



HEALTH

LONGEVITY

防病防痛 防流感

执业中药师 郭美著
(编号: 0187152)

中医教你增强免疫力



防病防痛 防流感

执业中药师 郭美著
(编号: 0187152)

中医教你增强免疫力



贵州出版集团
Guizhou Publishing Group
贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防病防痛防流感: 中医教你增强免疫力 / 郭美著.

—贵阳: 贵州科技出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 80662 - 985 - 7

I. ①防… II. ①郭… III. ①中医学 - 免疫学 IV.
①R229

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 048539 号

防病防痛防流感: 中医教你增强免疫力

郭美 著

责任编辑 袁 隽

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛源印刷有限公司

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次

字 数 224 千字

印 张 14

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 985 - 7

定 价 29.80 元

前言

人们常说“有什么别有病”，这是因为疾病让人尝尽人间五味，历经悲欢离合，是人们生命中不能承受之轻。因此，祝福别人健康，成为众多祝福语当中用的最多的一个。

疾病给人们带来痛苦是有目共睹的，它到底是怎样发生的，我们应该怎么样来预防疾病、拥有健康的体魄呢？

中医认为，“正气存内，邪不可干”，疾病的发生是正邪斗争，邪气留置的结果。这里的“正”是人体的正气，是用来抵御邪气的。如果人体正气充足，邪气入侵时正气可将其驱除出去，保护人体健康；如果人体正气不足，邪气入侵时正气无力抵挡，那么人就会产生疾病，比如我们常见的感冒，很多就是湿寒邪气入体导致的。所以，从中医的角度讲，预防疾病的关键就是提高人体正气。

现代医学研究表明，人体拥有免疫系统，能够发挥免疫防御、免疫平衡、免疫监督三大作用，可以防御、驱除各种致病因素，保证人体健康。而这一点，恰恰与中医的提高人体正气不谋而合。在防治疾病的结果上，提高人体正气与提高机体免疫力是一致的，都是为身体健康保驾护航。

分析疾病发生的原因，一是外来风、热、暑、湿、燥、寒等邪气的入侵；二是饮食、劳逸、七情等因素的影响，三是外伤等因素的干扰。但是不管是哪种因素影响，结果都是导致人体气血运行失常，阴阳失衡，只是

疾病产生。比如大家非常熟悉的疼痛，就是因为气滞、血瘀、痰湿等因素作用于体内而导致的。所以才会有中医学上的“痛则不通，通则不痛”这一理论。明白了疾病出现的原因和发病机理，我们就能找到防治疾病的路径。

本书从“入”和“出”两方面来介绍提高免疫力、防治疾病的方法。合理的“入”可以为身体提供所需的营养，调整五脏六腑、四肢百骸等部分的功能，使人体气血通畅、阴阳平衡；合理的“出”可以及时排出人体代谢的废物、驱除外邪，还可以通畅气机，化湿浊、痰瘀，从而调节人体气血阴阳，促进机体健康。书中不仅具有严谨的理论知识，更具体介绍了如何通过合理饮食、适宜药膳、适当适量运动、针灸推拿艾灸等方式来提高免疫力、防治疾病的方法，实用而有效。最后更着重介绍了常见免疫力异常人群的调养方法，努力为广大读者的身体健康介绍适合的方式方法。

