

提升您身体健康指数的安全指南

TISHENG NIN SHENTI JIANKANG ZHISHU DE ANQUAN ZHINAN

免疫力

身体的防火墙

君子◎编著

经典版
健康生命
必备书



《黄帝内经养生秘法》作者
《中医养生祛病秘法》作者
《疾病自查早知道》作者

强力推荐

沈阳出版社

提升免疫力 守护健康 预防疾病 科学养生

中国轻工业出版社

免疫力

身体的防火墙

王 斌 著



免疫力是身体的第一道防线，是抵御疾病、保持健康的基石。本书深入浅出地讲解了免疫系统的运作原理，以及如何通过科学的方法提升免疫力，预防疾病。

王斌 著

中国轻工业出版社

ISBN 7-5019-9888-9

提升您身体健康指数的安全指南

TISHENGNINSHENTIJIANKANGZHISHUDEANQUANZHINAN

免疫力

身体的防火墙

君子◎编著



沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

免疫力:身体的防火墙 / 君子编著. -沈阳:沈阳出版社,
2010. 7

ISBN 978-7-5441-4203-8

I. ①免… II. ①君… III. ①免疫学-基本知识
IV. ①R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141488 号

出版者:沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编 110011)

印刷者:北京中达兴雅印刷有限公司

发行者:沈阳出版社

幅面尺寸:170mm×240mm

印 张:17.75

字 数:225 千字

出版时间:2010 年 10 月第 1 版

印刷时间:2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:李 峰 夏景军

特约编辑:秋 阳

装帧设计:郑文祥

责任校对:婷 辉 陈 原

责任监印:杨 旭

书 号:ISBN 978-7-5441-4203-8

定 价:33.80 元

前 言

长久以来,有病求医、治病吃药,已经成了主导着我们的健康观念。在西方和当今中国的社会现实中,人们只要一生病,不管病的轻重大小,首先想到的是去看医生,然后便是吃医生给开的一大堆药品。如果医生和药品再治不了,那就只好求教于哲学、心理学,最后一切实在都不行了,就只能去求助于宗教,期望得到上帝或神的救赎。而在昔日的中国,只要找到一个好的中医就行了。这是因为,中国的医学最可贵之处就在于:它涉及全方位的拯救,宇宙的大天对应着身体的小天,尽管天地之神不可见,但人体里的五脏神明却是真实不虚的,所以佛道两家都宣称“即身成佛”,当下觉悟才是生命的真谛。

从《黄帝内经》至今,上千年的时光已悄然逝去,也许我们的心灵对自然的感悟正在退化,也许我们又要试图寻找一种方式——一种重新解放自己、平静自己、感受生命喜悦的方式。万物与生命,生生不息,顺应它、尊重它、静思它,这便是传统的医道教给我们的虔诚。在中医眼里,人不是僵死的机器,而是“内景”,生命就如同一棵树,在自然光影的明灭中,从枝杈在四季风雨的变化上,我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。从此,人类隐秘的气血内脏变得如诗如画,而不再是灰暗混沌的



“暗箱”。其实,中医的伟大就在于它掌握了人性核心的东西,无论贵贱贤愚,人的脏腑都是一样的。人人都有本性——脏腑就是本性。而生活的习性、人的起心动念等使人相去甚远,使人遭遇不同疾病的折磨。所以,人不必一不舒服就向外求药,要先想想自己的生活方式是否有不对的地方,能够改变自身生活的习性,才是健康的关键。

世界卫生组织指出,健康是由四大元素组成:父母遗传占15%;环境因素占17%,其中社会环境占10%,自然环境占7%;医疗条件占8%;个人的生活方式占60%。然而,众所周知,在我们现实的日常生活中,现代人确实有过分依赖医生和药品的倾向。长久以来我们都认为药能治病,仅仅通过药就能解决我们生命的根本问题。其实,药只是起帮助我们恢复脏腑功能的作用,并不治病,药并不能解决我们生命的根本问题。真正能治愈我们的东西,源于我们自身的元气——免疫力。我们脏腑的吸收功能恢复了,我们的元气足了,才能由元气去消除疾病。科学家目前已经解开了机体自愈的一些秘密。当人有不适或者生病时,身体可以从自身的“药铺”中找到30~40种“药”来对症治疗,人体自身有能力治愈60%~70%的不适性疾病。因此,我们一定要明白,医生和药品不可能解决人的全部问题。从某种意义上说,得病是我们灵魂和肉体的双向选择,解除病症同样需要我们从心灵上有所感悟。身体的虚弱是积劳成疾,身体的健壮是积精累气。所以,我们把自己的身体全部交给医生和药品,是对我们自己不负责任的态度,是一种人性的软弱。其实,每个人的生命里都蕴涵着本能的自愈能力——免疫力,这种能力源于我们心灵的自信、乐观和觉悟,老天给了我们那么多,我们怎能不负责任的轻

