

你所不知道的医疗真相

# 如果医生 免疫力低下

9号健康首席医学顾问

王 勇

北京协和医院风湿免疫科

王 迁

主  
编



当医生  
成为患者



- ★ 他们深知免疫力是**对抗99%以上疾病、延缓衰老**的力量源泉。
- ★ 他们明白是免疫力时刻与**畸变细胞**作斗争，**让身体免于癌魔侵扰**。
- ★ 他们**遵循健康生活方式**，绝不透支身体，构筑**均衡免疫力**。
- ★ 他们**拒绝过度医疗**，视小病痛为锻炼免疫力的绝佳机会。
- ★ 他们密切关注免疫力低下信号，及时应对，**避免免疫力受损**。

均衡的免疫力是不生病的前提

善用免疫“**大药**”，激活先天自愈力。

# 如果医生 免疫力低下

王 勇 王 迁  
主编

 江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

如果医生免疫力低下/王勇,王迁主编. —南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3  
ISBN 978-7-5537-4197-0

I. ①如… II. ①王…②王… III. ①免疫学—基本  
知识 IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048320号

## 如果医生免疫力低下

---

主 编 王 勇 王 迁  
责任编辑 孙连民  
全案策划 安雅宁  
特约编辑 董艳慧 赵 娅  
责任校对 郝慧华 郭慧红

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 三河市金元印装有限公司

---

开 本 700mm×1000mm 1/16  
印 张 16.5  
字 数 186千字  
版 次 2015年4月第1版  
印 次 2015年4月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4197-0  
定 价 32.00元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

## 作者序一

# 用知识搭设健康之桥

老子云：“福兮祸所倚，祸兮福所伏。”近年来，我国经济飞速发展，人民的物质生活水平迅速提升。但是，高速的发展也给人们的身体健康带来隐患。例如，工业发展带来环境污染，致使我国北方雾霾天大幅增加，严重影响人们的身心健康。还有竞争带来的巨大工作压力，让很多年轻人吃饭和作息不规律、长时间不运动，甚至染上抽烟酗酒等恶习，亚健康人群日益扩大。

长期在这样的环境下生活，身体总有一天难以承受，最终的结果就是生病。遗憾的是，我国人口众多，目前的医疗资源远远无法满足所有患者的需求。有资料显示：“中国的医药卫生总体水平被世界卫生组织排在第144位，而卫生公平性竟被排在第188位，全世界倒数第4位。这与我国的大国地位、与我国飞速发展的经济状况，以及与我国的国家性质相差甚远，医药卫生事业的严重滞后已成为我国社会发展的瓶颈。”<sup>[1]</sup>

从医疗现状上看，各家大型医院人满为患，诊室内人头攒动，患者往往经历数小时等待却只能换来医生的寥寥数语。而医生们呢？也异常辛苦。他们加班加点、周末无休，依然忙得不可开交，更有甚者，我们经常听到

---

[1] 《中国卫生公平性被排全世界倒数第4位》，《南方日报》，2007年3月12日。

医生们英年早逝的噩耗。

医生并非不想对每一位患者做出详细的病情分析和完备的指导，但有太多患者在等候，平均到每一位患者身上的有限的时间，让医生们只能止步于给出诊疗意见和用药指导。且因人口基数大、医生数量有限、国家投入有限等客观因素，此情况将长期存在。

如何解决这种情况？许多有识之士都在思考。这套书的编写也正基于此考虑。我们旨在通过文字，搭设一座医生与患者沟通的桥梁，将医生没来得及在诊室内条分缕析、详细阐述的话写在纸上，为您提供疾病预防、就医指南、日常护理等方面的详细内容，让书中的知识如同家庭医生一般陪伴您左右，守护您的健康。

这套书在内容上有三大特点：

1. 以通俗易懂的科普方式，讲解疾病的成因及治疗原理等问题。通过阅读，您将了解疾病的起因，明白如何通过改变自己的生活方式与疾病抗争。
2. 书中特别讲解了慢性疾病防治办法，将慢性疾病的防治渗透到您的日常生活中，时时刻刻守护您的健康。
3. 书中强调了日常健康管理的重要性。通过阅读，您能及早发现生活中的健康隐患，并及时改正，从而提高生命质量。