谨以此书，献给想要健康的每一个人，希望每一个人都能身体健康！

作 者

目 录

第一章 提高免疫力与扶正固本

免疫力与疾病的发生 / 3

中医提高免疫力：扶正固本 / 7

第二章 “入”要合理——强大免疫系统的物质基础

补肾强骨以增强免疫生发之源 / 15

健“后天之本”以提高免疫力 / 22

固护“娇脏”以助免疫，防外邪 / 30

补气养血以提高免疫力 / 35

舒畅气机以提高免疫力 / 42

三餐有规律，免疫不休息 / 47

用水也能赶走疾病 / 54

戒烟少酒保健康 / 63

第三章 “出”要顺畅——减轻免疫系统负担

“汗法”提高免疫力 / 73

畅通大便以提高免疫力 / 80

利小便以提高免疫力 / 85

有痰能咳，咳出来 / 88

痛则不通，通则不痛 / 93

祛湿消脂提免疫 / 98

第四章 经络提高免疫力，安全又经济

天天捏捏脊，疾病远离你 / 105

耳朵虽小，健康重要 / 107

组合穴位来强身 / 114

太阳膀胱驱外邪 / 118

从灵活的双手上找健康 / 127

泡脚搓脚保健康 / 130

小“肚脐”里放健康 / 135

刮痧不妨用一用 / 141

简单艾灸去顽症 / 144

第五章 顺应自然，遵循规律

充足的睡眠，健康的基本 / 153

运动助“出”顺畅 / 157

健康的心态，健康的身体 / 164

改掉“过劳”的习惯，换回健康的身体 / 167

第六章 常见免疫力异常人群的调养

反复感冒的人如何提高免疫力 / 177

神经衰弱的人如何提高免疫力 / 180

经常熬夜的人如何提高免疫力 / 187

处在更年期的人如何提高免疫力 / 190

“五更泄”的人如何提高免疫力 / 195

高血压患者如何提高免疫力 / 198

过敏体质的人如何提高免疫力 / 206

肿瘤患者如何提高免疫力 / 209

后记 / 215

第一章 提高免疫力与扶正固本

……免疫力与疾病的发生

……中医提高免疫力：扶正固本

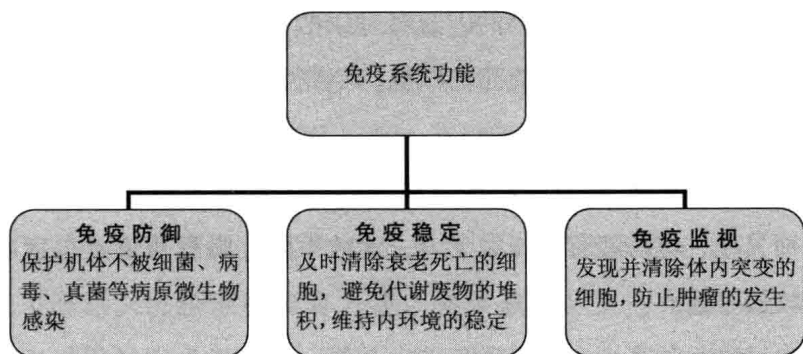




免疫力与疾病的发生

免疫在我国可以追溯到 3 500 多年前，最早是指免除疫病，也就是预防感染。现代医学对免疫力有了较深入的研究并取得了可喜的成绩。

现代医学认为，免疫力是机体免疫系统识别并清除外来抗原性异物以及自身衰老、残损、突变的细胞、组织，用以维持机体内环境稳定的能力。可分为：免疫防御、免疫稳定、免疫监视三方面的作用。



了解了免疫系统的功能，再来认识一下它的物质基础。免疫系统是由免疫器官（包括骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结黏膜相关淋巴组织、皮肤相关淋巴组织等），免疫细胞，免疫分子共同组成的。免疫过程极其复杂，很神奇，很微妙，这是生物进化的结果。免疫功能的正常发挥需要免疫系统的各成员健康，需要全身各系统健康、协调合作。

想象一下，如果我们机体的免疫防御、免疫稳定、免疫监视功能都正常，机体尽管处于各种生物的包围之中，但不受侵害；新陈代谢正常，更新的细胞组织发挥着各自的作用，淘汰下来的细胞也及时清除掉；稳定的



