



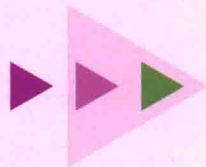
总主编 曹雪涛

副总主编 田志刚 于益芝

中国免疫学会科普专业委员会组织编写

人体健康与免疫科普丛书

常见问题篇



主 编 曹雪涛 副主编 于益芝

汇集学会专家力量 普及免疫与健康科普知识

几乎所有的疾病都和人体免疫功能有关 而人体免疫又显得那么高深莫测
是时候揭开谜团了



 人民卫生出版社

人体健康与免疫科普丛书——常见问题篇

主 编 曹雪涛

副主编 于益芝

编 委（按姓氏笔画排序）：

于益芝 王 辉 王月丹 王迎伟 石艳春 冯健男
任 欢 李 可 何 睿 张 冉 张 毅 张利宁
陈丽华 陈玮琳 陈雪玲 郑 健 柳忠辉 秦志海
秦晓峰 姬新颖 黄 波 曹雪涛 富 宁 路丽明
魏海明



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体健康与免疫科普丛书. 常见问题篇 / 曹雪涛主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25784-8

I. ①人… II. ①曹… III. ①免疫学—普及读物
IV. ①R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 316385 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

人体健康与免疫科普丛书——常见问题篇

主 编: 曹雪涛

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字 数: 48 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25784-8/R · 25785

定 价: 30.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



目录

1	人体的免疫系统有哪些成员	10
2	人体的免疫系统有哪些主要功能	12
3	免疫系统是如何工作的	14
4	人体免疫力越强越好吗	16
5	偶尔感冒是否说明我的免疫力差	18
6	哪些情况下需要增强免疫力	20
7	哪些不良习惯会影响您的免疫力	22
8	环境中的不良因素会影响我们的免疫力吗	24
9	不良情绪会影响人体免疫力吗	26
10	为什么说几乎所有的疾病都和免疫有关	28

11	为什么说免疫失衡是百病之源	30
12	吃保健品能提高人体免疫力吗	32
13	细菌是人类的朋友还是敌人	34
14	是不是发热就需要使用抗生素	36
15	为什么打青霉素之前要做皮试	38
16	为什么生活水平提高了儿童哮喘的发病率却增高了	40
17	有过敏体质的人（孩子）如何预防意外	42
18	为什么人体对移植的器官会发生免疫反应	44
19	儿童为什么要接种疫苗	46
20	计划免疫之外的疫苗是否需要接种	48

21	儿童接种疫苗的不良反应一定是疫苗引起的吗·····	50
22	孕妇是乙肝病毒携带者会不会传给自己的孩子·····	52
23	接触乙肝患者会被传染吗·····	54
24	为什么乙肝疫苗对有些人没有保护作用·····	56
25	为何母乳喂养好处多·····	58
26	可以随便使用激素消炎吗·····	60
27	捐献骨髓（血液）对自己有害吗·····	62
28	卒中也与免疫有关吗·····	64
29	为什么说免疫学与人类的生活息息相关·····	66
30	为什么说没有了免疫学人类健康事业会倒退一百年·····	68

人体健康与免疫科普丛书——常见问题篇

主 编 曹雪涛

副主编 于益芝

编 委（按姓氏笔画排序）：

于益芝 王 辉 王月丹 王迎伟 石艳春 冯健男
任 欢 李 可 何 睿 张 冉 张 毅 张利宁
陈丽华 陈玮琳 陈雪玲 郑 健 柳忠辉 秦志海
秦晓峰 姬新颖 黄 波 曹雪涛 富 宁 路丽明
魏海明



人民卫生出版社

《人体健康与免疫科普丛书》编写委员会

总 主 编 曹雪涛

副总主编 田志刚 于益芝

编 委 (按姓氏笔画排序):