这套书包含了笔者多年丰富的健康管理经验和临床经验，希望能为您打开一扇通往健康的门。更希望阅读这套书的过程，是医生与患者进行的一次关于健康、医患关系、生命的意义的深度交流，能为守护患者的健康、化解僵硬的医患关系尽一份绵薄之力。

王勇

2015年1月

作者序二

## 免疫力：一直被我们忽视的健康能量

我们常说，多吃新鲜的蔬菜水果可以提升免疫力，多锻炼身体可以提升免疫力……那么，到底什么是免疫力呢？简单来说，免疫力是人体抵抗疾病、保持健康的能力，是人体强大的自愈力。均衡的免疫力是最好的医生，它能让我们远离各种疾病。小到防治感冒，大到抗癌，免疫力无不在其中扮演重要角色。

现在，物质资源极其丰富，老百姓的生活条件越来越好，人们的平均寿命要比古人长。可是，谁敢说现代人的身体比以前的人好？每一次流感暴发时，医院都人满为患；年轻的上班族经常为普通感冒、口腔溃疡等自限性疾病所困扰……虽说食品安全问题堪忧、空气污染严重，但是生活在同一片蓝天下，有些老人不仅长寿而且精力十足，有些人却正值壮年就因癌早逝；有些人八十多岁了还眼不花耳不聋，而有些人从四十来岁就开始必须每天服药应对慢性病……同样是活着，为什么人们的生活质量有如此大的差异？

或许你会说，人的先天体质有差异。没错，每个人的免疫力从一出生就有差异，但是这种差异并没有你想象的那么大。除非我们生下来就有天生的免疫缺陷，否则，你的免疫系统功能就是正常的，它完全有能力为你的健康构建安全屏障。

人体内每天都在发生细胞分化，就像一个社会总会出现犯罪分子一样，

细胞分化过程中也难免会产生少量的细胞畸变，人们谈及色变的癌症就是细胞畸变不断累积的结果。免疫系统作为身体的安全部队，会将健康细胞“放行”，将这些畸变或不健全、退化的细胞及时消灭，从而让身体维持健康的状态。如果免疫力低下，不能及时消灭畸变细胞，最后就会导致癌症。

说到底，现代人免疫力低下，关键是生活方式不健康。饮食无规律、活动量少及脑力劳动过度导致人们的免疫力越来越低，免疫系统监控和杀灭病变细胞的能力逐步下降，最终导致各种疾病及早衰。调查显示，恶性肿瘤已经连续多年位居城市居民死因第一位，这与生活节奏快、人们的生活方式不健康、身体过度疲劳有密不可分的关系。也就是说，不良生活方式造成免疫力低下是导致现代人恶性肿瘤高发的重要原因。

防患于未然，成为你自己与家人的健康顾问，时刻关注自己与家人的免疫力水平，掌握与免疫力有关的知识及提升免疫力的方法，从而远离病痛，减缓衰老的脚步，这便是本书的撰写初衷。本书介绍了免疫力的基本知识，提醒人们关注免疫力下降的身体信号，引导人们从饮食、睡眠、运动和心里四方面入手，掌握日常生活中有效提升免疫力的窍门，帮助人们构筑均衡的免疫力。

提升免疫力能让我们远离99%以上的疾病，让我们不早衰、不得癌。你应该掌握的提升免疫力的重要措施与关键细节，这本书通过专业医生的视角，毫无保留地向你呈现！曾经，对免疫力的不了解与不重视，让我们在追寻健康的道路上走了弯路。现在，是时候认识免疫力、运用免疫力，让它的能量为我们的健康保驾护航了。

