

真正的健康来自于我们自身强健的免疫系统

Weile Yisheng
jiankang



为了一生健康

全面提高自身免疫力

郭刚 / 著



中国商业出版社

真正的健康来自于我们自身强健的免疫系统

为了一生健康

——全面提高自身免疫力

预防各种疾病疫情的最根本方法

郭刚 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

为了一生健康——全面提高自身免疫力/郭刚著.

—北京:中国商业出版社,2003.7

ISBN 7-5044-4867-2

I. 为… 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 061967 号

责任编辑 常勇

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市媛明印刷厂印刷

*

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
850 × 1168 毫米 32 开 11 印张 212 千字
定价: 22.80 元

(如有印装质量问题可更换)

前言

致读者：

感谢并恭喜您阅读本书，愿健康和幸福永远与您相伴！

“免疫力”是我们人体自身维护健康的能力，是我们自身抵抗疾病恢复健康的能力，一切药物和各种治疗方法只有在提高了我们身体免疫力的基础上，才能发挥作用，使身体康复。众所周知，艾滋病很可怕，因为艾滋病的病毒破坏了我们人体的免疫系统，使机体免疫力失去，结果对于一切不利身体健康的因素，我们身体失去预防、抵抗、康复的能力。所以说，我们的真正健康来自于我们自身强健的免疫系统。

“非典”疫情曾威胁着人类的生命健康，在与“非典”的抗击过程中，我们的医务工作者已经获得了很多教训和经验。同样是“非典”的患者，在救治过程中，症状有轻重的明显不同，危险期有长有短，当然也存在两种截然不同的救治结果，大约有4%左右的患者被“非典”夺去了生命，更多的人度过了危险期，情况逐

渐好转直至康复出院。这使我们更加充分地认识到全面提高自身免疫力，牢牢守护住自己生命的防线，是预防“非典”和各种疾病疫情的最根本方法。

可以说健康的核心内容是免疫力强健。

在本书中，我们全面系统地介绍了提高人体免疫力的方法，首先用通俗的语言介绍了人体的免疫系统及其免疫的工作原理。根据免疫的工作原理，从以下几个方面进行讲解，其中既有深入通俗的知识原理的讲解，也有实用具体的实施方法。

均衡饮食营养，是保障免疫系统原料和能量供给的物质基础。

有氧代谢运动，可以保障免疫系统所需原料的及时送达，使免疫细胞在体内的运行通道畅通，使废物毒素被迅速排除。

养成良好的生活习惯，是保护自身免受侵害的方法，是理智保护自身的方法，让强危害的因素不能接近我们的身体。

保持精神愉悦，是保障免疫系统功能正常的关键因素，已被最新医学研究证实。且随社会节奏的加快，生存压力增大，精神愉悦更为关键。在该章最后还介绍了一些静坐的基本知识。

具有明显提高免疫力的中草药，都是一些经过反复实践而用之有效的中草药，以供读者日常生活中有针对性的适当进补，也可以增加进补知识，增加保健品的购买知识等。

可增强免疫力的穴位按摩法，这些方法更为实用，使读者茶余饭后按摩，提高免疫力，增强健康水平。

此外，在书的后几章介绍了几种人类还不能治愈的疾病详细可行的预防验方，包括预防“非典”、预防艾滋病、预防癌症。本书对其他的常见的慢性病如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等不作详细介绍，但按本书所讲指导生活可预防产生这些慢性病，且对这些疾病的治愈有很大帮助。如果不幸得病，说明致病因素的强度已经超出了自身的免疫修复能力，才会发病表现出来，这时，应先去医院看医生进行专业治疗，辅助以本书所讲的内容是最明智的选择，这样会康复得更快捷一些。

全书所有介绍的内容都是提高免疫力的有效方法，这些方法不只是医学研究证实的，而且经过了人们的反复实践证实是行之有效的方法。难得的是这些方法就存在于我们的日常生活中，既不神秘，也不难学，关键是在日常生活中如何深入贯彻实行。建议读者阅读该书时，慢慢读，不求快，边读书边生活实践，在全面提高自身免疫力的同时，也获得一种更为健康的生活方式。

陆春玲副主任医师和李怡良医师也参加了部分章节的撰写工作，深表谢意。

书中待完善之处，请读者和专家不吝赐教。

作 者

2003.5.1

目 录

第一章 我们的身体如何防病免疫维护健康 ... 1

在自然界中，能使人致病的因素非常多，人类已经知道的微生物中就有近百种可使人致病。为了在这种微生物无处不在的自然环境中生存，为抵御这些微生物，人体内的免疫系统就像一支威力强大的“国防部队”，随时消灭入侵的敌人。事实上，在人一生中，人体内的免疫系统与入侵的细菌和病毒之间的战争从来没有停止过。

