



好成长来自好抵抗力
好健康来自好免疫力

父母想要宝宝远离疾病，
其有效方法不是靠药物去治疗，
而是需要提升他自己的免疫能力，
这才是宝宝健康成长的秘诀。

高圆圆○著

给宝宝最好的健康保护，
让宝宝健康茁壮地成长

打造宝宝抵抗力

中国儿童成长免疫第一书



中国妇女出版社

打造宝宝抵抗力

中国儿童成长免疫第一书

高圆圆◎著

女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打造宝宝抵抗力 : 中国儿童成长免疫第一书 / 高圆圆著. —北京 : 中国妇女出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5127-0746-7

I. ①打… II. ①高… III. ①婴幼儿—免疫学—基本知识 IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141685号

打造宝宝抵抗力 —— 中国儿童成长免疫第一书

作 者: 高圆圆 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 文

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 12.25

字 数: 190千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0746-7

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



影响宝宝免疫力的因素有很多，如环境、卫生、饮食、护理等，同时还包括孕期保健、母乳喂养、合理饮食、环境安全、卫生状况、生活作息、适当运动、抚触按摩、情绪状况、预防接种等，你应该从这些方面来打造宝宝的免疫力。

总之，照着本书的方法操作和实践，你宝宝的免疫力就能大大增强。宝宝免疫力增强后，就能远离常见的免疫疾病如感冒、过敏等。但是，言易行难，父母好好读完本书以后付诸生活实践，才能真正提高宝宝的免疫力。

希望此书能够帮助免疫力低下的宝宝获得健康。





目录

前言 好成长来自好免疫力 001

第一章 认识免疫力，免疫疾病不找你 / 001

免疫力：体内健康的警卫士 002

了解保护健康的几大天然屏障 004

宝宝免疫力下降，易感染病菌 006

免疫失衡，跟过敏体质有关 008

增强宝宝免疫力，也要分阶段 010

宝宝免疫力高低，一测就知道 012

从宝宝大便看其肠道免疫力 016

第二章 妈妈做好孕期保健，宝宝出生后受益良多 / 019

孕妈妈的免疫力和胎宝宝息息相关 020

补充鱼肝油，促进宝宝免疫系统发育 021



补充营养素，提升孕妈妈免疫力	023
怀孕期间，应避免咖啡因与烟酒	025
孕期接触辐射多，免疫力易下降	026
孕妈妈压力小，宝宝出生后免疫力高	028

第三章 母乳喂养：给宝宝“灌输”最直接的免疫抗体 / 031

母乳喂养，增强宝宝免疫力	032
母乳营养均衡，是宝宝最好的食品	034
母乳能帮助宝宝免受感染	036
母乳中含的抗体可以抗击细菌	037
母乳能调节宝宝的情绪	039
新手妈妈哺乳期四大饮食原则	040

第四章 合理饮食：提高宝宝免疫力的良药 / 043

宝宝吃辅食可提高免疫力	044
提高宝宝免疫力的6种营养素	046
补钙补铁，就是补免疫力	048
偏食宝宝，往往免疫力偏低	050
多吃果蔬可增强免疫力	052
摄取糖分过高，会干扰免疫功能	054
吃得过多，免疫力不升反降	055

可提升宝宝免疫力的食物	056
破坏免疫力的食物大盘点	058
提高免疫力美食轻松做	060
制作宝宝膳食的原则	062
白开水，最好的免疫饮品	064

第五章 绿色环境：生态环境与免疫力休戚相关 / 067

损害免疫力的污染物有哪些	068
你家宝宝房卫生达标了吗	069
宝宝房装修应注意的减污问题	070
减少室内污染的小妙招	072
科学养宠物，减少宝宝健康威胁	075
经常清洗空调，清除传染病菌	077
去除家具异味，提高宝宝免疫力	078
减少家用电器给宝宝的辐射	079
避免宝宝到污染严重的场所	081
带宝宝安全出游的策略	082

