



免疫力是癌症的杀手
● 疾病的克星

一生无病

免疫力提升九大秘笈

158种抗病良方

告诉你摧毁免疫力系统的因素是什么？

教你提高自身免疫力的方法。

各种规避免疫力祸源的方式。

让你从四季美食中建立健康防御系统。

(台湾) 林薇 ● 编著

中国工人出版社



免疫力是癌症的杀手●疾病的克星

一生无病

免疫力提升九大秘笈

158种抗病良方

(台湾) 林徽●编著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生无病/简芝妍编著. - 北京:中国工人出版社,2004.1
(美好人生养生馆)
ISBN 7-5008-3217-6

I. 一 ... II. 简 ... III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 115966 号

本书原名为《一生无病的秘诀》,原出版者为台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司,版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由中国工人出版社在中国大陆地区独家出版发行。

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010) 62350006 (总编室) 62005038 (传真)

发行热线:(010) 62005049 62005042

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京忠信诚胶印厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数:150 千

印 张:6.5

定 价:16.00 元

书 号:ISBN 7-5008-3217-6/C·269

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

提高免疫力的茶品

提高免疫力的粥品

按摩提高免疫力

检测不健康的生活习惯





有了健康,人生才有色彩!

我们生活在一个医疗卫生健全进步,科技发达的社会中。疾病与传染似乎离我们很远很远。仿佛这些流行的传染病都只是存在于那些落后国家与地区中,因此,对于免疫力与身体健康的意识,也比较漠视而不在乎。

今天处在拼经济时代的人们,为了更好的生活与赚更多的钱,或争取更高的业绩而努力,牺牲了许多休息时间,牺牲了睡眠。根据最近世界的一份调查报告显示,全世界各国人士的平均每日工作时间,中国某些地区排名在前三名。因为这种过度压力,过度工作的生活方式,使不少人忘记了生活品质的重要,健康的重要,更别提保护自身健康的重要性。

一直到 SARS 突然的来袭,才将我们的梦敲醒。“免疫力”这三个字,才逐渐地为大家所关注与重视。也从而发现,过去我们对于自身健康的关注实在是太少了,乃至突然降临的传染病使得大家慌乱手脚,也丧失了冷静自处的镇定。我们发现,惟有依靠自身的保健,透过饮食与锻炼,从身边的环境健康



做起，逐渐地增强自己的抵抗能力，当面对各种病毒，我们才不至于感到惊恐害怕。

追求健康，无疑需要健康的知识。盲目地听信与跟从别人的说法与做法，将永远掌握不到最根本的保健之道。因此，你需要对自身的健康有多一些的了解，必须清楚地知道构成免疫力的系统，以及足以摧毁免疫系统的因素是什么？同时你也必须了解有哪些方法，可以有效地提升自身的免疫力。当你拥有了这些概念后，你就有十足的把握，为自己的生活进行规划，包括时间的规划、资源的分配、食物的设计、休闲的规划，这些都与你的免疫系统的完好环环相扣。

过去我们认为生病就要吃药看医生的观念，是不完全正确的。顽强的只深信于吃药的人，将无法拥有健全的免疫系统。过度地依赖与相信医药，也将自身建立在一个薄弱的基础上，毫无任何的抵抗力与作战能力。一旦遇到病毒侵袭时，人们就很容易致病。而一旦透彻地理解健康的概念，了解构成免疫力的重要因素，就能够彻底地从生活方式中调整自己的行为习惯，找出使自己更为强健的方法。

这本书，就是一本教导你如何提高自身免疫力

的书。从简单的概念中,教导你免疫力是什么?告诉你提高自身免疫力的好方法,还有各种规避免疫力祸源的方式。让你拥有健康的体魄。

面对病毒传染与侵袭,人们惟一能够自保的就是做到提高自身的免疫力,让自己处在健康的系统中,这样,尽管有强大的病毒肆虐,你也因为拥有一个好的防御系统,能有效地帮助你抵挡病毒的伤害,使自己更加健康。

作者 谨识



目 录



- 1 第一章 什么是免疫力?
- 2 一、免疫力是与生俱来的抗病能力
- 3 二、免疫力与健康的直接关系
- 4 三、为什么要增强免疫力?
 1. 空气污染日益严
 2. 食物的营养素大不如前
 3. 现代人的压力越来越大
- 7 四、免疫力降低时的征兆表现
 1. 容易感冒
 2. 关节酸痛
 3. 牙痛、牙龈肿痛
 4. 胃肠容易发炎
 5. 难以入睡
 6. 容易头痛
 7. 胸口闷、心慌



