

健康新知

吃出 *Eat For Stronger Immunity*

免疫力!

慈艳丽 编著

- 健康新“食”代
- 吃出黄金免疫力



中国 7 广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

健康新知

吃出 *Eat For Stronger Immunity* 免疫力!

慈艳丽 编著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出免疫力! / 慈艳丽编著. -- 北京: 中国广播电视出版社, 2010.1

(健康新知)

ISBN 978-7-5043-6050-2

I. ①吃… II. ①慈… III. ①饮食营养学 IV.
①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241867号

吃出免疫力!

慈艳丽 编著

责任编辑 景辉

封面设计 大盟文化

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtpt.com.cn

电子信箱 crtpt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

字 数 120 (千) 字

印 张 6.75

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印 数 6000册

书 号 ISBN 978-7-5043-6050-2

定 价 16.50元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前 言

中医中有一句话：“正气内存，邪不可干。”这里的正气，指的就是人体的免疫能力。意思是说，正气盛的人，抵抗力强，就不会生病。所以，中医养生贵在长养正气，正气强，精气神就强，就能战胜邪气，当然，就拥有了健康的体魄。

我们的身体与生俱来有着一种非凡的自我康复和抵御疾病的能力——免疫系统的免疫力。它通过皮肤、黏膜、肠胃道及免疫系统层层关卡的守护，在正常状况下，可以有效防止病毒与细菌侵入我们的身体，保护我们的身体处在一个健康的状态。一旦人体的这种防御功能减弱，病菌就乘虚而入，肆无忌惮的在人体内为非作歹，感冒、发烧、咳嗽乃至癌症就开始不请自来了，我们也就与健康失之交臂了。

现代社会，人们生活总是那么忙碌，身体因疲劳而透支，精神因高压而面临危机，并且面对层出不穷的病毒，我们想要保持健康，不被疾病击倒，唯一能够做的就是提高自身的免疫力，让身体

处在健康的系统中。机体这种自我康复和抵抗疾病的能力会随我们摄取的食物是否有营养而增强或减弱。

增强免疫力要以草本植物、天然而没有副作用的东西为食物，食用的时候必须要多种类，并且要吃完整食物而非单一提炼的营养素，因为这样才对人体有用。草本植物是一个增强免疫力的营养能源。当我们摄入过量的动物性食物或其他高脂肪的食物时，就造成了免疫系统缺乏适当营养而失去与疾病对抗的能力。

从更深的角度看，食物是人们赖以生存的必要条件，是人体发育、生长、成熟等生命过程中不可或缺的原料和能源。各种食物在人体新陈代谢的过程中起着互相协调的作用。不仅提供人体所需的维生素与矿物质，还会影响我们的思维、行为、情绪，改变我们的激素、皮肤、血液、器官、骨头和肌肉。

本书本着“上医治未病”原则，提供给读者的内容大多是提高免疫力的食疗方法，这些方法不但是被医学界证实的，而且是经过人们反复实践证实的行之有效的方法，难得的是这些方法就存在于我们的日常生活中，不神秘，也不难学。关键是如何在日常生活中更好地实行与利用。读者可以慢慢实践，在提高免疫力的同时，获得一种更为健康的生活方式，希冀本书能给你的健康带来福音。

切记：打造黄金免疫力，从日常饮食开始！

目录

第一章 免疫系统大调查——认识人体“警卫员”	1
认识人体内的“警卫员”——免疫系统	2
学会利用免疫系统	4
免疫系统遭遇麻烦时的早期预警	5
免疫力失调，后果很严重	7
测测你的免疫力	9
第二章 吃出免疫力——巧主妇吹响免疫力集结号	13
餐桌上健康免疫的“士力架”	14
五谷杂粮怎么吃	16
免疫也好“色”，红黄蓝紫绿白黑	19
“性”、“味”助免疫，吃好“四性五味”不得病	22
餐桌前增强免疫力的营养素	25
膳食求均衡，为免疫加加油	28