第六章 卫生良好：好的卫生习惯是免疫力的保护伞 / 085

良好的卫生可使宝宝少生病	086
注意口腔卫生，可提高免疫力	088



科学洗手，防止免疫疾病滋生 090

每周洗澡3次，可提高免疫力 092

热水洗脚，增强免疫力没商量 093

鼻子保养好，也能增强免疫力 094

宝宝排便卫生，免疫力阶梯上升 096

让宝宝讲卫生不等于洁癖 097

第七章 生活规律：免疫力就在宝宝的衣食住行之中 / 099

生活作息规律——宝宝最好的抗体 100

饮食习惯良好，防止病从口入 102

定时排便，排出身体里的病毒 104

睡眠质量差，免疫力就低下 106

睡眠环境，左右宝宝的睡眠质量 108

从食疗入手，帮助宝宝入睡 109

床、被子、枕头：睡眠的头等大事 111

懒觉睡多了，免疫力睡走了 113

有碍免疫力的6大睡眠误区 114

白天小睡，为免疫力加分 116

“春捂秋冻”出来的好身体 118

第八章 适当运动：有氧运动多多做，免疫力层层升 / 121

多运动也能强化免疫力	122
亲子锻炼不可少	123
没学过爬行，长大易患病	125
户外运动，更有趣更健康	127
宝宝健身操，提升免疫力少不了	130
益智又健身的游戏	131

第九章 抚触按摩：“拍拍打打”，免疫力就提高了 / 137

爱心抚触对宝宝很重要	138
婴幼儿抚触的准备、要求和注意事项	140
抚触的部位以及顺序	142
宝宝水中抚触好处多	144
爬行抚触正流行	145
选择合适的抚触按摩油	147

第十章 情绪免疫：宝宝情绪越好，身体免疫力越高 / 149

好情绪，才有好的免疫力	150
快乐的宝宝多健康	151
好的家庭氛围，带来好身体	153



应对宝宝常见的几种坏情绪	154
承受压力越大，越容易感冒	157
沟通有技巧，为宝宝坏情绪找出口	158

第十一章 预防接种：接种疫苗，主动对抗疾病 / 161

疫苗接种，主动对抗疾病	162
早产儿免疫接种必知	164
乙肝疫苗，宝宝免疫第一针	166
卡介苗预防结核病	167
吃糖丸，预防宝宝小儿麻痹	169
百白破疫苗，预防百日咳、白喉、破伤风	170
流脑疫苗预防流脑	172
乙脑疫苗预防乙脑	174
甲肝疫苗预防甲肝	176
水痘疫苗预防水痘	178
白破二联疫苗预防白喉、破伤风	180
疫苗打太多，免疫力反下降	181

附录 / 183

宝宝各阶段的睡眠需求	183
宝宝出生后要打的疫苗	185

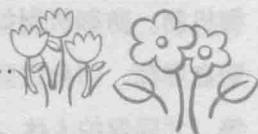
特异的免疫反应，包括T淋巴细胞和由其产生的细胞因子，称之为T型免疫反应；B淋巴细胞及由其产生的免疫球蛋白，称之为B型免疫反应；非特异性免疫，则包括吞噬细胞系统、补体系统，及其他免疫细胞和免疫分子等。

非特异性免疫，不一定由免疫细胞来完成的，称之为非特异性免疫，包括吞噬细胞系统、补体系统，及其他免疫细胞和免疫分子等。

免疫系统系统凡有缺陷者，红血球、白细胞、血小板、淋巴细胞、巨噬细胞、抗体、补体等免疫细胞或免疫分子的产生或反应等。



第一章 认识免疫力，免疫疾病不找你



免疫系统系统凡有缺陷者，红血球、白细胞、血小板、淋巴细胞、巨噬细胞、抗体、补体等免疫细胞或免疫分子的产生或反应等。



免疫力：体内健康的警卫士

什么是免疫力？免疫力对我们的健康有什么作用？免疫力又叫抵抗力，是指生物体识别自己、排除异己、维持机体稳定性的一种生理功能。

免疫力与机体其他生理功能的区别，主要在于其作用对象是具有抗原性的异物；或本身虽无抗原性，但在机体内可与组织结合而转变成有抗原性的物质。

免疫力主要来自身体的免疫系统。那么，什么是免疫系统？免疫系统是一支神奇的大军，可以抵御疾病。如果我们的免疫系统足够强大，拥有强大的武器，身体就会很健康。用一句话来说：“不是免疫大军压制住疾病，就是疾病压制住免疫大军。”为了使我们的免疫系统运行得更好，就需要了解免疫系统是如何运转的。

