

生命 37℃ 系列

珍爱生命，提高免疫力



让免疫力起飞

提高免疫力的 268 个健康忠告 纪康保 编著

医学证明：免疫力低下其实就是一种病，几乎所有的病症都与免疫力低下有直接的因果关系。因此，要想身体健康，就得从提高免疫力开始。

268 个健康忠告，268 句贴身贴心的良言

• 华文出版社 •



让免疫力起飞

纪康保 编著

● 华文出版社 ●

图书在版编目(CIP)数据

让免疫力起飞 / 纪康保编. —北京: 华文出版社,
2004. 4
(健康 37℃ 系列)
ISBN 7-5075-1659-8

I. 让... II. 纪... 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(2004)第 027166 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

济南申汇印务有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 1/32 开本 9.875 印张 200 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 19.80 元

前 言

健康是人类与生俱来的权利和目标,然而,疾病和生命一样古老,对疾病的担忧以及与疾病的斗争,写满了人类历史的每一章节,而人类社会就是在与疾病作斗争和不断取得胜利的进程中创造了卓越辉煌的现代文明,同时成就了各个国家和民族的传统的养生防病保健理念和行为模式,成就了令人目不暇接、日新月异的现代医学体系。在人类与疾病不懈战斗的过程中,我们每个人的免疫力在不断接受着挑战,并不断得到提高和完善。

人体的基因性状是先天决定的,自身较难去改变,但人体的抵抗力能够靠后天锻炼得到提高,只有拥有平衡的免疫系统,才有好的肌体抵抗力,如果您的肌体免疫始终保持着动态平衡,那么您就掌握了一把预防疾病的金钥匙。要想知道如何才能使肌体免疫系统功能保持动态平衡,就请您跟着我们来阅读这本书,相信会给您很多启示,并且可以得到非常重要的信息,您就能够把预防疾病的钥匙掌握在自己手中。

免疫力绝不仅仅指人是否容易生病的概念,而是人体保持生态平衡的重要基石。免疫与我们每个人的生活息息相关,免疫功能是否正常,决定了我们能否抵抗发生的疾病。

本书提供了比较科学、实用的提高免疫力的方法,把日常生活方式与提高免疫力结合起来,指导您更舒服地享受

让免疫力起飞

“美味”的“生活大餐”，积累健康这一人生最大的“资本”。同时，本书还注意知识性和操作性的结合，既有实用的免疫妙方，又注重在理论上的科学解析。

本书的另一特点在于每篇文章之后，安排了“健康忠告”，既有知识性，又有趣味性，给您最实用的指导，帮您提高生命质量，延长生命的海岸线。从现在做起，参照我们为您设计的免疫手册，时间将证明按照本书投资自身健康是您最明智的一个选择。

目录

Contents

第一章 饮食营养要均衡

科学研究得出,人体的免疫力虽然在一定程度上取决于遗传基因,但是环境的影响也很大,其中饮食是人体免疫系统活力保持的主导力量。热量收支要平衡,优质蛋白质要充足,还要控制饱和脂肪酸、食盐、动物脂肪的摄入。总之,本章将告诉您怎样通过多样化饮食全面摄取健康人体所需的各种营养素来提高人体的免疫力。

1. 五谷杂粮要科学吃 / 3
2. 快餐影响机体抵抗力 / 4
3. 长期吃素不利健康 / 5
4. 需要的才是营养 / 6
5. 每餐还是少吃一口好 / 7
6. 不吃“多虫”、“多药”蔬菜 / 8
7. 不吃施肥量大的蔬菜 / 9
8. 多吃野菜能防病 / 10
9. 常吃豆腐保平安 / 11
10. 常食腊味危险多 / 12
11. 烧菜油温过高小心“醉油” / 13
12. 吃野生动物对人体有害 / 14

13. 西红柿是增强免疫力的最佳伴侣 / 15
14. 木瓜有百益 / 16
15. 紫皮茄子营养高 / 17
16. 出汗补水须小心 / 18
17. 喝错饮料有损健康 / 19
18. 每日足量饮水有益健康 / 20
19. 五种水不能喝 / 21
20. 三种茶叶不宜喝 / 22
21. 五种情况不宜饮茶 / 23
22. 八种人不宜饮茶 / 24
23. 不宜长期饮用纯净水 / 26
24. 喝哪一种茶好 / 27
25. 果蔬汁的营养比炒菜营养高 / 28
26. 冻肉比鲜肉有营养价值 / 29
27. 高钙奶并非首选 / 30
28. 夏饮啤酒七不宜 / 31
29. 喝牛奶的五个禁忌 / 32
30. 瓜果蔬菜没洗净危害健康 / 33
31. 巧妙清除蔬菜中的农药残留的方法 / 34
32. 当心“火锅综合征” / 35
33. 厨房中的“保钙”策略 / 36
34. 吃糖的最佳时机 / 37
35. 鸡精不能代替三餐 / 38

