

郭云良 主编

免疫力生活中来

健康100+生活



● 吃出免疫力
● 人与疾病
● 药物与免疫力
● 人体的防病屏障
● 心理是健康的晴雨表
● 理疗与免疫力
● 我运动，所以我快乐

增强免疫力的**百宝箱**

馈赠亲朋的好礼物

青岛出版社

免

疫力生活中来

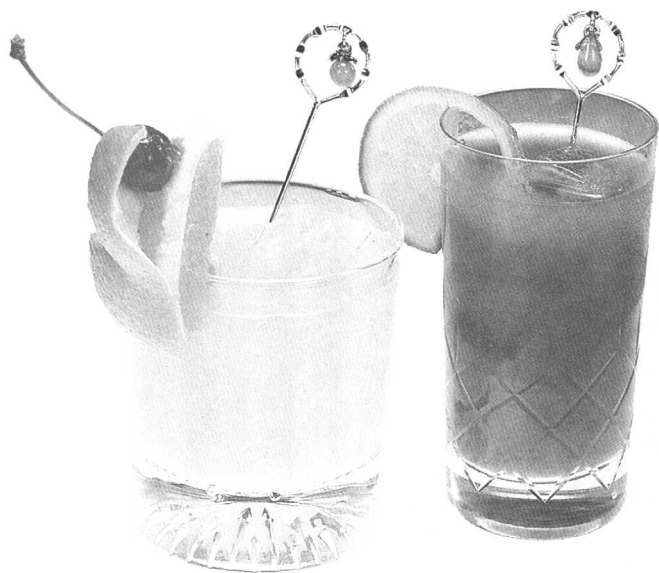
郭云良 主编
青岛出版社

药物与免疫力

免疫力来自日常生活

心理是健康的晴雨表
我运动，所以我快乐

人与疾病
吃出免疫力



图书在版编目(CIP)数据

免疫力生活中来/郭云良主编. —青岛:青岛出版社

ISBN 7-5436-2983-6

I. 免... II. 郭... 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 089687 号

书 名 免疫力生活中来

主 编 郭云良

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 董恩滨 E-mail: deb@qdpub.com

封面设计 申 尧

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 胶州市装潢印刷厂

出版日期 2004 年 4 月第 2 版 2004 年 4 月第 2 次印刷

开 本 32 开(890mm × 1240mm)

印 张 13

字 数 350 千

书 号 ISBN 7-5436-2983-6

定 价 19.80 元

(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。

厂址:胶州市郑州东路 318 号

电话:0532-7212480

邮编:266300)

《免疫力生活中来》编委会

主 编 郭云良

副主编 隋安宪 孙国岚 陈红兵 王忠东

编 委 王玉彬 郭宗君 金丽英 杜 芳 芦士平
张 红 王 粤 龚薇薇 李 琴 王 岭
杨学伟 刘广义 郑青立 吕文臻 张冬梅
邢 昂 刘志胜 张仲义 韩伟忠 徐晟伟

前 言

面对传染病,人们可能有些迷惑不解,为什么在人类社会不断进步、科学技术不断发展、医疗卫生条件不断改善的今天,还有这么多新发传染病呢?为什么旧的传染病还会卷土重来呢?这主要有三个方面的原因:一是微生物不断进化导致新的病原体不断出现(传染源);二是社会环境因素的改变对新发传染病的出现起了促进作用(传播途径);三是现代的某些不良生活习惯使人们对病原微生物的免疫力减弱(易感人群)。因此,在预防传染病时,提高自己的免疫力对保健防病至关重要。“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”的经典理论一语道破疾病发生的关键所在。可见,人体免疫力的高低是能否发病的重要影响因素。

怎样才能提高免疫力呢?为了帮助广大读者多了解这方面的知识,在提高自身免疫力的过程中少走弯路、少入误区,我们组织专家编写了这本书。

本书以形象的语言将专业理论变得通俗易懂。从饮食、生活习惯、行为心理、运动、药物、理疗、针灸、预防接种、气功等多方面进行免疫力总动员,希望对广大读者强身健体有所帮助。

编 者



目 录

人与疾病

人的由来.....	2
我们的身体.....	3
微生物.....	5
形形色色的细菌.....	7
微生物与人体.....	9
微生物与进化	10
微生物与公共卫生	12
传染病的自我告白	13
人类社会与传染病	15
“一方水土养一方细菌病毒”	16
病菌遗传演化速度比高等生物快	18
认识病毒	20
引发人类疾病的九类病原体	21
人与宠物共患的常见病	22
禽流感与“非典”不同	24
人流感与禽流感的异同	26
面对禽流感我们怎样防护	27
禽流感的预防与控制措施	28
征服病菌的战斗	30
人本来不应该生病	34