目录

早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐.....30

餐桌上的饮食风景，四季各不相同.....32

第三章 小食物大功效——增强免疫力的“明星”食物排行榜.....35

洋葱——让人落泪的“菜中皇后”.....36

蘑菇——为免疫力撑开防护伞.....37

胡萝卜——维生素多多的“小人参”.....39

山药——治病养生的“灵丹妙药”.....41

卷心菜——免疫疗效心中卷.....43

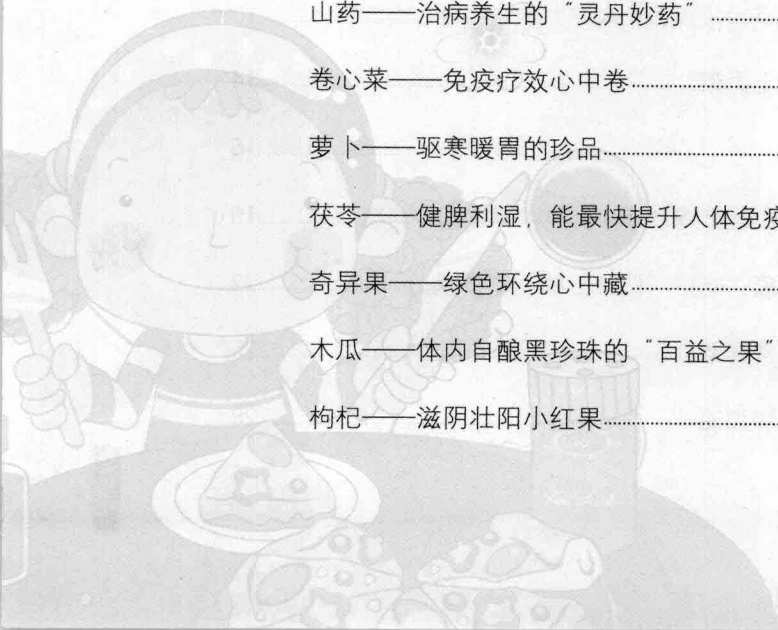
萝卜——驱寒暖胃的珍品.....44

茯苓——健脾利湿，能最快提升人体免疫力.....46

奇异果——绿色环绕心中藏.....48

木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果”.....49

枸杞——滋阴壮阳小红果.....51



第四章 水是最好的医药——饮品中的免疫力密码.....	53
健康生命，水为根基——因为缺水，所以你会生病.....	54
正确饮用健康之水，方能铸就坚固免疫力.....	55
水疗，治愈百病最低廉的药.....	58
茶抗病功效佳——喝哪种茶好？没有绝对的戒律.....	60
天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密.....	62
鲜奶，酸奶——无法替代的健康饮品.....	66
豆浆——增强免疫力最天然的激素.....	68
醉翁之意不在酒——增强免疫力的DIY酒水.....	70
第五章 对症下药——九种体质增强免疫法.....	73
增强免疫的最大玄机是明白自己是何“体质”.....	74
阴虚体质提高免疫法：滋养肝肾.....	78
阳虚体质提高免疫法：温补脾肾.....	79

气虚体质提高免疫法：补气养气	81
血虚体质提高免疫法：补血养血	82
阳盛体质提高免疫法：滋阴降火	84
痰湿体质提高免疫法：强健脾脏	85
气郁体质提高免疫法：通血行气	86
淤血体质提高免疫法：活血化淤	87
平和体质提高免疫法：阴阳平衡	88
第六章 提高免疫总动员——一家老小的“家庭号”配方	91
孩子是未来的希望，千万选好宝宝的“第一餐”	92
健康宝宝每天不可或缺的营养	95
家有考生，考前备战的健脑营养素	96
孕期三养，不同阶段不同的饮食营养	98
“有道”食物，调理受伤的月经问题	101

食物“先锋”，让男人从压力中突出重围.....	103
锁住营养，让夕阳样样红.....	105
饮食不贪嘴，长寿就这么简单.....	108
第七章 回味经典——采撷国粹中的食疗免疫秘方.....	111
食不厌精，脍不厌细——《论语》中的饮食养生秘诀.....	112
素口之道——粗茶淡饭中的佛家日常养生智慧.....	115
看“红楼”学养生——探秘隐藏在故事里的食疗大观.....	117
金陵十二钗的饮食养生妙学.....	117
《红楼梦》中怀金悼玉的美食大观.....	127
读红楼识中药，增强免疫力的“红楼”药膳.....	132
《黄帝内经》——医学药典中的饮食法则.....	136
《黄帝内经》中增强免疫力的季节食疗秘诀.....	136
《黄帝内经》中关于节气的进补学问.....	140

《本草纲目》——从花草中了解食物的治愈力.....142

黄金免疫力源自于简单的花草.....142

“食”本草知健康，从《本草纲目》中提炼出的养生精华.....146

后 记.....152



免疫系统大调查

——认识人体『警卫员』



认识人体内的“警卫员” ——免疫系统

人体的免疫系统是人体最重要的保卫系统，这是因为我们的身体时时刻刻都面临着细菌、病毒的侵袭，而身体内的免疫系统就像一支军队，帮助我们抵御外来物的侵袭，使机体处于一个相对稳定和动态平衡的状态，保证身体的自愈力得以发挥，从而使我们的身体能免受疾病之苦。

免疫系统主要分为中枢免疫器官与周边淋巴组织两部分，中枢免疫器官包括骨髓和胸腺。骨髓主要负责制造免疫细胞，制造出来的免疫细胞会被送到胸腺接受训练，经过训练后，免疫细胞会被运送到淋巴腺、扁桃腺、脾脏、淋巴结以及盲肠，这个过程就像是把训练好的新兵送到各地军营一样。淋巴组织主要由淋巴器官（胸腺、淋巴结、脾、扁桃体）、其他器官内的淋巴组织和全身各处的淋巴细胞、抗原呈递细胞等组成。构成免疫系统的核心成分是淋巴细胞，它使免疫系统具备识别能力和记忆能力。淋巴细胞经血液和淋巴周游全身，从一处的淋巴器官或淋巴组织至另一处的淋巴器官或淋巴组织，使分散各处的淋巴器官和淋巴组织连成一个功能整体。免疫系统是生物在长期进化中与各种致病因子不断斗争逐渐形成的，