王迁

2015年3月

## 第一章 认识免疫力

身体健不健康它说了算 · 001

免疫系统：身体健康的第一道防线 · 002

免疫力三大功能守护我们的健康 · 005

标准不同，免疫力的分类也不同 · 009

五大因素决定免疫力的高低 · 011

要想老得慢，拥有健康平衡的免疫力是关键 · 013

五大身体信号，提醒免疫力已经出问题了 · 016

免疫力低下，癌症找上门 · 018

免疫缺陷：人体没了抵御外部感染的屏障 · 021

过敏反应：过犹不及，免疫力失衡的典型反应 · 023

自身免疫性疾病：战友失控，免疫系统自乱阵脚 · 026

自我测试：了解你的免疫力水平 · 028

— \* —

## 第二章 小心呵护

给免疫系统积极正面的影响 · 031

人生不同阶段，需要应对不一样的“免疫危机” · 032

正确接种疫苗，提升获得性免疫力 · 035

提升孩子免疫力的方法要得当，过于干净没有必要 · 038

轻松五招提升免疫力，助准妈妈好“孕” · 042

无毒一身轻，给器官排毒，提升免疫力 · 045



不乱用、滥用抗生素，小病痛是锻炼免疫系统的好机会 · 048

别迷信保健品，吃了不一定能提升免疫力 · 052

— \* —

### 第三章 生活调节

好习惯带来健康平衡的免疫力 · 055

顺应自然规律，助力免疫力提升 · 056

坚持“四早”原则，使免疫系统松弛有度、充满活力 · 058

远离12种不良习惯，避免免疫力受损 · 062

拒绝熬夜，用优质睡眠打造黄金免疫力 · 066

六大举措改善睡眠质量，修复免疫系统 · 069

午后睡个迷你觉，给免疫系统充个电 · 073

良好的卫生习惯让免疫系统保存实力 · 076

定期给洗衣机洗澡，避免二次污染 · 079

经常开窗通风，百病去无踪 · 082

新装修的房子这样住，给免疫力撑起保护伞 · 086

自我测试：用寿命计算公式检验生活习惯是否合理 · 089

— \* —

### 第四章 饮食提高

让食物为免疫系统提供源源不断的动力 · 095

搭建提升免疫力的健康饮食金字塔 · 096

补得越多免疫力不见得就越高，选择保健品要慎重 · 101

偶尔断食有奇效，刺激免疫系统更新 · 103

提升免疫力的“水密码” · 106

学习日本人这样吃，提升免疫力又长寿 · 109

五谷杂粮：免疫力的基础能量库 · 112

豆制品：丰富的植物蛋白，温柔滋养免疫力 · 117

- 叶菜与花菜：为免疫力提供防癌抗癌的绿色能源 · 123
- 根茎类与果类：药食同源接地气，能提升免疫力 · 132
- 菌类：营养又美味，提升免疫力的首选之品 · 138
- 海产品：海洋馈赠的提升免疫力上品 · 144
- 水果：免疫力的天然能量库 · 151
- 调味品：用量小能量大，功效不容小觑 · 157
- 饮品类：不知不觉喝出好身体 · 163
- 蜂蜜：营养丰富、易吸收，提升免疫力佳品 · 174
- 食物巧搭配，让提升免疫力的效果倍增 · 177