第二章 良好习惯要养成

虽然我们改变不了我们的遗传基因,阻挡不了衰老的总趋势,但我们的生活方式和日常所做的事情,还是会影响到我们的健康,我们能控制的并不少。

加强自身的健康管理,养成良好的生活习惯,可望提高我们的免疫力,延长我们的寿命。

36. 当心“电视病” / 41
37. 乘飞机进食有讲究 / 42
38. 保质不等于保鲜 / 43
39. 营养食品也要小心吃 / 44
40. 养成正确吃水果的好习惯 / 45
41. 细嚼慢咽有益健康 / 46
42. 不可常用手指挖鼻孔 / 47
43. 鼻毛不能随便剪 / 48
44. 盛夏勿贪凉 / 49
45. 不要直接用药瓶喝药 / 50
46. 冬夜憋尿危害健康 / 51
47. 养成保持正确姿势的好习惯 / 52
48. 享受空调有讲究 / 53
49. 香水有害健康 / 54
50. 乘机预防“经济舱综合征” / 55
51. 避免“上网综合征” / 56
52. 长期使用涂改液可致白血病 / 57
53. 乱吃零食,健康有忧 / 58
54. 以茶解酒不科学 / 59
55. 口香糖不易久嚼 / 60
56. 避免家庭噪音的危害 / 61
57. 预防“气象病” / 62
58. 牙好,身体就好 / 63
59. 牙刷使用有讲究 / 64

60. 牙齿并非越白越好 / 65
61. 用牙膏悠着点 / 66
62. 天寒洗澡先洗脚 / 67
63. 洗澡水温有讲究 / 68
64. 洗澡不当易患瘙痒 / 69
65. 洗洗手,病菌随手走 / 70
66. 香烟是健康的杀手 / 71
67. 净水器也会污染 / 72
68. “坐”久的健康隐患 / 73
69. 电冰箱不是“保险柜” / 74
70. 走出消毒的误区 / 75

第三章 生活作息有规律

自然界中对人体形成危害的因素太多了,对人体形成危害的强度也极不相同。如果我们的生活作息时间没有规律,强危害的因素就会乘虚而入,危害我们的健康。本章将让我们一起来认识潜在的危害源,并学会应对的措施,提高我们的免疫力,最大限度地强壮我们的身体。

71. 长期熬夜免疫力下降 / 79
72. 久玩麻将易伤身 / 80
73. 警惕“假日症” / 81
74. 睡眠的五个误区 / 82
75. 避免不良的睡眠习惯 / 83
76. 睡觉忌“五戴” / 84
77. 假期生活有规律 / 85

- 78. 叫醒孩子有学问 / 86
- 79. 睡不好病来扰 / 87
- 80. 困了累了该休息了 / 88
- 81. 有好枕头才能安枕无忧 / 89

第四章 适度锻炼要保持

适度的锻炼可以增加免疫细胞的活力,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,有助于免疫细胞在体内清除入侵的病原和对抗体内的疾病细胞。所以,适当的运动是人体免疫力提高的重要方法。

- 82. 甩甩手,疾病走 / 93
- 83. 晚练胜于晨练 / 94
- 84. 每周锻炼几次好 / 95
- 85. 晨练应避免“烟雾” / 96
- 86. 适量运动增强免疫力 / 97
- 87. 运动健身妙招——慢跑 / 98
- 88. 倒走和倒跑可健身 / 99
- 89. 游泳更利于健康 / 100
- 90. 常打保龄球可延年保龄 / 101
- 91. 饭后百步走的讲究 / 102
- 92. 跑步不当也致病 / 103
- 93. 中老年人跳迪斯科不利保健养生 / 104
- 94. 患感冒的人不要坚持锻炼 / 105
- 95. 有氧代谢运动——锻炼的最佳选择 / 106
- 96. 保证床上晨操提高免疫功能 / 107

- 97. 平时提高肌体抵抗力有必要 / 108
- 98. 训练自身的免疫力 / 109
- 99. 免疫训练方法因人而异 / 110
- 100. 利用天气训练肌体抵抗力 / 111
- 101. 利用冷热刺激提高肌体抵抗力 / 112
- 102. 日常运动好处多 / 113
- 103. “养生之道,常欲小劳” / 114