一位印第安人的寓言	36
嘴的“罪与罚”	36
城里的人真抗药	38
生活方式与健康	39
多吃就是“福”？	41
美国的健康生活方式中心	42

人体的防病屏障——免疫系统

“非典”给我们的重要启示	45
免疫系统的三大功能	45
认识日夜守护你的免疫系统	46
人体的边防前线	46
免疫系统的“作战士兵”和“武器弹药”	48
后天获得的免疫力	49
入侵人体的“外敌分子”	49
何谓免疫应答	50
何谓免疫耐受	50
自身免疫	51
人体的免疫器官和免疫细胞	52
免疫系统的外周“兵站”	53
免疫细胞有哪些？	53
体液免疫系统的“弹药”——抗体	57
免疫球蛋白在哪里？	58
免疫球蛋白的“个性”	59
什么是细胞因子？	59
细胞因子与免疫	60



免疫系统的“预备部队”	61
变态反应是怎么回事	62
查查自己的免疫力	63
提升人体免疫力有章可循	64
增加活力五部曲	66
提升免疫力的秘方	67

吃出免疫力

饮食是提高免疫力的重要途径	70
专家的建议——吃出人体免疫力	71
饮食恢复活力秘诀	72
哪些食物可提高免疫力?	74
重视营养,合理膳食	76
合理膳食在于平衡	77
维生素与免疫力	81
微量元素与免疫	84
健康新“钙”念——每天喝袋奶	90
食疗食补要因人、因时而异	91
茶叶、水果、中药解毒有一套	93
维生素E的保健作用	94
有关大豆的“十二般武艺”	95
喝茶有助于增强人体免疫力	99
减肥不当将加速免疫力下降	100
如何才是健康的减肥	101
营养不好,身体有信号	102
宝宝为什么易得病	103



影响宝宝免疫力的因素.....	104
怎样才能提高宝宝的免疫力?	105
让宝宝感受零压力.....	108
三个有趣的亲子游戏.....	109
给免疫力差的宝宝来碗药粥.....	110
吃甜食过多会降低免疫力.....	111
饮食与防“非典”.....	111
老人防“非典”五要五不要.....	114
几份小凉菜提高免疫力.....	115
增进免疫力营养配餐.....	117
大蒜的是与非.....	118
饮食不可忽视“小节”.....	120
饮食应配合年龄需要.....	121
精油的妙用.....	122
酒后喝浓茶“火上浇油”.....	123
阳痿不可怕,药膳帮你忙	124

免疫力来自日常生活

睡眠左右着你的免疫力.....	129
睡眠与觉醒.....	130
睡眠对人体免疫功能的影响.....	133
科学睡眠四大要素.....	134
昨天,你睡好了吗?	135
开灯睡觉破坏人体免疫功能.....	136
长期熬夜免疫力下降.....	137
越来越常见的睡眠障碍.....	138



睡眠障碍的主要因素.....	140
睡觉与疾病.....	140
如何才能“睡出健康”?	143
别把睡眠不当回事.....	144
睡眠九忌.....	145
睡眠正误观.....	147
睡眠时间的长短因人而异.....	148
导致睡眠障碍的原因并不是单一的.....	150
睡眠太多等于暴饮暴食.....	151
午睡有助提高工作效率.....	153
睡姿可以帮你消除疼痛.....	153
测试你的睡眠 IQ	155
饮食也可催眠.....	157
性生活和睡眠.....	158
不要让医院成为你生活的梦魇.....	159
将寝具变成造就健康的工具.....	161
注意日常生活中的“文明病”.....	163
固定运动与好好睡觉.....	165
比口罩更有用的自救法宝.....	165
不良的生活习惯折损免疫力.....	166
难以捉摸的“慢性疲劳症候群”.....	167
准妈妈免疫总动员.....	168
为什么会逢“感”必“冒”?	170
一周至少一次“定期排汗”.....	172
摘除扁桃腺,该出手时再出手	172
增强免疫力,防感冒	173



用“心”增强免疫力的秘诀·····	175
修身注意养“性”·····	178
性爱的十大益处·····	179
哥们儿,假药你得看仔细·····	181
性保健与性自信·····	182
房室活动乃阴阳之道·····	184
重视房室养生中的“七损八益”·····	186
避免“房劳”发生的具体措施·····	188
不要与野生动物亲密接触·····	189
远离鲜花防过敏·····	190
增强免疫力从生活习惯做起·····	191
大医至爱——幸福家庭是增强免疫力的源泉·····	192
健身养生的八大法宝·····	193
刹住生活的惯性·····	196

我运动,所以我快乐

科学健身全面提高免疫力·····	199
快乐运动可提高免疫力·····	199
科学的运动——有氧代谢运动·····	200
有氧代谢运动的“质”与“量”·····	202
有氧代谢运动的过程·····	203
有氧代谢运动的益处·····	204
体育锻炼对提高免疫力的作用·····	205
锻炼场所的选择·····	205
锻炼的原则·····	206
锻炼的方法·····	206



适量运动的标准.....	207
健身误区,回头是岸	207
长久持续运动好吗?	210
一种简便易行的锻炼方式.....	211
苗条身材的“绝密档案”.....	212
上班族的室内健康法.....	213
快步走——强体健身新方法.....	214
电脑前的保健操.....	215
久坐者的保健操.....	215
脑力锻炼和体力锻炼.....	216
为什么擦胸可提高免疫力?	218
雾天莫锻炼.....	219
向你推荐几种健身之“最”.....	219

