



Mianyi Yangsheng

为什么要生病？！

免疫养生

张雪松
主编

自然免疫
健康一生

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



为什么要生病 免疫养生

张雪松
主编

Mianyi Yangsheng

自然免疫
健康一生

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

书 名 免疫养生——为什么要生病?!

主 编 张雪松

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 85814611-8664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 申 尧

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司印刷

出版日期 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本 20 开(889mm × 1194mm)

印 张 9.6

字 数 200 千

印 数 1-5000

书 号 ISBN7-5436-1039-6

定 价 19.80 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

地址: 青岛市重庆南路99号 邮编: 266032 电话: 0532-82773478

编 委 会

主编：张雪松

编委：王志艳 徐帮学 张 俊 石 娟 刘晓晖
刘彩云 宋学军 张 华 王振华 王 芳
张建梅 刘超平 于良强 田 晶



前言

与过去相比,我们今天的生活水平绝对可以用“换了人间”四个字来形容了。然而,在种种幸福和平的景象背后,疾病的阴影却始终笼罩在我们的心头。虽然医学进步神速,但各种绝症仍窥伺着我们的健康。也许这有点“讽刺性”,但我们不得不承认:虽然医学比从前不知发达了多少倍,但我们对疾病的恐惧和对健康的担忧却丝毫没有减轻,甚至比从前更甚。

生活节奏的加快,生存压力的增大,环境污染,科技的负面影响……这些因素都使得侵害我们健康的“毒素”如无形杀手一般,以惊人的速度疯狂滋长,我们已经脆弱到不知何时就会遭到它致命一击的地步了。

其实,我们之所以变得如此脆弱,其中一个很大的原因,就在于我们过分崇拜科技和医药,而忽略了我们身体中一个最重要的卫士——免疫系统。人体的免疫系统是一个力量强大的“防御兵团”,它能够将各种危害健康的“毒素”杀死或拒之门外。所以,你要想活得健康,活得长寿,就必须拥有运作正常的免疫系统,以便适时地迎击入侵的病菌。否则一旦机体的免疫力降低,各种疾病肯定会趁虚而入,即使是如癌症这样的绝症,其发病也和免疫力降低有关。

尽管医学的发展为维护人类健康带来了希望,但健康的根本仍在于挖掘我们人体深藏的潜能——免疫力。近年来,医学界有专家指出:医学的最高境界是“无治疗”。也就是说,医学的首要任务其实是让我们不再依赖于药物。

面对各种层出不穷的病毒,我们想要保持健康,不被疾病击倒,惟一能够自保的就是做到提高自身的免疫力,让自己处在健康的系统中。只要自身免疫力强,只有病毒无法侵入我们的身体了,我们也有



资格谈健康,也才有资格谈养生和长寿。

正是基于这一理念,本书从日常习惯、饮食、运动、睡眠、心理、物理、药物等日常生活中的几大方面,全面地揭示了破坏人体免疫系统,造成我们免疫力低下的种种容易被我们所忽视的错误行为,并就如何提高人体免疫力、如何健康养生提出了一系列简单可行的方法和建议。同时,本书还提供了大量的科学界最新发现,对于纠正我们过去的某些错误认识、错误观念都大有帮助。我们相信,选择它可以让您在提升免疫力与维护健康之路上找到更有效的捷径。

愿这本书能为您的健康带来实际性的帮助,愿您真正拥有健康!



目 录

总论 免疫力与养生的关系	(11)
免疫是怎么回事	(13)
免疫力下降的信号	(14)
免疫系统——身体的自卫网络	(16)
如何“宠”好免疫系统	(17)
养生靠什么？增强免疫力！	(18)
测测自己免疫力的强弱	(20)
第一章 免疫养生,从你的生活习惯做起	(23)
• 日常免疫养生应遵循的原则	(25)
规律的生活等于健康的生命	(25)
彻底与不良的生活习惯 SAY“GOOD - BYE”	(27)
简单过日子,避免“文明病”	(31)
• 简单生活免疫养生	(32)
学会减压放松	(33)
让自己动一动	(35)
呼吸新鲜干净的“养气”	(36)
今夜,不再无眠	(38)
与烟酒“沙扬娜拉”	(39)
• 有关日常免疫养生的建议	(41)
建议一:营养均衡	(41)



