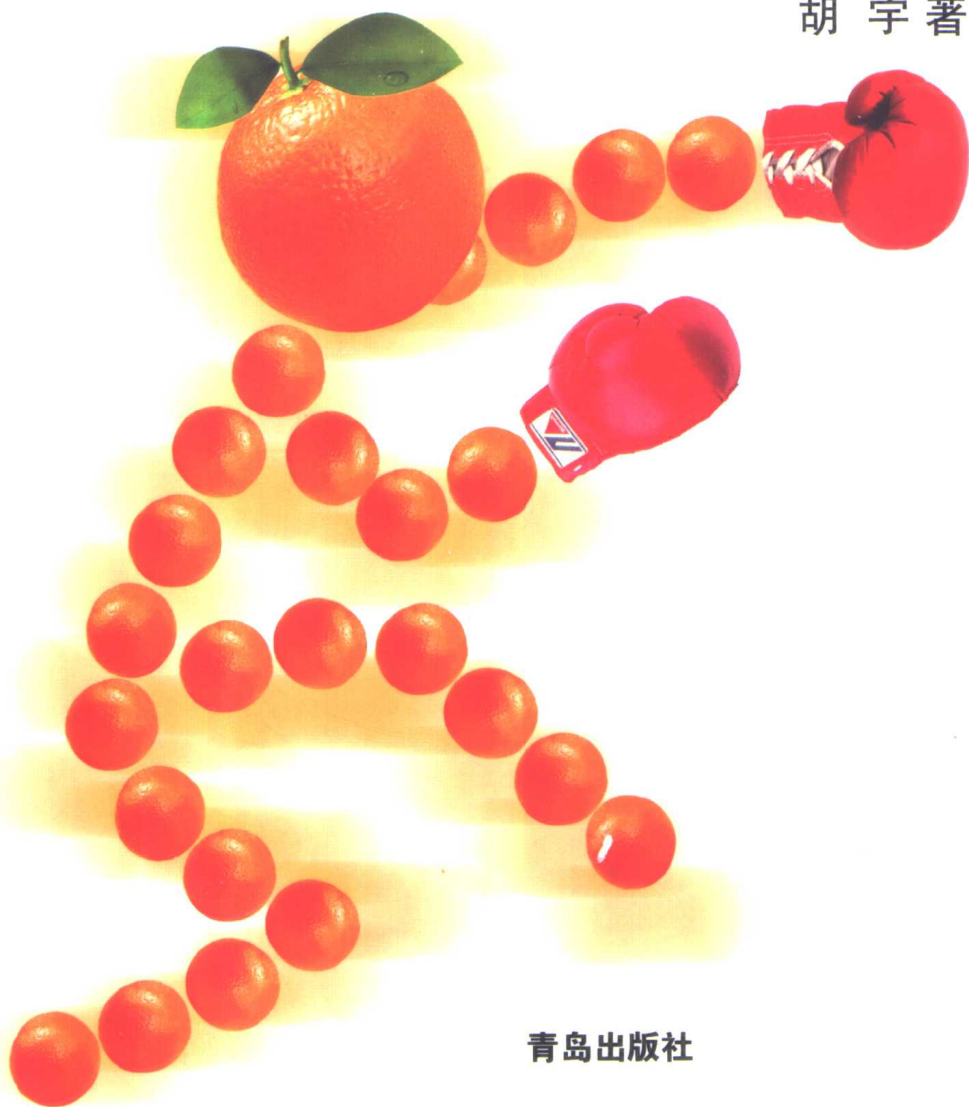


免疫力宝典·医药篇

免疫力大作战

MIAN YI LI DA ZUO ZHAN

胡宇著



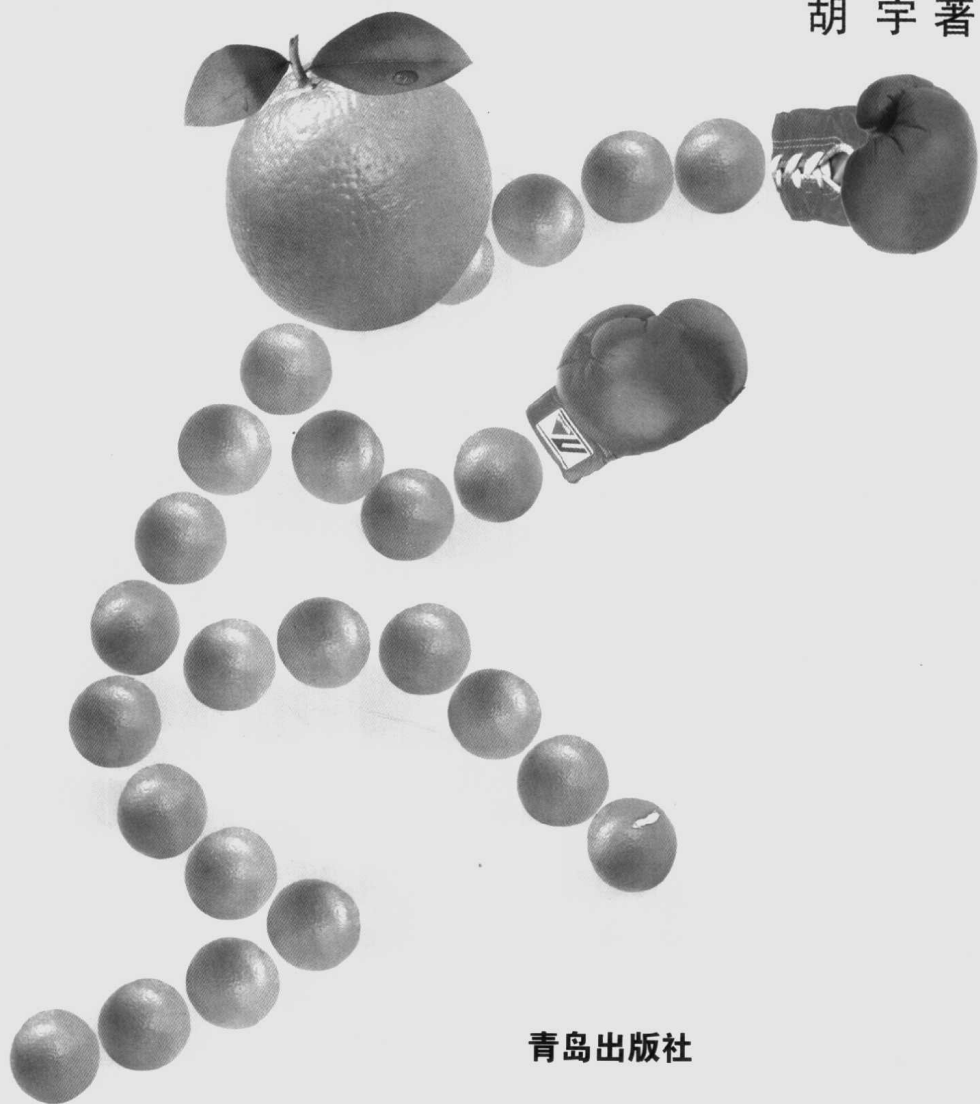
青岛出版社

免疫力宝典·医药篇

免疫力大作战

MIAN YI LI DA ZUO ZHAN

胡宇著



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫力大作战/胡宇编.—2版.—青岛:青岛出版社,2003.12

(免疫力宝典.医药篇)

ISBN 7-5436-1039-6

I. 免... II. 胡... III. 医药学:免疫学—普及读物

IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103322 号

书 名 免疫力大作战(免疫力宝典之医药篇)

丛 书 名 免疫力宝典

编 著 者 胡 宇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8662 传真(0532) 5814750

责任编辑 郭东明 傅 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 申 尧

版式设计 胡文娟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星集团华信印刷厂

出版日期 2003 年12月第 2 版 2003 年12月第 2 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 6.125

印 数 3001-8000

字 数 100 千

书 号 ISBN 7-5436-1039-6

定 价 12.00 元

盗版举报电话 (0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,

请寄回承印厂调换 地址:青岛开发区江山中路191号 邮编:266500 电话:0532-6827680)

◆我要免疫 (3)