免疫系统是由主宰和执行机体免疫功能的器官、组织、细胞和分子所组成的一个庞大而又复杂的系统。人类机体的免疫系统具有免疫防御、免疫自稳和免疫监视等三大功能。其中，最主要的功能是身体的非特异性防御机制。防御机制如人体的“天然屏障防御”——表皮屏障、血脑屏障、胎盘屏障、消化道防御、呼吸道防御、体液防御、泌尿道防御、肝脏防御等，共同保护人体，防御病毒入侵。

免疫防御是由免疫系统来完成的。由抗原刺激后才引发的免疫反应叫特异性免疫；非由抗体刺激引发的免疫反应，则为非特异性免疫，分别简述如下：

特异性免疫：包括T淋巴细胞和由其产生的细胞因子，称之为T细胞介导的细胞免疫；B淋巴细胞及由其产生的免疫球蛋白，称之为B细胞介导的体液免疫。

非特异性免疫：不一定由抗体刺激来引发的，归之为非特异性免疫，包括单核吞噬细胞系统、补体系统，及其他免疫细胞和免疫分子等。

虽然免疫系统具有防御保护功能，但有时却会引起病理性损害，如过敏、自体免疫疾病和移植器官的排斥反应等。

研究发现，一个成年人机体所携带的细菌细胞的数量，是其自身细胞数量的10倍，其中仅有少数能够侵袭人体。而环境中的致病性抗原，通常是凭借呼吸进入呼吸道、随着饮食进入胃肠道、与体表皮肤黏膜相接触等途径进入人体内而造成疾病。

也就是说，我们身体的免疫系统，就像我们身体里的警卫，24小时昼夜不停地保护着我们的健康。它不仅时刻保护我们免受外来入侵物的危害，同时也能降低体内细胞突变引发癌症的威胁。

如果没有免疫系统的保护，即使是一粒灰尘也足以使人致命。免疫系统对健康的贡献主要体现在以下几个方面：

- (1) 清除新陈代谢后的废物及免疫细胞与“敌人”打仗后遗留下来的“尸体”。
- (2) 修补受损的器官和组织，使其恢复原来的功能。
- (3) 保护人体免于病毒、细菌、污染物质等的攻击。

健康小叮咛

提升宝宝“免疫力”的三大要素

1. 改变饮食习惯，为宝宝烹调时尽量避免高脂、多油腻的食物，可除去宝宝体内有害免疫系统的物质。
2. 带宝宝经常运动，让宝宝身体免疫系统和循环系统处于最佳状态。
3. 帮宝宝排除压力，放松心情，可让宝宝免疫系统免遭破坏。



了解保护健康的几大天然屏障

孕妈妈和宝宝有三大天然屏障，以免于病原体的侵袭，它们分别为：

1. 表皮屏障——可防异物入侵

表皮屏障是指人体表面覆盖着的一层表皮，包括皮肤和黏膜。表皮是皮肤和黏膜的浅层，由角化的复层鳞状上皮构成，它们在分化中不断角化并脱落。

表皮的最表层称为角质层，为扁平的角质细胞，这些细胞较干硬，是已完全角化的死细胞。相邻的表皮细胞彼此嵌合，形成紧密的保护层，对多种物理和化学性刺激有很强的耐受力，又能防止异物和病原体等穿透皮肤侵入体内。

表皮最外的角质层干燥，不利细菌生长，又不断脱落，形成皮屑，使附着于上的微生物等随之离开身体。

对于表皮的保护，首先要从日常生活中的清洁做起。比如皮肤娇嫩的宝宝，皮肤洗护用品要用弱碱性的，衣服也要用专门的洗涤剂来洗，以避免对宝宝皮肤造成刺激和伤害。

同时，要避免宝宝受到机械性损伤、物理性损伤、紫外线过度照射。此外，还要抵制各种寄生虫、疥疮等引起的皮肤疾病，全方位呵护皮肤。

2. 血脑屏障——防病原体进入

脑膜与血管之间存在着一种血脑屏障，是由脑部毛细血管内皮细胞所构成，以限制某些物质从血液进入脑部造成危害。

此种血脑屏障的血管属连续型毛细血管，和一般组织中的有孔型毛细血管不同。脑部毛细血管内皮细胞之间紧密连接封闭，内皮细胞外有基膜、周细胞和星状胶质细胞突起的脚板围板，形成较牢固的屏障，以防多种物质和病原体等进入脑内，而营养物质和代谢产物仍可顺利通过。