机体内环境中尽管也会有突变的细胞来“表现”一下，免疫系统也及时发现并清除了。那我们的身体将是多么的健康，拥有这样的机体我们将感到多么的轻松与幸福。

然而，想象的状态，只是我们所期望的状态。来自于自然环境、社会环境及家庭环境的各种因素，还是会对我们的身心有着或重或轻的影响。我们的身体周围存在着成千上万种细菌、病毒、真菌等微生物，它们时刻在寻找着侵入的时机；工业化的发展在带给我们更多物质享受的同时，粉尘微粒等有毒物质也在不断增加，空气质量也下降了不少；数码影像网络的发展使我们足不出户便可以获得各种各样的信息，但同时也使我们躲不开电离辐射；琳琅满目的食物带给我们更多食欲，与此同时，色素、香精、防腐剂等也会趁机溜进我们的身体。而来自于社会、生活、学习、工作的压力不断加大，精神层面的因素对健康的影响越来越明显，如果再有吸烟、嗜酒、暴饮暴食、无规律的作息，免疫力能不下降，疾病能不找上门吗？

免疫力下降最明显的表现是容易生病，一般也有体质虚弱、营养不良、精神欠佳、容易疲劳、四肢无力、食欲下降、睡眠质量差等症状，恢复需要较长时间。

就拿最熟悉的吸烟来说一说免疫力下降，疾病发生的过程吧。正常的呼吸道黏膜壁上布满纤毛，黏膜下分布着腺体，呼吸过程中，纤毛不断运动，过滤净化着吸入的气体，如果粉尘微粒较多还会刺激腺体分泌，黏住粉尘微粒，并通过咳嗽将其驱除出来。而吸烟时，烟草散发的烟雾一方面烫烧着黏膜的纤毛使其变短、受损，降低了其过滤清洁气体的作用；同时刺激黏膜下腺体增生、肥大、分泌物增多，引起咳嗽，甚至支气管堵塞。烟雾中同时含有焦油、尼古丁、一氧化碳等多种有毒物质，而焦油可引起细胞突变，增加肿瘤的发生几率；尼古丁是烟瘾的主要物质；一氧化碳则与血红蛋白结合占领了氧分子的位置，可导致缺氧。



总结一下，纤毛的净化作用降低、黏膜下腺体的增生、分泌物的增多、氧气交换量的下降，都增加了感染的几率。焦油、尼古丁、一氧化碳等有害物质也会被免疫系统视为“异物”，免疫系统会努力将其驱逐出体外。

不管是病原微生物的入侵，还是有毒物质的进入，结果都是我们的免疫系统全力以赴地进入工作状态。另外，焦油等物质还会有细胞毒性，增加了细胞突变的机会，也使免疫监视时刻处于更警觉的状态。反复长时间的工作，免疫系统处于超负荷工作状态，也会有疲劳的时候，疲劳了也就是免疫力下降了，尽管时刻都在工作，但防御机能下降，感染就发生了，免疫系统又要更加努力地投入工作，机体能量消耗更多，免疫系统更加疲劳，免疫力继续下降，就出现了反复的感染，使免疫系统陷入恶性循环。而且炎症的多次浸润，同样会导致细胞的突变，免疫力下降了，监视机能下降了，突变细胞没能及时发现，肿瘤就发生了。这样我们就不难理解为什么吸烟者呼吸道会反复发生疾病，其肺癌发病率比不吸烟者高出许多倍了。

时下，美女都希望自己有个苗条的身材，爱美之心，人皆有之，这本无可厚非。也经常听到有人说，我要减肥，也有很多人已经付诸行动。肥胖对健康也是一个不利因素。腰围越大，寿命越短，向心性肥胖者心脑血管的发病率比正常人高出了许多。然而，我们还看到许多体形不胖、体重不超的人为了追求更苗条的身材而加入减肥者行列。怎么减肥呢？

现在许多中老年朋友做得比较好，每天锻炼身体，吃个八成饱，坚持下来，体重、身材保持得很好，精气神也挺好。而好多追求苗条的女性朋友，不喜欢运动，更喜欢“宅”着，不吃主食，尽量少吃饭，实在忍不住时就大吃一顿算是放任自己一次，而后接着节食。先不说自己是不是真的苗条了，健康倒是真的受到了影响。