建议二:多喝水,多运动,多休息	(42)
建议三:少吃甜食,少油脂,少喝酒	(42)
● 日常免疫 Q&A	(42)
第二章 饮食免疫,健康养生的基础	(45)
● 饮食免疫养生应遵循的原则	(47)
均衡营养与机体免疫力	(47)
平衡膳食的原则	(49)
饮食免疫因人、因时有别	(52)
● 简单饮食免疫养生	(54)
能够增强免疫力的食物	(54)
喝出你的免疫力	(57)
人体必需的维生素	(60)
让矿物质发挥作用	(63)
用“特殊食品”打造你的免疫力	(65)
● 有关饮食免疫养生的建议	(68)
建议一:持久战争的补给	(68)
建议二:吃对免疫系统有特殊影响的生物活性物质	(69)
建议三:保持食物的多样性	(69)
● 饮食免疫 Q&A	(69)
第三章 运动免疫,让养生动起来	(71)
● 运动免疫养生应遵循的原则	(73)
快乐运动可提高免疫力	(73)
运动项目没有最好,只有最适合	(75)
别运动过了头	(77)
健身误区,回头是岸	(79)
● 简单运动免疫养生	(82)



擦胸揉腹可提高免疫力	(83)
养生太极拳,提高免疫力	(84)
手跑,新型运动养生方法	(85)
晨起四抻,健美养生	(87)
斜板健康法,健康新生活	(89)
• 有关运动免疫养生的建议	(91)
建议一:运动讲求动静结合	(91)
建议二:掌握好运动的时间	(91)
建议三:运动中要掌握正确的呼吸	(92)
• 运动免疫 Q&A	(92)
第四章 睡眠免疫,睡出超强免疫力	(95)
• 睡眠免疫养生应遵循的原则	(97)
优质睡眠,增强免疫力	(97)
服用助眠药物应谨慎	(99)
拒绝影响睡眠的错误习惯	(100)
• 简单睡眠免疫养生	(102)
节制夜生活	(102)
警惕“假日症”	(104)
别小看片刻午睡	(107)
细节影响睡眠	(109)
吃出好睡眠	(111)
• 睡眠免疫养生的建议	(114)
建议一:守时	(115)
建议二:只喝软饮料	(115)
建议三:建立“睡眠仪式”	(115)
• 睡眠免疫 Q&A	(116)



第五章 精神免疫,给心灵减压	(117)
• 精神免疫养生应遵循的原则	(119)
精神免疫胜于服药	(119)
长期精神紧张和压力是破坏免疫系统的主凶	(120)
经常生气等于慢性自杀	(122)
平衡是健康和免疫力的源泉	(124)
适当的压力可提高免疫力	(126)
• 简单精神免疫养生	(127)
你的情绪是否“过了火”	(128)
精神健康的“营养素”	(129)
快乐“处方”,让免疫力起飞	(132)
脑部放松,让免疫系统“活”起来	(134)
自我解嘲,精神免疫新方式	(136)
放弃是一种境界	(138)
• 精神免疫养生建议	(140)
建议一:经常做深呼吸和主动咳嗽	(140)
建议二:洗冷水浴	(141)
建议三:经常和朋友聊天	(141)
• 精神免疫 Q&A	(142)
第六章 物理免疫,在感受自然中提升免疫力	(145)
• 物理免疫养生应遵循的原则	(147)
气象要素与人体免疫力	(147)
“五感”与免疫力	(149)
• 简单物理免疫养生	(152)
音乐疗法	(152)
日光疗法	(155)



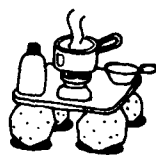
芳香疗法	(157)
洗浴疗法	(159)
• 物理免疫养生的建议	(162)
建议一:崇尚自然	(162)
建议二:把握时间和心态	(163)
• 物理免疫 Q&A	(164)
第七章 药物免疫,与健康不见不散	(165)
• 药物免疫养生应遵循的原则	(167)
远离药物免疫的误区	(167)
自身免疫比药物免疫更健康	(169)
掌握好吃药的火候	(171)
教你正确吃药	(172)
• 简单药物免疫养生	(174)
滥用抗生素等于替超级病菌“打江山”	(174)
能提高免疫力的几种常用药物	(178)
感冒的自然疗法	(181)
消化系统疾病的自然疗法	(184)
药物免疫养生的计划与建议	(186)
建议一:服用补药有技巧	(187)
建议二:不可滥用镇痛解热药	(187)
建议三:科学煎煮中草药	(188)
• 药物免疫 Q&A	(188)