8. 容易烦躁
9. 容易尿频
- 11 **Tips** 由口腔判断你的免疫力
- 12 五、如何应对免疫力下降
1. 身体的锻炼计划
2. 调理自己的生活
3. 学习放松
4. 适当地休息解除疲劳

16 **Tips** 解除疲劳的小方法

18 第二章 食物帮助你 增强免疫力

20 一、增强免疫力的食物

1. 大蒜
2. 洋葱
3. 葱
4. 胡萝卜
5. 优酪乳
6. 玉米
7. 地瓜
8. 香菇

27

9. 白菜
10. 海带
11. 高丽菜
12. 西红柿
13. 奇异果
14. 白木耳
15. 绿茶
16. 苹果
17. 苦瓜
18. 辣椒
19. 富含胡萝卜素的
蔬果
20. 优酪乳与蜂蜜

二、增强免疫力的日常



饮食习惯大体检

1. 腌制的食物少吃
2. 烧烤、油炸类尽量少吃
3. 火腿等烟熏食物应用热水煮沸
4. 含有大量添加物的食物少吃
5. 方便面不宜多吃
6. 臭豆腐不宜多吃
7. 不要使用白纸包裹食物
8. 不使用卫生纸巾擦拭餐具
9. 定期消毒家用抹布
10. 生食与熟食要错开摆放
11. 让宠物远离食物

32 Tips 增强免疫力的维生素

34 Tips 适度地喝酒可增强免疫力

35 三、提高免疫力目标性计划

1. 20~30 岁的目标计划



2. 30~40 岁的目标计划

3. 40 岁以上的目标计划

39 第三章 提高免疫力的方法——按摩

40 一、头颈部的按摩

1. 太阳穴按摩法
2. 指尖头皮按压法
3. 头发梳理法
4. 颈部按摩法

42 二、眼部四周的按摩

1. 眼眶揉搓法
2. 眼球的按摩法



	3. 掌心按摩眼部法
43	三、鼻子的按摩
	1. 鼻翼的按摩
	2. 鼻根的按摩
44	四、耳朵的按摩
	1. 耳朵揉搓法
	2. 耳朵拉提法
45	五、脸部的按摩
	1. 干洗脸法
46	六、手部的按摩
	1. 搓手按摩法
	2. 手背按摩法
	3. 手指按摩法
47	七、肩部的按摩
	1. 肩部揉捏法
	2. 肩背拍打法
	3. 按摩腋窝法
48	八、腰腹部按摩法
	1. 腰部捶打法
	2. 后腰部按摩法
	3. 腹部按摩法
49	九、下肢的按摩



	1. 下肢击拳法
	2. 小腿揉捏法
	3. 膝下按摩法
51	十、足部的按摩
	1. 脚底按摩法
	2. 踩踏式的足底按摩法
52	Tips 运用精油的按摩
53	第四章 提高免疫力的方法——运动
54	一、每天的有氧运动
	1. 爬楼梯增强体质
	2. 步行运动人人易做
	3. 促进新陈代谢的扩胸运动



62	4. 点头运动
	5. 弯腰运动
	6. 转腰运动
	7. 击掌运动
	8. 双臂上举运动
	9. 甩手运动
	10. 捶背运动
	11. 跺脚运动
	12. 下蹲运动
	13. 赤脚走路运动
	14. 倒走运动
	15. 手指开合运动法
	16. 眨眼运动法
	二、为什么有氧运动可以增强免疫力?
	1. 氧气吸收特别好
	2. 心脏更为强壮
	3. 帮助输送血液
	4. 增强人体骨骼的密度
	5. 去除多余的脂肪
	6. 有助心理健康

64	三、运动最少要多久时间才能提升免疫力?
65	四、关于运动的注意事项
	1. 不要空腹进行
	2. 穿舒适的鞋子
66	第五章 提高免疫力的方法——睡眠
67	一、睡眠修复身体
69	二、创造优质睡眠的方法
	1. 喝牛奶
	2. 听轻松的音乐
	3. 放置薰衣草精油
	4. 使用助眠眼罩
	5. 睡前喝醋水



	6. 最佳的睡眠时间
	7. 水果催眠法
	8. 睡前不动脑
	9. 睡前不运动
	10. 梳头按摩法
72	Tips 科学的睡眠为何如此重要
73	三、帮助睡眠的食物
	1. 水果类
	2. 蔬菜类
	3. 谷类与坚果类
74	四、影响睡眠的错误习惯
	1. 不要蒙着头睡觉
	2. 睡前不吃东西
	3. 不要熬夜
	4. 避免电扇、空调
	5. 不做剧烈运动
76	第六章 净化内心可以提升免疫力