于益芝	马大龙	王 辉	王小宁	王月丹	王全兴
王迎伟	王笑梅	王福生	石桂秀	田志刚	仲人前
孙 兵	杜 英	李 可	李柏青	杨安钢	吴长有
吴玉章	何 维	何 睿	沈关心	沈倍奋	张 毓
张立煌	张学光	陈丽华	郑永唐	单保恩	赵永祥
姜国胜	姚 智	栗占国	徐安龙	高 扬	高 福
唐 宏	黄 波	曹雪涛	储以微	富 宁	路丽明
熊思东	魏海明				



序

科技创新是民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。创新驱动发展战略，需要全社会的积极参与，这就意味着要以全球视野、新时代特征、科学精神去激发全民参与创新发展宏伟计划，唯有全民化的科普工作，才能烘托起创新氛围，助力高素质创新队伍建设，加快中国成为世界科技强国的步伐。

免疫学是生物医学领域的前沿学科，其与影响人类生命健康的重大疾病如肿瘤、传染病、自身免疫性疾病乃至器官移植等的发生发展和防治具有密切关系，并在生物医药产业发展中具有带动性和支柱性。免疫学所取得的创新性研究成果在人类健康史上发挥了举足轻重的作用，比如被誉为人类保护神的疫苗的研制和应用挽救了亿万人的生命，天花的消灭就是免疫学成果最好的应用。近年来癌症与炎症性自身免疫疾病的抗体疗法取得了重大突破，受到了医学界与生物产业界的极大关注。

中国免疫学工作者通过近二十年来的不断努力与探索，在免疫学领域取得了一系列创新性研究成果，在国际学术杂志发表的免疫学论文数量居世界第二位，由此将中国免疫学的地位推升到世界前列，中国免疫学会也成为会员人数达全世

界最大的免疫学会。由于中国免疫学的国际影响力，国际免疫学会联盟决定 2019 年将在北京召开每三年一次的国际免疫学大会。可以说中国免疫学工作者的创新性研究和作为中国医学事业的发展作出了突出贡献。虽然免疫学与各种疾病以及人类生活息息相关，但社会大众对于免疫学这一专业科学领域中的问题还存在诸多困惑，事关免疫学的社会问题也时有发生，比如“疫苗问题”“魏则西事件”等。究其原因有多种，其中之一在于免疫学知识在大众中普及的程度不够。对大众就免疫学问题答疑解惑成为我国免疫学工作者义不容辞的责任和义务。

习近平总书记在 2016 年的“科技三会”上指出，“科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。没有全民科学素质普遍提高，就难以建立起宏大的高素质创新大军，难以实现科技成果快速转化。”这一重要讲话，对于在新的历史起点上推动我国科学普及事业的发展，意义十分重大。中国免疫学会在秘书长曹雪涛院士、科普专业委员会主任委员于益芝教授的带领下，积极参与免疫学科普活动，体现了他们的社会责任感和担当。他们组织了以中国免疫学会科普专业委员会为班底的专家，历经多次讨论和思

考，凝练出 300 个左右大众非常关心的有关免疫学的问题，用漫画辅以专家解读的形式给予答疑解惑，同时配以“健康小贴士”的方式从免疫学专家的角度给予大众的健康生活以科学的建议。编委会将从疾病的诊断、预防、治疗以及免疫学成果等多个方面编写出系列免疫学科普丛书（共 10 本）为大众普及免疫学知识。

感谢中国免疫学工作者的辛勤劳动！希望这一套科普丛书能够为中国人民的健康事业的发展做出应有的贡献。是为序。

十一届全国人大常委会副委员长

中国药学会名誉理事长

中国工程院院士



2017 年 10 月 22 日



1	人体的免疫系统有哪些成员	10
2	人体的免疫系统有哪些主要功能	12
3	免疫系统是如何工作的	14
4	人体免疫力越强越好吗	16
5	偶尔感冒是否说明我的免疫力差	18
6	哪些情况下需要增强免疫力	20
7	哪些不良习惯会影响您的免疫力	22
8	环境中的不良因素会影响我们的免疫力吗	24
9	不良情绪会影响人体免疫力吗	26
10	为什么说几乎所有的疾病都和免疫有关	28