总论

Zong Lun



总论 免疫力与养生的关系



免疫是怎么回事

其实危害我们的健康的何止以上四大杀手,除了这四个,甚至还有其他的四十个、四百个呢!既然这样,难道我们就一点办法都没有吗?就只能“坐以待毙”吗?

当然不是,以上所述给我们的提示就是:远离疾病,提高免疫力。

那么究竟什么是免疫力呢?我们经常听到免疫力这个词,免疫力又到底是怎么回事呢?

如果说得通俗易懂些,免疫力就是人体对各种疾病的抵抗能力,我们对疾病的抵抗力都来自体内的免疫系统。

虽然免疫系统是我们身体中捍卫疾病的勇士,但它的性格却是善变的。有人甚至用“水能载舟,亦能覆舟”这个古语来形容它,这也就说明,免疫系统不仅仅只是我们机体的“朋友”,有时候它也会倒戈成为我们体内的“敌人”。因此,管好它对你来说可是“任重而道远”哦!

✿ 我们的“朋友”

免疫系统作为“朋友”时,在我们体内主要发挥三个功能:

(1) 防御功能。它能帮助我们的机体消灭体内入侵的细菌、病毒,以防止我们被疾病感染,有保护机体不受损害的防御能力;

(2) 稳定功能。它能帮助机体修复或消除人体内新陈代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞,让我们的机体的内环境始终处于一个稳定的状态;

(3) 监督功能。它会帮助机体监督有害细胞的入侵,杀伤和消除异常突变的细胞。

既然免疫系统有这么多的好处,我们自然要努力提高它了。但万事皆有度,过高的免疫力也会出现负效果的。

✿ 我们的“敌人”

当我们机体的免疫系统过强时,机体就会出现“超敏反应”,也就是我们常说的“过敏”。最常见的



表现就是出现皮肤瘙痒、哮喘、接触性皮炎,甚至会出现甲状腺功能亢进等症状。

免疫力可以稳定身体的各项功能,可一旦免疫力自身出现了紊乱,机体随之就会出现各种疾病,如各类风湿性关节炎、皮炎、结节性多动脉炎、慢性活动性肝炎等等。

当然,当免疫系统的监督功能降低时,身体也会出现疾病,比如细胞免疫缺陷病、先天性丙球蛋白缺乏症等。

既然如此,看来还需要我们好好把握免疫系统呢,不能让机体的免疫力过低,但也不能盲目地提高免疫力。只有保持免疫系统平衡,才能让其发挥优势,克服劣势,为身体更好地服务。



免疫力下降的信号

当我们身体的免疫力下降时,身体总会表现出一定的状况,但大多数人不外乎出现身体疲劳、容易感冒、四肢无力等症状。不过,有症状表现出来总还算是好的现象,因为这可以提醒你及时调整自己的生活习惯。

一般来说,身体有下面几种状态出现时,大多都是因为免疫力下降所致。

✿ 容易感冒

免疫系统功能出现问题时,最容易引起的症状就是日常性的感冒。当免疫力下降时,人体内的细菌、微生物等,就会随着身体免疫力的下降而蠢蠢欲动,并时刻准备“袭击”身体。因此,当天气骤然变化或流感来临时,免疫力低者往往就难以逃脱感冒的侵袭了。

✿ 肠胃不适

如果你是熬夜一族,经常趁夜深人静的时候加班工作,或者喜欢吃宵夜,那么你的肠胃功能一般都会有点小问题。因为你的生活习惯让你的睡眠和饮食都不正常,这就会使肠胃没有得到正常的维护和保养,导致其吸收功能下降。久而久之,肠胃方面就会发生病变。如果你发现自己动不动就胃痛或消化不良,你就必须注意了,这就是肠胃发出你身体抵抗力不足的警告!