心理是健康的晴雨表

认识我们的大脑.....	222
健康的心理标准.....	222
心理与行为.....	224
心理与免疫——健康新课题.....	226
心理压力影响免疫力.....	227
应激对免疫系统的影响.....	229
情绪影响人的免疫力.....	230
消极情绪影响健康.....	231
情绪对免疫系统的影响.....	232
调节心理状态,改善免疫力	235
抑郁情绪对免疫系统的影响.....	236



紧张情绪对免疫系统的影响·····	236
坏情绪是癌魔的“向导”·····	240
人际关系对免疫系统的影响·····	242
情绪与 NK 细胞·····	243
50% 的疾病是由心理失调导致的·····	245
你的情绪健康吗? ·····	246
精神免疫胜良药·····	247
心理养生四要素·····	248
良性暗示助健康·····	249
善待失意·····	250
心理免疫赛服药·····	251
用药不能忌讳“心药”·····	253
心理干预对免疫系统的影响·····	254
白领丽人好“心苦”·····	256
常见的妇女心理疾病·····	256
心理过敏种种·····	259
少男心里有个谜·····	260
心理性阳痿·····	262
保持良好的乐观情绪·····	265
心理健康的“营养素”·····	266
健心“八戒”·····	267
快乐处方·····	268
爱情能治病·····	269
多储蓄些“抗挫力”·····	271
减压请做心理操·····	272
学会自我心理调节·····	273



有趣的心理治疗方法·····	275
----------------	-----

理疗与免疫力

什么是理疗? ·····	280
电疗法与免疫·····	280
光疗法与免疫·····	281
紫外线疗法与免疫·····	282
两种紫外线照射法的治疗作用和临床应用·····	282
红外线疗法与免疫·····	283
弱激光疗法与免疫·····	284
音乐疗法与免疫·····	285
温度与免疫·····	285
湿度与免疫·····	286
温浴疗法·····	287
足温浴有什么好处? ·····	288
海水浴疗法与免疫·····	289
手印疗法与免疫·····	289
推拿按摩与免疫·····	291
艾灸可提高免疫功能·····	291
油针疗法与免疫·····	292

预防接种与免疫力

预防接种是怎么回事? ·····	295
预防接种的生物制品有哪些? ·····	295
预防接种的途径有哪些? ·····	297
哪些因素会影响预防接种的效果? ·····	298



预防接种反应有哪些?	300
什么情况下不宜进行预防接种?	301
一般禁忌证有哪些?	301
特殊禁忌证有哪些?	303
SARS 是人畜共患病吗?	303
猴痘和天花是近亲	306

西药与免疫力

滥用抗生素等于替超级病菌打江山	308
滥用抗生素会得肠炎	310
人血两种球蛋白	311
溶链菌制剂	312
卡介苗	313
短小棒状杆菌菌苗	315
培菲康双歧三联活菌	316
灵菌素	316
云芝多糖 K	317
银耳孢多糖	317
香菇多糖	317
植物血凝素	318
转移因子	318
免疫核糖核酸	319
聚腺尿苷酸	319
惠尔血	319
小牛胸腺肽	319
胸腺肽	320



干扰素诱导剂.....	320
乙氨丙酮.....	320
爱维治.....	321
激素是一把双刃剑.....	321
正确认识和使用激素.....	323
两种球蛋白不是“万金油”.....	325
“两球”不能代替预防接种.....	326
胸腺肽并非是“灵丹妙药”.....	327
核苷酸知识.....	328
合理应用维生素.....	330
最需要补充维生素 C 的八种人	332



中药与免疫力

中医中药与免疫.....	335
中药抗“非典”疗效肯定.....	335
四季养生法.....	336
调神养生法.....	340
食养法.....	342
起居调摄法.....	345
与免疫力有关的中药.....	346
常见补益中药方剂与免疫.....	348
常见清热解毒中药方剂与免疫.....	350
常见活血化淤中药方剂与免疫.....	350
奶制品可提高人体免疫力.....	351
木瓜汁可提高免疫力.....	352
藏药可提高人体免疫力.....	352



胡萝卜提高人体免疫力·····	353
香菇提高人体免疫力·····	353
华虎内攻汤·····	354
茵莲清肝合剂·····	354
锁阳·····	355
芦荟的药理与免疫·····	356
甘草酸甘·····	357
清开灵独特的抗病毒作用·····	358
蜂王浆与免疫·····	359
天然药物——蜂胶·····	359
慎用牛黄解毒片·····	361
清热解毒说银花·····	361
柴胡清热解毒·····	362

针灸与免疫力

针灸对T淋巴细胞的调节作用·····	365
针灸对外周血白细胞的调节作用·····	366
针灸对单核巨噬细胞功能的调节作用·····	368
针灸对自然杀伤细胞的调节作用·····	368
针灸对红细胞免疫功能调节作用·····	368
针灸对免疫分子的调节作用·····	369
针灸对细胞因子的调节作用·····	369
针灸对免疫球蛋白的调节作用·····	370
针灸对补体的调节作用·····	370
针灸与免疫的关系·····	371