第五章 精神健康需重视

随着现代生活节奏的加快,生存压力增大,保持精神健康显得尤为重要。医学研究已经证实,情绪与人体免疫力有关联性,精神愉悦是保障免疫系统功能正常的关键因素。“笑一笑,十年少”又被人们重新提起……

- 104. 焦虑是健康的隐形杀手 / 117
- 105. 自卑是早衰的催化剂 / 118
- 106. 烦躁降低抵抗力 / 119
- 107. 生气动怒危害多 / 120
- 108. 生气不该超过3分钟 / 121
- 109. 大笑可使身材苗条 / 122
- 110. 强忍眼泪等于自杀 / 123
- 111. 情绪是生命的指挥棒 / 124
- 112. 情绪锻炼可以让免疫系统更加协调 / 125
- 113. 心理疲劳是现代人的“隐形杀手” / 126
- 114. 长吁短叹缓解心理紧张 / 128
- 115. 告别不安与烦恼 / 129

- 116. 养生随着性格来 / 130
- 117. 不要感觉活得“累” / 131
- 118. 勿让心理超负荷 / 132
- 119. 别让性爱成负担 / 133
- 120. 夫妻恩爱有益于长寿 / 134
- 121. 静默益身心 / 135
- 122. 提高免疫力需具备的健康心理 / 136
- 123. 道德健康可提高免疫力 / 137
- 124. 音乐与免疫力 / 138

第六章 合理用药要懂得

由于环境的恶化和生活步伐的改变,困扰人类的疾病越来越多,对于整日忙于事业、从不关心自己身体的人们而言,往往把健康寄托在“医”和“药”上,而忽略了合理用药、预防为主才是简单、经济、明智的提高免疫力的选择。

- 125. 盲目除菌会降低人的免疫力 / 141
- 126. 进补人参有讲究 / 142
- 127. 这些人适合服用西洋参 / 143
- 128. 科学煎煮中草药 / 144
- 129. 中草药这样服 / 145
- 130. 别染上药瘾 / 146
- 131. 伤口换药别过勤 / 147
- 132. “吃药不忌口,坏了大夫手” / 148
- 133. 常规用药亦可致病 / 149
- 134. 服用补药有技巧 / 150

- 135. 不可滥用解热药 / 151
- 136. 保健药品不等于治疗药品 / 152
- 137. 有病切勿乱服药 / 153
- 138. 服用四环素类药物要慎重 / 154
- 139. 慎用安眠药 / 155
- 140. 使用抗生素不当易致病 / 156
- 141. 慎重使用青霉素 / 157
- 142. 学会正确服药 / 158
- 143. 正确使用膏药 / 159
- 144. 不可滥用维生素 C / 160
- 145. 板蓝根可抗多种病毒 / 161
- 146. 用药别“喜新厌旧” / 162
- 147. 药可治病也可致病 / 163
- 148. 打针不见得比吃药好 / 164
- 149. 择时服药疗效佳 / 165
- 150. 小儿提高免疫力服补药宜慎行 / 166
- 151. 滥用抗生素对免疫功能有危害 / 167
- 152. 与肌体抵抗力相关的水溶性维生素 / 168
- 153. 提高肌体抵抗力的维生素 D / 169
- 154. 维生素 A 是提高肌体抵抗力的有效物质 / 170

第七章 自我保健勿忽视

我们的生活中到处充满着危害我们健康的“潜在敌人”，面对这种严峻的现实，使得每个人都不得不考虑自身的养生保健问题。正确的养生保健方式可以帮我们有效地防止疾病的发生，提高我们的免疫力。

155. 住房不过六楼最合适 / 173
156. 衣食住行用要防过敏 / 174
157. 四种花卉室内不宜养 / 175
158. 过量或长期饮酒害处多 / 176
159. 肌肤穿刺——害人的时髦 / 177
160. 千万别盲目“洗血” / 178
161. 饱食之后当禁欲 / 179
162. 酒后不宜行房 / 180
163. 警惕打鼾 / 181
164. 避风如避箭 / 182
165. 电磁辐射污染勿忽视 / 183
166. 损害大脑的不良习惯 / 184
167. 冬令进补三忌 / 185
168. 预防流感不可马虎大意 / 186
169. 疥疮要早治 / 187
170. 警惕亚健康状态 / 188
171. 隐形眼镜不是人人都适合戴 / 189
172. 便秘不应被忽视 / 190
173. 人到中年多护膝 / 191
174. 健康人不需吸氧 / 192
175. 止咳要分清寒热 / 193
176. 免疫力过高过低都有害 / 194
177. 青春期抵抗力容易下降 / 195
178. 人近中年疾病易多发 / 196
179. 关注日常生活中的抵抗力薄弱环节 / 197
180. 当心“宠物热” / 198
181. 鲜为人知的家庭致癌物 / 199