我们身体具有的防病免疫功能 2

防病免疫功能的执行者是免疫细胞 4

人体免疫系统全介绍 10

第二章 均衡饮食营养 18

均衡的营养供给是保障免疫系统原料补充和能量供给的物质基础。而要达到自身的营养

为了一生健康——全面提高自身免疫力

均衡，不但要懂得营养学的有关知识，更重要的是在日常生活中真正地做到营养均衡。

人体所必需的营养素	18
各类食物的营养成分及作用	49
平衡膳食的准则	54
值得推荐的饮食结构	57
在一日三餐中贯彻均衡营养	61
体重控制与膳食关系密切	62
素食者也要注意营养均衡	68

第三章 有氧代谢运动 70

适当的运动可以增强循环系统、呼吸系统、排泄系统的功能，保障免疫系统所需原料的及时送达，使免疫细胞在体内的运动通道畅通，使废物毒素被迅速排除。所以，适当运动是提高人体免疫力的很重要的方法。

专家认为，跑步、游泳、太极拳、登山等都是很好的有氧代谢运动。

适当运动可明显提高免疫力	70
有氧代谢运动是最佳方式	72
从走步开始有氧代谢运动	73
有氧代谢运动的效果显著	79

选择适合你的运动	83
运动健身要量力而行	86
大忙人如何锻炼	88
运动时喝什么	89

第四章 养成良好的生活习惯 91

自然界中能对人体形成危害的因素太多了，对人体形成危害的强度也是极不相同的。如果养成良好的生活习惯，强危害的因素就不能接近我们的身体，可以保护我们自身避免遭受侵害，这是理智保护自身的方法。而养成良好的生活习惯应该从衣、食、住、行等生活的方方面面、从每个细节做起。让我们一起来认识潜在的危害源，并学会应对的措施，养成良好的生活习惯，最大限度地强健我们的身体。

保障休息和睡眠质量是最好的习惯	91
吸烟的危害已得到公认	98
少饮酒益健康	100
多饮绿茶保健康	100
喝什么样的水才健康	102
切记病从口入	108
饭前要洗手	110
谨防办公室综合症	112

享受空调有讲究	115
小心电视综合症	117
谨防“电脑疲劳综合症”	118
电磁辐射不得不防	120
当心药害给你带来灾难	122
不可依赖抗生素	123
电冰箱不是“保险柜”	125
警惕厨房污染	126
要像爱护生命一样爱护眼睛	128
别让“布”毁了我们的身体	130
请定期做健康检查	133
知“足”而后才能常乐	136
要和动物保持适当距离	141
空气是传播疾病的“助手”	143
垃圾分类是美德	145
室内污染危机四伏	146
洗澡也有讲究	148
创造和谐的性生活	150
及时清除体内垃圾	159
吃吃喝喝减少体内污染	164

第五章 保持精神愉悦 166

精神愉悦是保障免疫系统功能正常的关键因素，已被最新医学研究所证实。而且随着社

会节奏的加快，生存压力增大，保持精神健康更为重要。

什么是健康的心理	166
精神对身体的影响明显	168
精神重要有原因	170
如何知道自己的心理是否超负荷	171
调适心理有方法	173
减少垃圾负载，不再焦虑	175
克服自卑，呈现真实的你	185
不让愤怒情绪乱“喷”	189
拒绝孤独，融入精彩的世界	197
消除负性想法，战胜抑郁	199
走出童年的阴影，不再羞怯	203
中医教你进行全面心理调适	208
用大脑想出健康	216

第六章 能够提高人体免疫力的中草药 222

中医药学不仅具有独特的理论体系和宝贵的医疗经验，而且还蕴藏着丰富的有关免疫学的理论和实践。我国古代医学在防治疾病的实践中，早已认识到人体防御功能与疾病的发生发展有着密切的关系，《内经》就提出“真气从之，精神内守，病安从来”，其中真气就是

抵抗病邪的“正气”，而正气与人体免疫功能有相似的涵义。几千年来，中国传统的中医药学在促进人们的身体健康，包括对免疫系统疾病的防治上取得了卓著的成效，这些可以让我们有效地防止疾病的发生。

中医学与免疫	222
中医临床与免疫	227
扶正固本类中草药	234
祛邪类中草药	250

第七章 提高免疫力的穴位按摩法

除了传统的中、西医外，以提升自我康复能力对抗疾病的自然疗法愈来愈受重视。穴位按摩方法主张强化身体的内在机能，提升自我的免疫力，而不靠针、药去击退病魔。通过穴位按摩，可以起到放松肌体，强身治病的保健效果。

穴位的作用	256
自我按摩入门	257
十二个保健穴位的按摩	258

第八章 预防“非典”已有验方 273

“非典”疫情已被控制，现在对它进行反思和回顾，可以帮助我们认真地反思自己的行为，更好地预防传染病对我们的危害。

什么是非典型肺炎	273
非典型肺炎如何传播	274
如何区分非典与感冒	275
如何治疗“非典型肺炎”	276

第九章 “艾滋病”可预防 280

人在感染了艾滋病病毒后，不仅治愈不了，而且会危及生命，死亡率极高。更为可怕的是，艾滋病病毒携带者没有任何症状，艾滋病病毒携带者在不知不觉中把病毒带给了别人，而且艾滋病的病毒潜伏期有3~5年，有的甚至长达10年以上，所以它的传播速度、范围是无法估计的。当艾滋病蔓延之际，我们每个人都可能存在危险，任何的轻视与疏忽都可能使自己成为下一个。所以，科学预防成为战胜“艾滋病”的有效策略。