你了解免疫吗? / 3

我有免疫,我怕谁? / 4

人体的防火墙/ 6

机械性屏障作用/ 6

化学性防护作用/ 7

正常菌群的生物性拮抗作用/ 7

出色的清洁工/ 8

别忽视了后天得来的免疫/ 9

人工自动免疫/ 10

人工被动免疫/ 10

我是免疫球蛋白/ 11

IgG/ 11

IgA/ 11

IgM/ 12

IgD/ 12

IgE/ 12

勤劳的巨噬细胞/ 12

调节抗原量/ 13

调节免疫/ 14

参与细胞免疫反应/ 14

抗病毒三卫士/ 14

干扰素/ 15





中和抗体/	15
细胞免疫/	16
免疫有时要扮演“敌人”/	16
如何养护你的免疫系统? /	17
哪些药能影响免疫力? /	20
测测你的免疫力/	22
你是营养专家吗? /	24
◆维生素还是“危生素”?	(29)
小维传奇的一生/	29
维生素的大家庭/	32
脂溶性维生素/	33
维生素 A/	33
维生素 D/	34
维生素 E/	35
维生素 K/	36
水溶性维生素/	37
维生素 C/	37
维生素 B ₁ /	39
维生素 B ₂ /	40
维生素 B ₆ /	41
维生素 B ₁₂ /	42
尼克酸/	43
叶酸/	43
泛酸/	44

- 生物素 / 44
- 维生素的能耐 / 45
 - 挖掘维生素 A 的潜力 / 45
 - 女性缺乏维生素 A 易患宫颈癌 / 47
 - 用维生素 B₁ 治疗疾病 / 47
 - 维生素 B₂ 有益性爱 / 48
 - 叶酸配合维生素 B₆ 可降低心脏病和中风发病的可能性 / 49
 - 维生素 C 可以降低死亡危险 / 50
 - 用维生素 C 解决环境污染对身体的伤害 / 51
 - 缺少维生素 C 容易感到紧张 / 51
 - 适量补充维生素 C 有可能预防动脉硬化 / 52
 - 维生素 C 可恢复阴道正常菌种 / 53
 - 维生素 C 可提高皮肤胶原蛋白的质量 / 54
 - 维生素 C 是药品的时候 / 55
 - 维生素 D 可能会成为对付乳腺癌的新武器 / 59
 - 吸烟族应多服用维生素 E / 60
 - 维生素 E 是血管清道夫 / 61
 - 维生素 E 的新用途 / 62
 - 维生素 K 防治偏头痛 / 64
 - 维生素 K₃ 抗癌的新发现 / 65
 - 胡萝卜素是维生素吗? / 66
- 教你补补维生素 / 69
 - 哪些人需要补充维生素? / 69





- 使用简单的维生素药剂即可 / 71
- 维生素宜在饭后服 / 71
- 和脂肪类食物同食 / 73
- 避免食用怪异来源的维生素 / 73
- 老人如何补充维生素? / 73
- 儿童如何补充维生素? / 75
- 孕妇如何补充维生素? / 76
- 不要将好东西变成毒药 / 79
- 抗衰老莫靠维生素 / 79
- 维生素 E 需要额外补充吗? / 80
- 美眉不可乱用维生素 E / 82
- 维生素 C 过量一样有危害 / 83
- 科学对待维生素 A、D 过量问题 / 85
- 维生素的最佳搭档 / 88
- 食物中也有小维 / 89
- 富含维生素 A 的食品 / 93
- 富含维生素 B₁ 的食品 / 93
- 富含维生素 B₂ 的食品 / 94
- 富含维生素 B₆ 的食品 / 95
- 富含维生素 B₁₂ 的食品 / 95
- 富含维生素 C 的食品 / 96
- 富含维生素 D 的食品 / 96
- 富含维生素 E 的食品 / 97
- 富含维生素 K 的食品 / 98

富含泛酸的食物 / 98

富含叶酸的食物 / 99

维生素是万能的吗? / 99

我怎么知道我缺呢? / 102

◆生命之花——微量元素 (107)

微量元素的成员 / 107

我们要补充哪些微量元素? / 109

老年人应该补充哪些微量元素? / 110

儿童应该补充哪些微量元素? / 112

孕妇应该补充哪些微量元素? / 114

铁的力量 / 115

铜对健康的影响 / 119

碘对健康的影响 / 121

锌的悄悄话 / 123

补锌不是这样补的 / 125

钙的自述 / 129

什么在影响钙和磷的吸收? / 130

成为补钙高手 / 134

补钙误区 / 135

怎样选择钙制剂? / 136

婴幼儿应怎样补钙? / 138

老年人应怎样补钙? / 140

孕妇及哺乳期妇女应怎样补钙? / 141

更年期妇女应怎样补钙? / 142





镁的容貌/ 143

硒对我们很重要吗? / 145

锰与人体健康/ 148

铬对健康的影响/ 150

食物中的微量元素/ 152

铁在食物中的来源/ 153

铜在食物中的来源/ 153

碘在食物中的来源/ 154

锌在食物中的来源/ 155

锰在食物中的来源/ 155

硒在食物中的来源/ 156

铬在食物中的来源/ 157

钙在食物中的来源/ 157

磷在食物中的来源/ 158

镁在食物中的来源/ 159

◆家庭药箱你准备好了吗? (163)