11	为什么说免疫失衡是百病之源	30
12	吃保健品能提高人体免疫力吗	32
13	细菌是人类的朋友还是敌人	34
14	是不是发热就需要使用抗生素	36
15	为什么打青霉素之前要做皮试	38
16	为什么生活水平提高了儿童哮喘的发病率却增高了	40
17	有过敏体质的人（孩子）如何预防意外	42
18	为什么人体对移植的器官会发生免疫反应	44
19	儿童为什么要接种疫苗	46
20	计划免疫之外的疫苗是否需要接种	48

21	儿童接种疫苗的不良反应一定是疫苗引起的吗·····	50
22	孕妇是乙肝病毒携带者会不会传给自己的孩子·····	52
23	接触乙肝患者会被传染吗·····	54
24	为什么乙肝疫苗对有些人没有保护作用·····	56
25	为何母乳喂养好处多·····	58
26	可以随便使用激素消炎吗·····	60
27	捐献骨髓（血液）对自己有害吗·····	62
28	卒中也与免疫有关吗·····	64
29	为什么说免疫学与人类的生活息息相关·····	66
30	为什么说没有了免疫学人类健康事业会倒退一百年·····	68

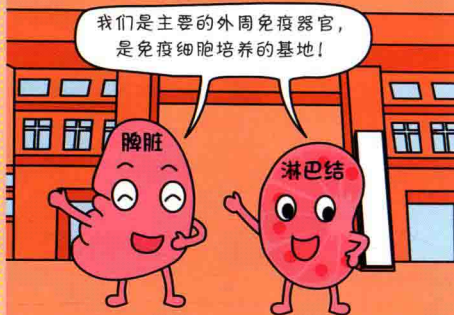
1

人体的免疫系统有哪些成员

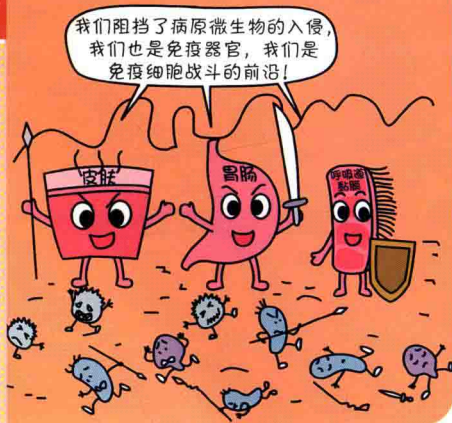
01



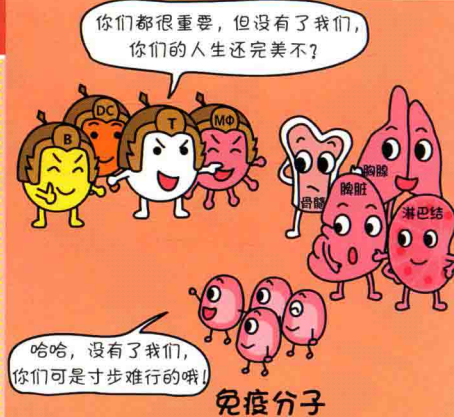
02



03



04



专家解读



机体的免疫系统同呼吸系统、消化系统等一样重要，是捍卫我们身体健康的部队，包含了免疫器官、免疫组织、免疫细胞和免疫分子。免疫器官可分为中枢免疫器官（胸腺和骨髓）和外周免疫器官（淋巴结、脾脏、扁桃体等）；免疫组织除了存在于包膜化的免疫器官外，在肠道、呼吸道和泌尿生殖道等黏膜下含有大量非包膜化的弥散性淋巴组织，为免疫细胞提供了定居和发挥作用的场所；存在于免疫器官和免疫组织中的免疫细胞和免疫分子，则是这支部队里的官兵。



陈丽华

空军军医大学免疫学教研室

健康
小贴士

身体中免疫细胞和免疫分子正常有序地工作是保持我们身体健康的前提。有条件的情况下可以每隔一段时间检查一下自己体内免疫细胞和免疫分子的种类、数量和功能，了解自身的免疫状态。