77	一、净化的心理,健康的身体
78	二、情绪左右着你的免疫力
80	三、提高免疫力的方法——减压
	1. 不要凡事力求完美
	2. 不要沉溺在失败的想象中
	3. 适度调适自己
	4. 听音乐看电影
	5. 旅行与散步
82	Tips 提高免疫力的方法——适度的压力
83	Tips 准备足够的营养,贮备免疫力



84 第七章 提高免疫力 的方法——洗澡·泡浴

85 一、洗澡消除疲劳

1. 醋水浴

2. 芬多精浴

3. 薰衣草与天竺葵泡浴

87 二、足浴增强法

1. 花椒泡脚法

2. 热水泡脚法

89 Tips 冷水浴提高免疫力

90 Tips 疲劳是健康的杀手

92 第八章 环境提升 免疫力

93 一、保持卫生提高免疫力

1. 一定要洗手的时机

2. 洗手的方法

95 二、保持通风提高免疫力

97 三、消毒居家提高免疫力

1. 蒸煮消毒法

2. 擦拭消毒法



98

3. 阳光消毒法

4. 清洗消毒法

四、运用精油来清洁居 家细菌

1. 适合浴室的精油
喷雾

2. 厨房里使用的精
油喷雾

3. 运用精油打扫居
家环境

4. 每天洗手使用的
精油

5. 室内空调的精油
除菌

6. 随时随地帮助杀
菌的精油



104

7. 对于免疫力提升有帮
助的精油

五、消除藏匿家中的细菌

1. 切菜板

2. 地毯

3. 冰箱

4. 洗衣机

106

六、消除家中有害免疫力
的气味

1. 霉味与腐味

2. 化肥臭味

2. 厨房中的垃圾

109

第九章 四季饮食的调
补提升免疫力

111

一、喝茶提高免疫力

112

Tips 聪明喝茶保健康

114

二、提高免疫力的茶饮
配方

1. 桂圆茶

2. 枸杞茶



3. 芝麻茶

4. 杏仁奶茶

5. 苹果皮茶

6. 枸杞黄耆茶

7. 罗汉果茶

8. 枸杞苦瓜茶

9. 白菜生姜茶

10. 姜红茶

11. 白菊枸杞绿茶

12. 禅菩提茶

13. 何首乌泽泻茶

14. 苹果绿茶

15. 五谷绿奶茶

16. 奇异奶茶

17. 锦木花茶



144

18. 马鞭薄荷茶
19. 玫瑰薄荷茶
20. 菩提柠檬茶
21. 苦瓜蜂蜜汁
22. 芹菜汁
23. 樱桃蜂蜜汁
24. 芦荟蜜汁
25. 草莓蜂蜜汁
26. 蔬菜草莓汁
27. 葡萄汁
28. 冰梨白耳汤
29. 蜜西红柿玫瑰饮
30. 黄耆高丽参饮

三、提升免疫力的粥品

1. 大蒜粥
2. 白木耳粥
3. 川芎黄耆鸡粥
4. 山药金鸡菠菜粥
5. 胡萝卜粥
6. 糙米黄豆肉丝粥

161

7. 绿豆糙米地瓜粥
8. 香菇蚵仔粥
9. 金菇白菜荞麦粥
10. 姜味萝卜牛蒡粥
11. 绿豆薄荷薏仁粥
12. 蜜茄粥
13. 梅薯绿豆粥
14. 绿豆红枣粥
15. 莲子粥
16. 苦瓜粥
17. 薏仁红枣粥

四、增强免疫力的菜品

1. 海带炖排骨
2. 香菜拌豆腐
3. 大蒜烧茄子



4. 苹果炖川贝
5. 水果沙拉
6. 海鲜苹果沙拉
7. 葡萄干苹果果冻
8. 芝麻奇异果鸡
9. 鲜虾奇异果沙拉
10. 草莓核桃鸡肉沙拉
11. 凉拌苦瓜
12. 苦瓜炖排骨
13. 蘑菇豆腐烧
14. 蘑菇炒蚝油牛肉
15. 灵芝糯米饭
16. 高丽菜汤
17. 桂圆花生汤
18. 柚子猪肉汤
19. 马铃薯胡萝卜汤
20. 韭菜鸡蛋汤
21. 味噌塔香蔬菜炒饭
22. 泡菜牛肉木须拌饭
23. 四物鸡油饭



184

第十章 规律的生活 习惯提升免疫力

185

一、检测不健康的生活
习惯

187

二、世界卫生组织健康
新标准