糖、蛋白质、脂肪是人体必需的三大物质，钙、磷、钠、钾、锌、硒等微量元素也是人体新陈代谢不可或缺的物质。这些物质必须通过饮食获得，并需要从多种食物中得来。不吃主食，只吃水果，能给我们身体提供这些营养吗？这样一天两天的话，人体还可以先用储备的营养，当储备营养不足时，机体就会发出警示，这时候就出现症状了，比如全身乏力、没有食欲、面色黄白等。如果不合理的节食导致脾胃功能异常，脾失健运，还可能不瘦反胖，因为脾主运化水液，脾失健运，水湿内停，则会表现为食少反胖。

免疫功能的发挥同样有它的物质基础，也是由实实在在的细胞、组织、器官构成，也需要营养物质的供应，也无时无刻不在进行着新陈代谢，更新着自己。没有足够的营养供应，免疫力就会下降，不管是防御机能下降、稳定技能下降还是监视技能下降，结果都是导致机体更容易生病了。其他系统的功能也可能出现紊乱或不适宜发挥，也会引起相应系统的相关疾病。

所以，追求苗条、追求美可以，但要在保证健康的基础上，要保证营养物质的供应，并通过适量运动增加消耗，才可达到健美的效果。这才是真正的美，真正的健康之美。

当然，任何事物都有两面性。免疫功能降低，防御、平衡、监视作用减弱，会导致多种疾病，而免疫过程过于敏感，防御、平衡、监视作用异常发挥，机体也会出现相应的问题。比如我们熟悉的过敏性哮喘、湿疹、类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等，都是和免疫系统对体内、体外抗原性物质过度敏感有关。免疫系统的过于敏感并不是免疫系统功能强，而是免疫力低或者免疫系统功能紊乱的一种表现。我们把容易发生过敏性疾病的体质，称作过敏体质。对过敏体质的人群进行监测，发现他们的抵抗力不是强，而是相对较弱。

说到这里，相信大家对免疫力已经有了一定的认识。免疫力与疾病的



发生息息相关，免疫力正常与否决定着身体健康与否。

中医强调人体是一个协调合作的整体，与天地相应，可以说所有影响健康的因素都影响着免疫力。病原微生物、饮食失宜、过劳过逸、不良情绪、外伤、药物性损伤、遗传因素等都能引起免疫力下降、免疫功能异常，而免疫力下降是疾病发生、发展的根本原因。所以，为了健康，我们不能随心所欲地吃、睡、想，而要了解健康知识，为保护和提高正常的免疫力付出努力，躲避对健康有损害的因素。我们对身体负责了，身体也会让我们有充足的精气神。



中医提高免疫力：扶正固本

中医是通过“扶正固本”来提高免疫力的。那什么是“正”？什么又是“本”？怎样“扶正固本”呢？

“正”是指人体的正气。中医认为，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，有很强的运动特性，对人的生命活动有推动、温煦、防御、固摄作用。正气是指人体正常的功能活动以及对外界环境的适应能力、抗病能力和康复能力，有维护身体内环境平衡和稳定的作用，包括了卫、气、营、血、精、津、液和脏腑、经络等功能活动。“本”是根本，包括五脏六腑、气血津液、经络等一切生理活动的物质基础。“扶正固本”原本属于治则，在这里是指扶助正气、巩固根本，增强机体对外界环境的适应能力、抗病能力，预防疾病的发生和发展，促进疾病的康复。“扶正固本”的目标和结果与现代医学倡议的“提高免疫力”是一致的。可以说，中医通过“扶正固本”的方式提高了免疫力。