易地放弃自己！

作为中国文化重要组成部分的中医，强调的是阴阳的和谐及五行生克之间的均衡。而中国文化的最高境界是存在于世俗的日常生活当中，包括儒释道、易医卜等在内的所有这一切，都应融汇在人们日常生活的行为与言语中。与西方向外求的学问不同，中国的学问全是向内求的学问，比如：儒学称内业、佛学为内明、道学称内景内丹、医学为内经、武学提倡内功。这些学问全要求我们有悟性，而中医尤其重在领悟，领悟的要点是关联，即把天地万物、生理心理、人类情感等都能关联在一起。因此，学习传统中医，不仅可以了解关于人身体问题，在个体修炼上更可以勇猛精进，而且在世间可以用来布施慈悲。千百年来，中医如同流在我们中国人血液里的营养，唤醒它，就如同唤醒了我们最原始、最广袤的记忆。当人们从冷酷无情的金钱世界转身，当我们每个人都努力内求的时候，世界将变得多么美好！所以，人要想活得好，关键在于心态，其实每一分钟，我们的心灵都在六道中轮回，如何让一切美好持续，如何改掉坏的习性，才是我们一生的追求和目的。

因此，人首先要对自己的身体有深刻的认知，虽然不一定要明医理、明药理，但我们一定要明生活、明情理，只有摆脱了对生命的无知，我们才能有一种全新的生活，明白人的生老病死无非都是生命的常态，我们才能不过于执拗；明白百病由心生、百病生于气，我们才能从根本上改变我们目前虚弱的状态，激发人体自身本能的免疫力——元气，从而使我们在日常的实际生活中，变得更加坚强有力。我们说这些，无非是因为目前我们的生活、疾病的痛苦等，都处在现行的医疗环境所不能满足的境地，这



使得我们的老百姓不得不靠自己的努力来试图解决一些问题,这未尝不是一个好的诉求和宏愿。

本书就是从我国优秀传统文化组成部分的中医角度切入,系统梳理了免疫力的相关概念及其知识,对免疫力的认识及其误区加以辨识区分、介绍了某些相关疾病的诊疗方法。并在现实的日常生活中,从饮食、运动、养生、保健、防病和情志等几个方面,尤其对40岁左右的中年男性和女性,如何提升免疫力、改善体质、维护健康等一系列的问题,进行了较为全面而具体的介绍。以期帮助广大读者了解免疫力方面的健康知识,增长免疫力方面的健康智慧,掌握免疫力方面的健康捷径,采取提升免疫力的健康行动,从而让我们拥有更加健康强壮的体质,能够享受更加健康幸福的美好人生!

目 录

第一章 抵御疾病的生命防线——免疫力

一、人类对免疫力的早期认识	002
中医对免疫力的认识	004
西医对免疫力的认识	010
中西医对免疫力认识上的差异	014
二、免疫、免疫力、免疫学及免疫力的形成	017
免疫和免疫力	017
主动免疫和被动免疫	021
先天性免疫和特异性免疫(获得性免疫)	022
计划免疫	023
免疫学	026
免疫力的形成	028
三、什么是免疫系统	030
免疫系统的发现和认知现状	030
人体免疫系统	033
免疫系统的组成	034



人体的免疫细胞	034
免疫球蛋白	036
人体的免疫器官	038
免疫系统的功能	041
免疫系统的识别和预防	042
炎症	043
免疫反应的调节	044
四、免疫与饮食	045
过敏或不耐性	046
牛奶过敏	047
乳糜泻	048
五、免疫力的自我检测	049
五个迹象透露免疫力下降	049
免疫力的自我检测	050