“艾滋病”是何病	280
----------------	-----

“艾滋病”对人体免疫系统的破坏方式	280
“艾滋病”目前尚不能完全治愈	281
“艾滋病”具有清晰的传播途径	281
切断传播途径，有效预防“艾滋病”	285
感染“艾滋病”后的症状表现	288
艾滋病病毒对人体免疫系统的破坏机理	289
科学家对艾滋病的围剿历程	290

第十章 癌症既可防也可抗

292

国际卫生组织把肿瘤归为“生活方式疾病”，了解各种癌症的病发特点，建立健康的生活方式对于防癌具有重要的意义。

各种癌症的防治	294
防癌大处方	302
癌症患者的康复	310
附录一 人体健康正常值	312
附录二 看懂体检时化验单上的数字	319
附录三 常用食物成分表	326

第一章

我们的身体如何防病免疫维护健康

在自然界中，能使人致病的因素非常多，人类已经知道的微生物就有近百种可使人致病，这还不包括一些尚不知道的微生物。这些可致病的细菌、病毒、衣原体等微生物通过皮肤、消化道、呼吸道等侵入我们的身体进行繁殖，破坏我们机体的正常功能，损坏我们的健康，甚至要夺去我们的生命。为了在这种微生物无处不在的自然环境中生存，人体为抵御这些微生物，就进化完善地形成了我们人体的免疫系统，就像一支威力强大的“国防部队”，随时消灭入侵的“敌人”。事实上，在人的一生中，这种发生在人体免疫系统与入侵人体的细菌和病毒之间的战争从来就没有停止过。

我们人类生存生活到今日，说明了人的免疫系统在抵抗疫病的战争中多数处于胜利者的位置，但也有例外，人体的免疫系统曾打过几次败仗，历史上有记载的鼠疫、霍乱、伤寒、天花、白喉、肺结核、艾滋病等疫病的大流行，就夺走了上千万人的生命。后来，人类依靠智慧和医学的发展，研究出疫苗，杀死侵入人体的破坏力极强的病原体，协助免疫系统战胜了疫病，使身体得以康复。

我们身体具有的防病免疫功能

人体在进化过程中建立了完整的防御系统以防止微生物的侵入和引起感染。人体经常与各种微生物包括病原性和条件致病性微生物相接触，但并不一定都引起疾病，就是这一功能的体现。这种功能没有特异的针对性，对各类微生物都起作用，这种功能受遗传基因控制，由遗传而来，并能遗传下去，是相对稳定的，故也称为天然防御功能。

人体的天然防御功能

(1) 皮肤和粘膜屏障。健康完整的皮肤和粘膜有阻挡微生物侵入的作用。除了机械阻挡外，皮肤、粘膜和各种腺体分泌的化学物质也有抑杀微生物的作用。如汗腺分泌的乳酸、皮脂腺分泌的脂肪酸、胃液中的胃酸、唾液、眼泪、乳汁和呼吸道与消化道分泌物中的溶菌酶都有抑杀微生物的作用。另外，皮肤粘膜上及与外界相通的腔道中寄生的正常菌群对入侵的病原菌也有抑制作用。

(2) 血脑屏障。它是由软脑膜和脉络丛的脑毛细血管壁内皮细胞基膜及壁外的星状神经胶质细胞形成的胶质膜组成。其作用是阻挡病原性微生物或其他有害大分子异物从血液进入脑组织内或脑脊液中，以保护中枢神

神经系统不受损害。婴幼儿血脑屏障发育不完善，易发生脑膜炎等中枢神经系统的感染。

(3) 胎盘屏障。胎盘屏障由子宫内壁的基蜕膜和胎儿绒毛膜滋养层细胞组成，其作用是阻挡母体感染的病原性微生物进入胎儿体内。此结构随妊娠时间逐渐完善。在妊娠3个月内发育尚不完善，有些病毒，例如风疹病毒、巨细胞病毒和柯萨奇病毒可以进入胎儿体内，引起发育畸形甚至胎儿死亡。某些药物也有类似作用。故妊娠期间要特别注意避免感染，少用或不用药，以达到优生的目的。

免疫系统的功能

当病原体突破了人体的天然防线，这时人体的免疫系统就发生作用了。

免疫的意思就是人的身体对感染有抵抗能力，从而使身体不得病。免疫包括两个方面的内容：①能够识别并清除从身体外部环境入侵的病原体及其产生的毒素，所起作用就像一个国家的国防军消灭入侵的敌人；②识别并清除身体内部环境中因基因突变产生的肿瘤细胞、产生的衰老细胞和因伤害而死亡的细胞，保持身体的内部环境稳定与健康，就像一个国家的警察维护着社会生活的稳定和发展。在这个方面还包括着人体自身存在的修复功能，例如当我们的皮肤被碰伤后，经过一段时间后，会逐渐修复好仅留一个小伤疤，或连伤疤也没有，完好如初。