“整体观念”和“辨证论治”是中医理论的两大特点，或者说两大亮点。首先在“整体观念”的指导下，让我们来了解一下自己的身体。

中医讲“天人相应”，是指人生活在自然环境中，要顺应自然。随着社会的发展，人与人之间的联系也越来越密切，人不仅要顺应自然环境，还要学会适应社会环境。

人体自身是以五脏为中心，通过经络联系六腑、五体（包括皮、肉、筋、骨、脉）、五官、九窍，四肢百骸构成一个表里相连、上下相通、协调合作的统一整体，气血运行于经络之中，和精、津液共同构成维持生命活动的基本物质。应该说，人体是一个结构上密切关联、功能活动上密切配合的整体。

五脏	六腑	在体	在液	其华	开窍	在志
肝	胆	筋	泪	爪	目	怒
心	小肠	脉	汗	面	舌	喜
脾	胃	肉	涎	唇	口	思
肺	大肠	皮	涕	毛	鼻	悲
肾	膀胱	骨	唾	发	耳和二阴	恐

致病因素复杂多样，主要分为外感六淫、内伤七情、饮食失宜、劳逸失宜、痰饮、瘀血、外伤、药物性因素及遗传因素等。那中医是怎么“扶正固本”来提高抵抗力呢？“扶正固本”总体可以概括为“未病先防，已病防变”，“虚则补之，实则泻之”。当然这里的“虚”、“实”要涉及“辨证论治”。

举个例子，一个月前接触一个小女孩，只有12岁，身高172厘米，体重90千克，是典型的肥胖症患者。常规检查和实验室检查都没发现什么异常，她自己也没有感觉不舒服的地方，只是觉得体形不好才来医院。问及这个孩子饭量，她妈妈说这个孩子一顿吃的量，一般的孩子得吃一天。很

明显，她的肥胖是由过量饮食导致的。一般来说，体内脂肪的过量堆积，成长期不会表现出其他系统的问题，但随着年龄的增长、生长期的结束，过多的脂肪就成了潜在的致病因素。我们熟悉的高脂血、高血压、高血糖以及发病率居高不下的心脑血管疾病都和肥胖有关，而现在的干预可以起到“未病先防”的作用。干预方式可以依据“实则泻之”的原则增加消耗，同时减少摄入量。

想减肥的人看到这里肯定很关注，怎么增加消耗，又如何健康减少摄入量？减肥方法有很多种，一般不是很胖的人，我还是主张通过增加运动量来增加消耗，每顿饭吃个七八成饱，晚餐尤其不能吃多。因为苗条要以健康为前提，运动有助于健康。当然，对于患有某些疾病的人，还是要在医生的指导下合理运动，采取更合理的减肥方式。

小时候听到“天花”“霍乱”“白喉”觉得挺可怕，近几年大家提到“非典”“禽流感”也会比较紧张，而年轻的妈妈对于孩子的反复上呼吸道感染很揪心。

二十多天前，一位妈妈带着她四岁半的儿子找到我。她告诉我：孩子近十个月来几乎每个月都要来医院输液，这两天又开始咳嗽，晚上睡觉出好多汗，再就是大便有点儿干。孩子身高 115 厘米，体重 22 千克，各方面也没什么异常的，怎么就老感冒呢？自己都很小心地带孩子了。每天都做他喜欢吃的，尽量让他多吃点儿，带出去时不敢让他跑太远路，怕他累着，从来不敢过早给他换衣服，怕他着凉。自己已经够小心的了，还能怎么小心呢？带个孩子真累……

给孩子检查时发现，咽部扁桃体增大、充血，舌苔黄厚，舌体偏红，舌尖部尤为明显，唇色鲜红，脉偏洪数。辨证分析，孩子是阴虚实热，实热为主。问她孩子是不是吃肉比较多，回答是孩子最爱吃肉，每天肯定要给他做一次，有时候还会做两次；馒头还行，米饭不爱吃，蔬菜有时候吃点儿；水果新鲜点的像西瓜、猕猴桃、芒果还行，苹果、梨、香蕉类的不