第二章 正本清源——免疫力认识的八大误区

一、错误的健康观念和不合理的生活方式	057
揭开药物的另一面——是药三分毒	058
诱发疾病的祸根——不良的生活方式	064
饮食中的“三高”问题	066
巨大的心理压力	072
环境污染的恶化	075
二、避免抗生素的过度滥用	081
三、细菌并非都是人类的敌人	083
有益菌是人类的朋友	083
孩子过度“干净”反而更易生病	085

用益生菌取代抗生素	087
四、打破疫苗的神话	088
疫苗的副作用	088
疫苗的替代品	089
五、从药物崇拜中解脱出来	090
六、走出补充维生素的误区	093
三餐吃得好就可以	093
提高免疫力仅靠维生素 C	094
临时抱佛脚“恶补”	094
七、过度运动会使免疫力下降	095
八、免疫力并不是越高越好	096

第三章 顺应自然是健康的保证——正确认识免疫力

一、中医对生命规律的认识	102
二、提升免疫力需要遵循的五大准则	109
不治已病,治未病	112
阴阳平衡少得病	112
春生、夏长、秋收、冬藏	113
节饮食	118
调情志	121

第四章 吃出超强免疫力——调适免疫系统的最佳食疗配方

一、四季养生食物	128
春季养生食物	128



夏季养生食物	130
秋季养生食物	131
冬季养生食物	132
二、其他的养生食物秘诀	133

第五章 攻克病痛有妙招——免疫力功能的发挥

一、中医对致病因素的认识	159
二、中医养生防病的六大方面	172
防治疾病的秘诀妙招	178
流感及“时尚”病的预防与保健	181
如何应对慢性疲劳综合征	183
中风、脑溢血、脑血栓的预防方法	187
颈椎养生之道——龟息法	188
无毒才能一身轻	189
患有乳房疾病女性的保健方法	191
避免引发心脏病的生活陋习	193
糖尿病的保健预防	195
腰痛	195
虚劳	198
胃与十二指肠溃疡	202

第六章 生活规律养生有道——中年人免疫力的调养

一、40岁左右的人生活要有规律	208
二、中年男性的健康方案	212

中年男性的健康特征	212
要健康,就不要硬熬	213
三、中年女性:健康走过更年期	215
警惕隐性更年期	216
更年期健康 10 要则	217

第七章 在不“和平”的世界里过健康的生活

一、我们“十面埋伏”的生活环境	221
莫让空气变成“毒气”	221
晒多久最有益于你的健康	222
当心数字空间的秘密杀手	223
健康水质离我们越来越远	224
莫让吸烟伤你太深	224
二、给环境来个“大扫毒”	225
警惕潜藏在家里暗处的“杀手”	226
家庭扫毒计划一箩筐	227
莫把冰箱当做“保险箱”	228
清除毒素,植物巧帮忙	228
三、远离那些对你有害的杀手	229
刺激物,就在你身边	230
关上电视,打开生活	230
莫做网络“瘾君子”	231
远离干洗店,莫自找麻烦	232
让人爱恨交织的酒精	233
熬夜伤你有多深	234

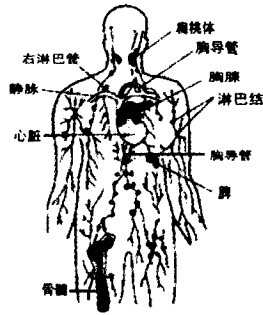


第八章 与疾病抗争中的免疫力

一、免疫性的疾病	239
二、免疫疾病的易感性	240
三、过敏、自体免疫和免疫缺损	241
四、艾滋病病毒和艾滋病	245

第九章 在科学养生中调养出超强免疫力

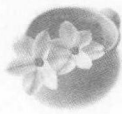
一、病由心生	248
二、情志保健	256
放慢自己的生活节奏,安定你的免疫力	261
真正的健康是生命处于最佳状态	262
给自己的心灵放个假	263
十种快乐的心情	265
静思冥想	266
做做按摩	266
开怀一笑,百病消	267