- 182. 警惕厨房里的三大“杀手” / 200
- 183. 日晒居室清新益健康 / 201

第八章 对抗疾病有方法

长久以来,人们与疾病始终作着不屈不挠的斗争,在促进身体健康,包括对免疫系统疾病的防治上取得了卓著的成效,阅读本章可以帮您增加保健常识,提高免疫力,更好地预防疾病对我们的危害。

- 184. 感冒重在预防 / 205
- 185. 餐后饮醋,对抗病毒 / 206
- 186. 老年人宜多吃香蕉 / 207
- 187. 一天一苹果,医生远离我 / 208
- 188. 食用枸杞好处多 / 209
- 189. 健康长寿多食杏 / 210
- 190. 常食食用菌能增强免疫功能 / 211
- 191. 樱桃生吃最好 / 212
- 192. 摩擦皮肤能健身 / 213
- 193. 冬吃萝卜好处多 / 214
- 194. 春捂秋冻,不得杂病 / 215
- 195. 冬病夏治提高免疫力 / 216
- 196. 常吃大蒜免疫系统有保障 / 217
- 197. 按摩,把疾病挡在门外 / 218
- 198. 疲倦了,补充这些食物 / 219
- 199. 常吃含片、润喉片益处多 / 220
- 200. 多事之“秋”重保健 / 221
- 201. 学会养胃保健康 / 222
- 202. 夏秋之交防湿气 / 223

203. 得了这些疾病应补钙 / 224
204. 老当益壮贵在勤 / 225
205. 摄生谨防“过用” / 226
206. 呼吸得法益长寿 / 227
207. 摄入蛋白质提高免疫力 / 228
208. 适量脂肪有助健康 / 229
209. 增加维生素提高免疫力 / 230
210. 科学饮水,改善免疫力 / 231
211. 核酸与免疫力 / 232
212. 与免疫力有关的营养素 / 233
213. 按摩健肾三法,预防免疫功能低下 / 234
214. 保护扁桃体,增强抵抗力 / 235
215. 平衡激素增强抵抗力 / 236
216. 接种疫苗抵抗病菌 / 237
217. 有过敏症者应避免过敏源 / 238
218. 母乳对孩子有免疫保护作用 / 239
219. 利用免疫球蛋白提高肌体抵抗力 / 240
220. 应用左旋咪唑提高肌体抵抗力 / 241
221. 中药黄芪能够提高肌体抵抗力 / 242
222. 长期在密闭建筑物中工作抵抗力下降 / 243
223. 共同预防感染性疾病增强抵抗力 / 244
224. 擦胸是提高免疫力的重要途径 / 245
225. 捶背能提高肌体免疫力 / 246
226. 足部按摩好处多多 / 247

第九章 健康隐患须警惕

当疾病蔓延之际,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疾病的侵害

者,所以,科学的预防将成为我们战胜疾病的有效策略。这就需要在日常生活中警惕每一个危险信号,提高我们的免疫力,健康地生活!

227. 衣服也会伤人 / 251
228. 干洗衣服须小心 / 252
229. 小心头发染烫伤害 / 253
230. 关注你的疲劳 / 254
231. 体重过重勿忽视 / 255
232. 体重减轻须当心 / 256
233. 警惕癌变的蛛丝马迹 / 257
234. 请关注你的血液黏度 / 258
235. 瞳孔察疾病 / 259
236. 肤色是健康的晴雨表 / 260
237. 头发代表营养好坏 / 261
238. 内脏机能的好坏反映在脸上 / 262
239. 满面红光未必健康 / 263
240. 别忽视舌头的健康警讯 / 264
241. 瘙痒也是疾病信号 / 265
242. 指甲反映健康状况 / 266
243. 透过食欲看健康 / 267
244. 恶心呕吐细寻因 / 268
245. 警惕清晨出现的疾病信号 / 269
246. 别放过心脏病发作的征兆 / 270
247. 保护你的“第二心脏” / 271
248. 过度看电视诸病易缠身 / 272
249. 乳牙龋病不可忽视 / 273
250. 不拉的痢疾更凶险 / 274