常备抗菌药/ 163

常备抗病毒药/ 165

常备感冒发烧药/ 167

西药类/ 167

中药类/ 168

◆按摩有理, 点穴生活力 (173)

按摩 VS 点穴/ 173

做个“按摩女郎”/ 175

- 按法/ 176
摩法/ 176
推法/ 176
拿法/ 177
揉法/ 177
捏法/ 177
颤法/ 178
打法/ 178
点穴教教你/ 180
昏迷/ 180
中暑/ 181
误死/ 181
痧症/ 182
中毒/ 183
溺水/ 183
中风/ 184
癫狂/ 184
足转筋/ 185
产后昏厥/ 186
胸心绞痛/ 186
外伤出血/ 187
急性腹痛/ 187
急性腰痛/ 188





我



要



鬼



沒

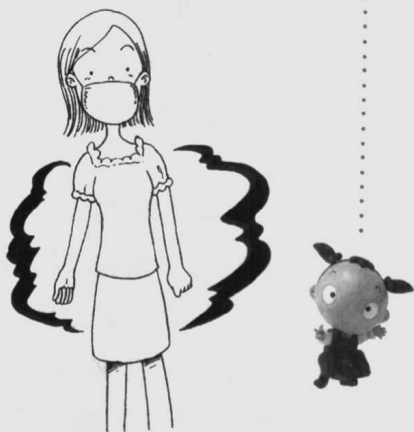


我要免疫

你了解免疫吗？

报纸上、杂志上，包括电视上，免疫这个词随处可见。有很多人认为免疫就是抵抗病毒的能力。其实呢，这种看法有点狭隘了！随着科学的发展，免疫这个概念已经大大超越了抗传染免疫的范围。那么你真地了解免疫吗？现代医学认为，免疫是指机体识别异物和排除异物，维持机体的生理平衡和内环境稳定的全部过程。免疫反应有的对身体有利，有的则有害。这一点可能有点出乎大家的意料。为什么会有害，那是因为在某些情况下机体自身物质也可以成为异物。

免疫有三大作用，其中一个是大家很熟悉的。就是防御传染。防御传染的过程就是机体排除和消灭入侵病原微生物和中和毒素的过程。当病毒侵袭、损伤机体引起传染过程时，必然伴随有机体抵御病毒而产生免疫的过程。可见，传染和免疫





是共存于机体的一对矛盾的两个方面,这两个方面既相互斗争又相互联系和依存。传染引起免疫,免疫对抗传染。免疫与传染之间的斗争,只能视之为一场常规战役。因为无法做到以少胜多。打一枪换个地方的游击战更是不合实际的妄想。当机体免疫力强盛而病毒的毒力弱、数量少的时候,机体可不出现传染,免疫把胜利的旗帜插在城楼上,大声宣布,我们是健康的。当机体免疫力不太强而病毒有很大的毒力且数量多时,我们的城池会被那帮可恶的病毒攻破,病毒在我们的体内疯狂地繁殖。很不幸,我们被传染了!如果没有得到有效的控制,病毒会不断蔓延,侵袭其他部位。免疫打了败仗,我们就会生病。俗话说养兵千日,用兵一时。用到这里也蛮恰当的。平时注意提高自身的免疫力,到危急时刻,就不会手忙脚乱、惶惶恐恐了。

免疫的第二大作用:自身稳定。就是指机体清除损伤或衰老的自身细胞,以维持机体内环境稳定的机能。在这里,免疫又扮演着一名勤勤恳恳,任劳任怨的清洁工的角色。清洁工是用什么工具来做清洁的呢?吞噬细胞就是最得力的工具了。之后,我会详细说明它做清洁的具体过程。