在个体发育中也需抗原的刺激才能发育完善。

免疫系统各组分布全身，错综复杂，特别是免疫细胞和免疫分子在机体内不断产生、循环和更新。免疫系统具有高度的辨别力，能精确识别自己和非己物质，以维持机体的相对稳定性；同时还能接受、传递、扩大、储存和记忆有关免疫的信息，针对免疫信息发生正和负的应答并不断调整其应答性。因此，免疫系统在功能上与神经系统和内分泌系统有许多相似之处。然而，免疫系统功能的失调也会对人体极为不利：人体的识别能力异常容易导致过敏现象的发生（使用某种食物、注射药物出现过敏反应，甚至导致休克），反之则会引起反复感染；人体的自我稳定能力异常，会使免疫系统对自身的细胞作出反应，引发自身免疫疾病，诸如风湿性关节炎、风湿性心脏病等；人体的免疫监视功能降低，如同失去了一位“警卫员”，使肿瘤有了可乘之机。由此可见，人体免疫系统对人类的健康起着举足轻重的作用，如果它的功能不稳定，人类很有可能会被病毒、细菌这些病原体侵害、折磨。

只有日常生活中给予免疫系统无微不至的关怀，才能让它在外界细菌侵犯人体的时候奋起抵抗。

学会利用免疫系统

有人说人体堪比设计精密的计算机，其实人体比计算机更精密，计算机的杀毒软件尚需安装才能起到一定的防护作用，而且对有些病毒无计可施，但人体生来就有免疫力，这种防护是全方位的，只要免疫组织检测到人体受到“攻击”，就会自动“调兵遣将”进行反击。

但是，我们已经习惯了一生病就看医生、吃药、打针，总之就是想尽办法寻求外援，身体的免疫力还没来得及发挥作用就已经被阻拦了。比如一些传染性疾病一般只得一次，例如天花，人得过一次天花后，就会对天花病毒产生一种抗体，当这种病毒再次侵犯时，人体自身就能进行有效抵御，病毒也就无法伤害我们了。但如果我们总是在疾病初起时就立刻服用某种药物，慢慢就会发现，自己对这种病没有任何抵抗能力，就像流感，有的人被传染后马上就吃药、打针，但以后每次流感来袭时，照样还是会被传染；而有的人根本不把流感当回事，流感也就很少找上门。为什么积极治疗的人反倒更容易染病呢？这就是由于身体的免疫力长期闲置，以致“罢工”，身体的抗病能力已经非常弱了。

人们经常说“小毛病扛一扛就过去了”，其实这是有道理的，身体出现

不适时，不要急着吃药打针，先让免疫力显显身手，特别是像感冒、头疼、咳嗽、口腔溃疡之类的小毛病，一般通过饮食调节再加上自身的免疫调节就能治好。不过，如果是外部伤口或者来势汹汹的急症重症，最好还是尽快去找医生进行诊断治疗，因为只靠免疫力肯定是不行的。

免疫系统遭遇麻烦时的早期预警

你了解自己处于怎样的健康状态吗？你对一些细微的变化给予关注吗？日常生活中经常反省自己，这对健康是必要的。你的免疫系统究竟要如何声嘶力竭地呼喊，你才能听到它的声音呢？发现症状越早，你就可以越快采取措施。

英国著名营养学家詹妮弗·米克提出的免疫系统遭遇麻烦时的早期警告：

头发：脱发，质地或颜色发生变化、干枯或多油、生长缓慢。

头部：钝痛、活动时疼痛、脸红有烧灼感、眩晕、视物模糊、头昏眼花。

眼睛：眼白发黄、充血、痒、刺痛、暗淡无光、眼球转动时疼痛多泪、视力下降，疲劳。

耳朵：痒、疼痛、耳鸣、听觉失灵、分泌物异常。

鼻子:流鼻涕,痒、疼痛、鼻塞、呼吸困难、嗅觉减退、打喷嚏。

口腔:味觉异常、有异味,舌苔变厚,溃疡、味觉减退、牙龈出血,龋齿、咀嚼困难、唾液分泌异常。

脖子:活动时感觉僵硬或疼痛。

喉咙:疼痛、扁桃体肿大。

消化系统:消化不良,打嗝、烧心,胀气、疼痛、便秘、腹泻。

肌肉:无力、疼痛、麻木、松弛、紧张、容易受伤。

关节:僵硬、无力、震颤、红肿、疼痛。

皮肤:斑点,皮疹,颜色改变,干燥起皮、小脓疱,新生或改变了的痣或体毛,晦暗,紧绷、红肿,体臭。

指甲:变硬、白斑、灰色,易劈裂。

兴奋度:变低、间歇性改变、不稳定、极度活跃、对食品(如咖啡或其他刺激物)产生依赖。

睡眠:质量差、易惊醒、睡得过沉、睡不着、盗汗、多梦。

精神状态:注意力不集中、记忆力差、丧失兴趣、健忘。

食欲:贪吃、厌食、易饥饿。

情绪:抑郁、伤感、易波动、易怒、有挫折感、悲观绝望。