免疫反应。但是，在一些比较特殊的情况下，我们体内的免疫系统也会对自身成分起作用，从而发生一些免疫反应。自身免疫反应的存在会对我们体内的某些组织、器官造成一定的损伤，同时也会出现一系列的病症，成为自身免疫病。

自身免疫疾病就是指在某些特殊的情况下，机体内的免疫系统对自身抗原发生免疫反应，并且对自身的组织和器官造成损伤引起疾病。自身免疫病的确