第一章

抵御疾病的生命防线——免疫力

本章对免疫力的概念及其相关的知识进行了系统的梳理,并介绍了几种免疫力自测的方法。本章首先从历史的角度,对中西医就免疫力各自不同的早期认识进行了介绍、梳理和比较,从中医的人痘到西医的牛痘,不难看出,中西医早期的第一次碰撞,进而为现今我们所见的世界性疫苗计划的发展开辟了道路,最终使人类彻底征服了天花这一恶魔。其次,对免疫学里的免疫、免疫力、免疫系统及免疫力的形成等相关的概念和定义进行了界定和阐述,使人们对免疫学发展的来龙去脉,能形成一个完整清晰的认识。最后,通过对几种免疫力自测方法的介绍,让人们对自身免疫力的现有状况有了一个大致的了解和把握,进而做出相应的调整和改进。



一、人类对免疫力的早期认识

人们经常听到“免疫”一词,一般会简单地认为免疫就是指人体的抵抗力,但对免疫的真正含义并不十分了解。其实,“免疫”一词是从拉丁语 immune 译过来的,原意是“豁免”或“免除”,后来被借用来表示免除疫病。从本质上讲,免疫是指机体的一种生理性保护功能,包括机体对异物——病原生物性或非病原生物性的识别、排除或消灭等一系列过程。这种过程可能引起自身组织的损伤,也可能没有组织的损伤。概括起来说,免疫系统的功能主要表现为四方面,即防御功能、稳定功能、记忆功能及免疫监视作用,而这些功能一旦失调,即产生免疫病理反应。

据古书记载,人们早就发现了在传染病、瘟疫流行的过程中,受到传染得病而幸免于死亡的人,以后对这种传染病就有了抵抗力,当该病再流行时,他可以安然无恙。在天花的流行中,这种现象大概最容易被人们发现。因为得过天花的人多半会留下麻子,有麻子的人几乎不再得天花。于是人们使用“免疫”这个词来表示这种现象,它的涵义是“免除债务”、“免去义务”。

2003年 SARS 时期的北京城,出现了北京人吃同一方药的景观。显然,在中国老百姓的心里,那些饱含四季之气的树叶和密林深处的植物根茎,此时此刻可能就是治病救命的济世良方。与此同时,一场中医和西医之间的竞赛,也在悄然进行。我们知道,

广东是中国 SARS 最早的重灾区。叶欣和邓秋云两位护士长同被 SARS 感染，但她们的命运却截然不同。叶欣坚持采用西医的抗生素来治疗，病情却始终没有好转而殉职；而邓秋云则因全部采用中医的治疗，并停用一切抗生素和激素，从而获得了康复。治疗邓秋云的指导医生邓铁涛教授坚信，博大精深的中医里，一定有对付 SARS 的武器。我们的治疗，不在于与病毒对抗，而是注意驱邪和调护病人的正气。他说，中医完全可以独立地治疗 SARS。这位八十七岁高龄的中医元老认为，西医过多地使用激素和抗生素来对抗 SARS，不但不能治病，反而会给患者留下后遗症。

至 2003 年 4 月 14 日，邓铁涛所在的广州中医药大学第一附属医院共收治 SARS 患者三十六例，无一例死亡，绝大多数患者都痊愈出院，而且没有留下任何后遗症，医护人员也无一人受到感染。作为世界卫生组织专家组成员之一，前来广东进行 SARS 实地考察的马奎尔博士说，“中医治疗非典型肺炎的效果非常神奇”。世界卫生组织专家组成员中的另一位詹姆斯博士，则希望能把中医治疗 SARS 的经验，加以推广：“如果这种经验能上升至常规的治疗层面，那对世界其他的地方在防治非典型肺炎方面，将会起到很好的帮助作用。”

中医对 SARS 治疗的疗效，很快在全球范围内引起关注，中医的力量令世人瞩目。美国中医药专业协会会长彭定伦医生，对这一现象进行了一种解释：“由于 SARS 的疾病来源，即病原体以及传播方式我们都不很确定，而且目前西医的治疗，都是针对一些症状的治疗，但治愈多半靠人体的自身康复，在这样的情况下，中医在 SARS 治疗过程中，可以占据主要地位，当然也需要西医的支持疗法。”然而，多数西医专家并不认同这些中医草药，他们历来都认为中医没有经过西医那样严格的科学检验。

在北京，我们不仅看到了要比广东高得多的 SARS 的死亡率，我们也看到更多的西医医生冲在第一线，而中医的作用最初仅体