— \* —

## 第五章 运动提高

多动一点，让免疫力再提升一点 · 181

想长寿，要运动 · 182

运动为免疫力保证适宜发挥作用的体温 · 185

健步走：简单安全益处多 · 189

慢跑：良性刺激免疫系统 · 192

爬山：到大自然中去提升免疫力 · 195

游泳：既增强心肺功能又提升免疫力 · 199

羽毛球：让人反应快、身体好、免疫力提升 · 202

跳舞：强身健体又提升气质 · 205

瑜伽：和谐身心，一呼一吸间提升免疫力 · 208

太极：从传统文化中汲取免疫力提升的动力 · 211

按摩：唤醒沉睡的免疫因子，日常保健治未病 · 214

多动脚常泡脚，脚好了免疫力就好了 · 220

闲暇时做做下蹲运动，免疫力因蹲而升 · 223

常做保健操，日常点滴中提升免疫力 · 226

## 第六章 怡情养身

好心情让免疫力倍增 · 229

不良情绪会摧毁免疫力 · 230

积极乐观的心态能修复、提升免疫力 · 233

爱生气就爱得病，适当宣泄可避免免疫力受损 · 235

掌握对压力的主导权，提升免疫力不是事儿 · 237

拒绝孤独就能拒绝疾病和免疫系统受抑制 · 240

过分紧张伤身，平和心态才对免疫系统有益 · 242

开怀大笑，疾病全跑掉，免疫力还会跳高高 · 245

听听音乐、唱唱歌，轻松、快乐提升免疫力 · 247

构建强大的情绪免疫力，身体健康不是梦 · 251

第一章  
Low immunity

# 认识免疫力

身体健不健康它说了算

想要不得病、老得慢，免疫力说了算！免疫力是人体强大的自愈力，是身体识别和排除“异己”、保持身体健康的能力，它让我们远离各种疾病与衰老。但是现在，免疫力低下的问题日益突出：很多上班族经常生病，感冒成了家常便饭；每次生病，都要花很长时间才能恢复健康；很多人正值壮年却因癌早逝……认识免疫力、提升免疫力迫在眉睫！

## 免疫系统：身体健康的第一道防线

— \* —

免疫力是保障我们身体健康的根本，全要依靠免疫系统来实现。也就是说，正是免疫系统为我们提供了免疫力。那么，你对免疫系统有多少了解呢？

人体的免疫系统结构复杂，由很多成员组成，主要成员是免疫器官及其产生的免疫细胞。免疫系统最主要的免疫器官有骨髓、胸腺，还包括扁桃体、盲肠、淋巴结和脾。以前，人们认为胸腺、扁桃体和盲肠是人体内可有可无的东西，手术时随意将它们切除。后来才发现，它们是人体内重要的免疫器官，是身体里的近卫军，不仅不能舍弃它们，相反要加倍呵护它们才对。这些免疫器官的主要任务是制造和培训各种免疫细胞。而免疫细胞，正是执行免疫系统各项防御功能的基本力量。

这些免疫器官和它们各自产生的免疫细胞的功能各有不同，具体可以分为体液免疫系统、细胞免疫系统、吞噬系统以及补体系统。各系统各有特点和分工，又密切协作，互相促进，形成遍布全身各处的防御系统，它们用各自的方式发挥免疫功能。

### • 体液免疫系统

体液免疫系统的功能主要是通过由 B 淋巴细胞分泌的免疫球蛋白 (Ig) 来完成的。免疫球蛋白是血液中具有抗体活性的蛋白质，是免疫系统中的

导弹部队，可以准确识别各种病毒、细菌，高效精准地打击入侵机体的病原微生物。身体中共有 IgG、IgA、IgM、IgD 及 IgE 5 类，其中以 IgG 最为重要，约占免疫球蛋白总量的 75%，具有识别大多数细菌及病毒颗粒并与之结合，进一步激活补体系统进行杀灭的作用，从而达到抑制病原体的繁殖、消灭感染的功能。

### • 细胞免疫系统

细胞免疫系统主要由不同类型的 T 淋巴细胞（简称 T 细胞）构成。T 细胞受到某种病毒或细菌刺激以后，就会增殖、分化、转化成为效应 T 细胞，也叫致敏 T 细胞。当这种病毒或细菌再次进入人体时，效应 T 细胞就会直接上阵杀死入侵者，或者通过释放淋巴因子消灭敌人，或者唤醒记忆 B 细胞，使之迅速激活、增殖并产生大量抗体，从而调动体液免疫系统进入战斗。

### • 吞噬系统

吞噬系统是由吞噬细胞形成的。吞噬细胞分为大吞噬细胞和小吞噬细胞，它们层层把关，一起把入侵人体的病毒、细菌等吞噬掉。

在病原体刚刚穿透皮肤或黏膜到达机体组织里的时候，早已从毛细血管中跑出来并在组织里来回巡视的吞噬细胞会及时发现、把它们吞噬消灭掉，这是第一关，大多数病原体都过不了这一关。但假如它们没被杀死，在淋巴结里面的吞噬细胞就会不断动员出来，负责把它们消灭掉，这是第二关。假如有些能量特别强或者数量特别多的病原体连这一关也逃过了，那么它们就会侵入血液及其他脏器。不过，在血液、肝、脾或骨髓等处还

有吞噬细胞，这是第三关，它们会继续对病原体穷追猛打。吞噬细胞往往是打响免疫系统战斗第一枪的部队，同时在吞噬细菌或病毒的过程中，会分析敌人的外观特征，并且把这些重要的特征信息迅速告诉后面的细胞免疫系统，使得免疫系统能够知道这次入侵的是哪种敌人，以动员更有针对性的部队，组织更高效的防御战役。