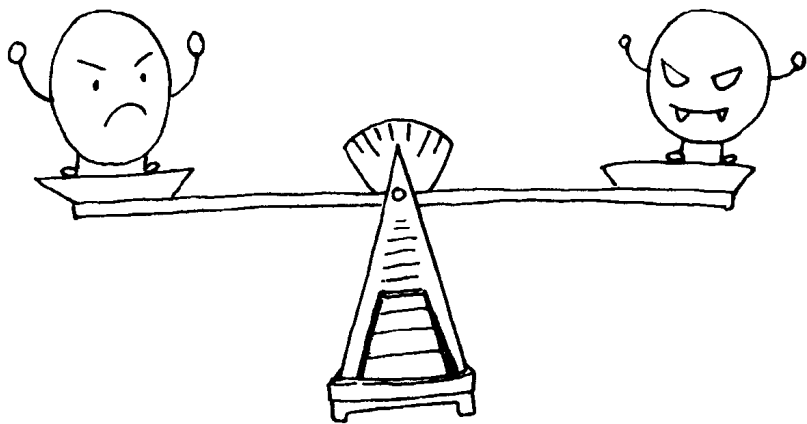
免疫的第三大作用:免疫监视。免疫监视是机体识别和清除体内突变的异常细胞(如:癌细胞)的机能。

我有免疫,我怕谁?

大自然对万物都很公平,当然对人也是一样。为什么刚出

生的婴儿脱离了母体的保护,在四周都是细菌、病毒的环境中能够活下来。那是因为人与生俱来的天然免疫力。所谓天然免疫,是指机体在种族发育与生物进化过程中逐渐建立起来的一系列防御机能,是由人体的某些组织的解剖结构和某些生理机能所构成的防御机能。

上帝的分配是很合理的。我们每个人都有天然免疫力,并且每个人的这种免疫机能差别不大。也就是说,甲男青年跟乙男青年的天然免疫力差不多。但是,天然免疫力与年龄、性别、营养状况及内分泌等因素有关,一般年轻人强于老年人。



天然免疫力受遗传因素的控制,是可以遗传的。那就是说一对身体健康,不经常生病的夫妇,他们小孩的健康状况也不会比预料中的差太远。

天然免疫,就好像是一张大网,敏感的网。当遇到病原微生物的时候,它就马上发挥它的作用。无论是哪一种病原微生物,它都进行防御。这种特点在医学上称非特异性免疫。

但是天然免疫也不是十全十美的,它的固执有时候很叫人



头痛。无论它受到多少次的病毒袭击,甚至有时病毒钻了网的漏洞,如果有人建议它把网织密一点,它也绝对不会采纳,依然是那张网,免疫机能不会因为受到的袭击次数多而增强。

人体的防火墙

电脑为了不受病毒感染,采用了防火墙技术。人体为了减少和抵抗病毒的袭击,也有一道天然的防火墙,那就是我们的皮肤和黏膜。

为什么我们完整的皮肤和黏膜能防御细菌的侵入呢?

完整的皮肤黏膜覆盖了我们整个身体及身体与外界相通的各个腔道。任何细菌无论通过什么途径侵入机体,都不能避开皮肤和黏膜。因此皮肤和黏膜是机体防御细菌侵入的第一道防线。也就是先头部队。

完整的皮肤黏膜能防御细菌侵入主要靠三种作用:

机械性屏障作用

完整的皮肤黏膜有如围墙一样,阻挡着细菌等有害物质侵入机体。鼻腔的鼻毛,气管、支气管的纤毛像毛刷一样,不断吸附和粘着入侵的细菌,使它们不能向深部蔓延,然后伴随着咳嗽、打喷嚏、流鼻涕将其排出体外。皮肤和黏膜一旦受损,尤其



当烧伤或创伤时,就易于发生感染,所以平时要注意,不要弄伤皮肤。

化学性防护作用

皮肤、黏膜经常分泌杀菌性物质。皮肤的汗腺分泌乳酸,使汗液及皮肤表面呈酸性,不利于病菌生长。皮脂腺分泌不饱和脂肪酸也有一定的杀灭细菌和真菌的作用。此外,胃黏膜分泌的胃酸,呼吸道黏膜及其他黏膜分泌物,如唾液、泪液、鼻腔分泌物中含有溶菌酶,都有明显的杀菌作用。



正常菌群的生物性拮抗作用

在人体的皮肤、黏膜表面正常寄居着一些微生物,称为“正常菌群”。这些正常菌群中的各种细菌在身体的某些部位维持着相对平衡状态,并且在一定条件下相互制约,相互拮抗,对抵御感染有重要作用。例如,口腔中的唾液链球菌,可以产生过氧化氢,对致病的白喉杆菌和脑膜炎双球菌有毒害作用;肠道