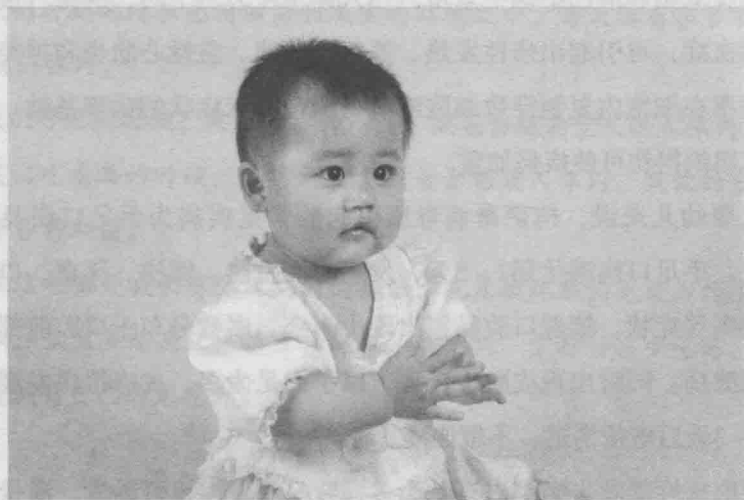
3. 胎盘屏障——可防子宫感染

胎盘屏障又称血胎屏障，是胎儿血液与母体血液在胎盘内进行物质交换时所通过的结构，解剖学上又称为胎盘膜。

此屏障不会妨碍母体与胎儿间的充分物质交换，却可以有效阻止母体内存在的一些病原体进入引起子宫内感染。

虽然以上的天然屏障可以保护人体不受外界有害物质侵袭，但是却并不能百分百地保护你的宝宝！因为婴幼儿，尤其是新生儿，他们的角质层薄，皮肤较为柔嫩，保护作用相对较差；体表面积又较成人相对更广，有时轻微的皮肤损伤，就会使寄居在皮肤的金黄色葡萄球菌、表皮葡萄球菌等侵入体内从而致病。

此外，宝宝的血脑屏障相对薄弱，因而容易发生中枢神经感染和中毒性脑部疾病。而且一般说来，妊娠早期屏障作用较差，更易发生感染。因此，三大天然屏障对宝宝来说并不能完全保护他！





宝宝免疫力下降，易感染病菌

抵抗疾病的最好办法就拥有超强的身体免疫力。免疫力低下的宝宝容易患病，尤其容易发生严重感染，而且患病后不容易康复，即使接种疫苗也会导致严重感染，最常见的是感染柯萨奇病毒，从而引起疱疹性咽峡炎及手足口病等病。

何谓柯萨奇病毒？其实它是一种肠病毒，是一类常见的经呼吸道和消化道感染人体的病毒，感染后人会出现发热、打喷嚏、咳嗽等感冒症状。孕妈妈妊娠期感染可引起非麻痹性脊髓灰质炎性病变，并致胎儿宫内感染和畸形。

柯萨奇病毒能耐胃酸及肠道碱性环境，会导致下消化道感染，并可在小肠上皮细胞和淋巴组织中繁殖。当人体免疫力低下时，病毒入侵血路而致病毒血症，可引起出疹性发热、流行性胸痛、急性心肌炎和神经系统炎症。病毒在细胞内复制导致细胞溶解是出现临床症状的病理基础，免疫反应造成组织损伤可使疾病加重。

以婴幼儿来说，柯萨奇病毒所引起的常见疾病为手足口病及疱疹性咽峡炎。手足口病潜伏期2~5天，发病时有发热、流涕、厌食、口痛、呕吐、腹泻等症状。接着口腔黏膜出现小疱疹，多数分布于口腔前部，溃破后形成溃疡。同时出现皮肤斑丘疹，以手、足为多，皮疹很快发展为小疱疹，2~3天后疱疹消退，不留疤痕。

而疱疹性咽峡炎病例以夏秋为多，常呈暴发，也可散发。潜伏期平均