### • 补体系统

补体是一种不耐热的具有酶活性的蛋白质，在血液或体液内参与免疫效应，人体内的补体分子数量极少，但也是免疫系统重要的组成部分。以前人们认为它仅对机体免疫功能起着补充、加强的作用，所以将其称为补体分子。现代免疫学认为补体的主要作用是“免疫溶菌”，如果说体液免疫系统是导弹的制导系统，补体就是导弹的炸药和破坏放大器，是最终发挥杀伤作用的弹药。如果我们在新鲜免疫血清里加入相应的细菌，那么补体便可以把细菌溶解掉。

这四大系统通过多方面的综合作用形成了人体的免疫系统，在抵御病原体的过程中，它们责任分明，既可以独立作战又需要紧密配合，从而使人体能适应复杂多变的外界环境，保障人体健康。

在正常情况下，人体的免疫系统会一致对外，奋勇杀敌，获取战争经验，以提升战斗力，昼夜不停地保护我们体内的和平。但有些时候，我们的免疫系统也会出现一些问题，甚至发生故障，于是我们的身体就出现了各种疾病。

## 免疫力三大功能守护我们的健康

— \* —

为什么流感来袭的时候，有人会感冒而有人不会？为什么感冒好了我们会说“有抗体了，最近不会再感冒了”？这都要从免疫力谈起。免疫力对我们来说非常重要，决定着身体健康与否，那么现在我们就来了解一下到底什么是免疫力。

简单来说，免疫力是身体识别和排除“异己”的能力，它是我们身体的免疫系统对抗侵入人体的病毒、细菌等病原体或癌细胞，保持机体健康的能力。

免疫力来自免疫系统，所以它的强弱可以反映人体免疫功能的强弱。由于免疫系统是我们自身的全科医生，它负责全身的安全和清洁，抵抗入侵人体的病原体，负责全面检查身体各部位的健康状况，调度营养供给和废物排出，维持机体器官的正常运行，及时清除体内的毒素，确保体内纯净，所以，我们的免疫力有三大功能：防御功能、免疫监视功能和自身稳定功能。

### • 防御功能

由于我们的免疫系统是由免疫器官、免疫细胞和免疫活性物质组成的，而免疫器官是免疫细胞产生、分化成熟或集中分布的场所，免疫活性物质如抗体、淋巴因子、溶菌酶等则是由免疫细胞产生的，所以，免疫力就是



上述免疫系统所有组成部分共同发挥作用的综合体现。

由于免疫力的防御功能是由免疫细胞及其产生的物质完成的，所以，关于免疫系统是如何发挥防御功能的，可具体参考上一节我们所讲的细胞免疫系统的相关内容，在此我们不再赘述。

很多时候，对于免疫细胞所做的防御工作，我们都是浑然不知的，这是因为免疫细胞这支军队处于绝对优势。但是当你出现体温升高、全身酸痛、鼻涕眼泪一大把、痛苦不堪的状况时，就表明体内的免疫军队遇到了较为强大的敌人，正在调动全身各种力量和防御机制（例如发烧就是身体通过寒颤使得体温升高到不适合细菌、病毒生长的温度，抑制其繁殖），如果免疫部队战败，病毒、细菌等敌人就会乘虚而入，发生严重的败血症和感染性休克，危及生命。我们平时看到感染部位化脓的脓液就是免疫细胞与病毒、细菌战斗过程中两败俱伤留下的尸体。

#### • 免疫监视功能

一旦某种病毒进入我们的身体一次，B细胞就会终生记住它，等它下次再来的时候，马上就会产生抗体，把它杀死。这也是为什么得过水痘的人不会再得，这更是打疫苗能够预防疾病的重要原理。

可是，为什么我们会经常感冒呢？这是因为感冒病毒有无数类型，每次感冒时的病毒都是不一样的。还有一些病毒，比如流行性感病毒，它在传染的过程中，基因不断变异，等几年后人们再接触到的时候，它已经变得面目全非，我们的身体已经不认识它了，所以我们会得第二次、第三次流行性感冒。