

提高免疫力 最佳方案

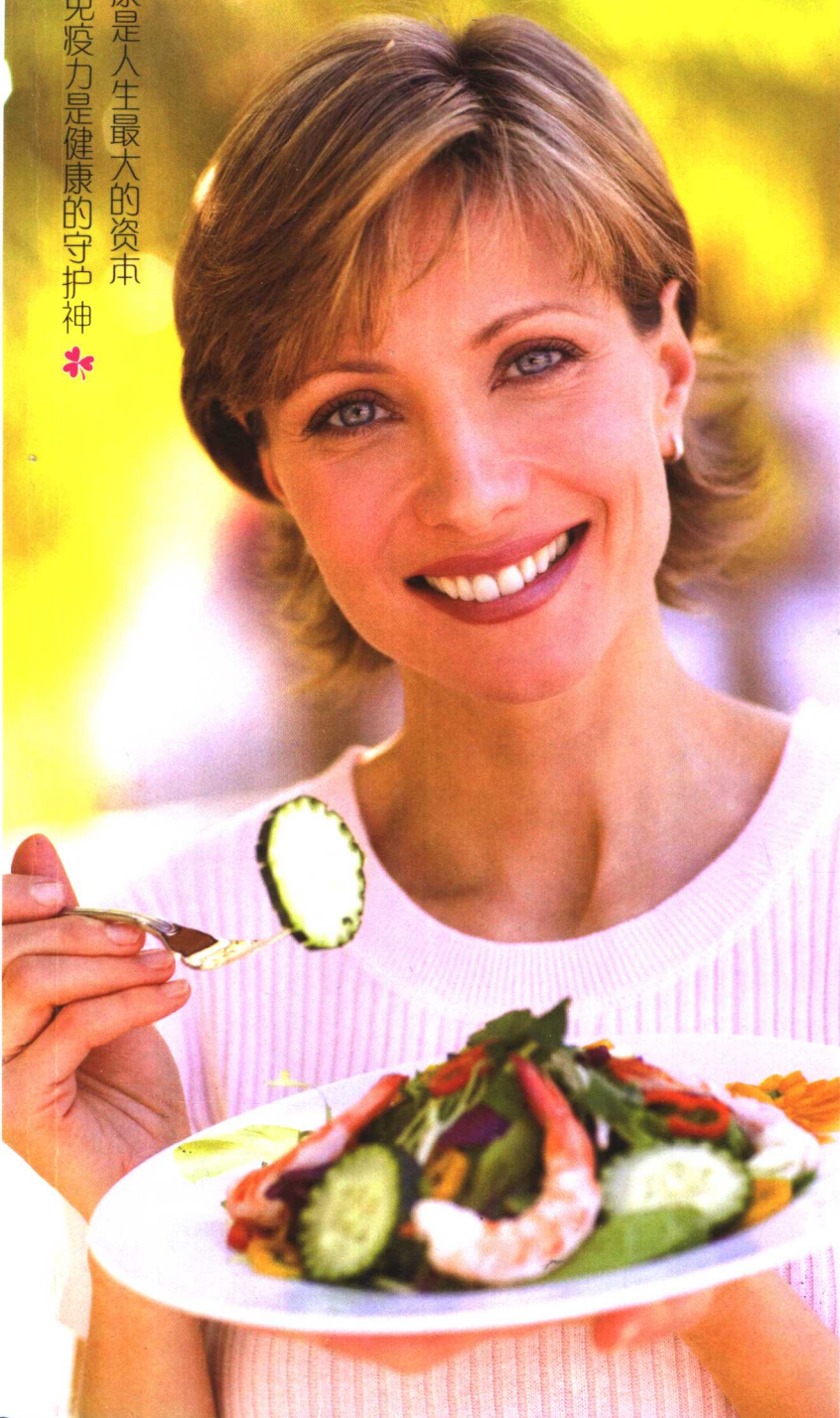
张胜杰◎编著

河北科学技术出版社



健康是人生最大的资本

免疫力是健康的守护神



提高免疫力最佳方案

张胜杰◎编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

提高免疫力最佳方案/张胜杰编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2006
ISBN 7-5375-3298-2
I.提… II.张… III.保健—普及读物 IV.R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016123 号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/ 050061
责任编辑/ 王丽欣
封面设计/ 鲁 冰
美术编辑/ 慈向群
印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司
开 本/ 880 × 1230 1/32
印 张/ 15
字 数/ 320 千
版 次/ 2006 年 4 月第 1 版
印 次/ 2006 年 4 月第 1 次印刷
定 价/ 24.80 元









前 言

现代人的死亡病因，已从过去的传染性疾病，转变为慢性疾病，即所谓的“文明病”。造成“文明病”的因素除了常见的环境污染外，忙碌的生活及药物的滥用等亦为重要因素，但最主要的形成原因还是错误的饮食与生活习惯。包括长期偏食、错误的生活方式、没有消除当日的疲劳等等，这些因素导致身体某部分出现衰弱状况，而造成病菌的侵入。

据医学界多年研究的资料显示，如果饮食生活失调，每天的疲倦又不能完全祛除，身体的状况就会愈来愈差，很容易患感冒，而感冒通常就是病菌滋生为慢性疾病和癌症的温床，而人类发生疾病的主要原因包括：

遗传基因。

免疫力衰退或免疫不平衡。

自由基产生过多。

代谢器官——肝、肾、肺日益衰弱。

酵素及激素失去活性。

能量不足或电解质平衡失调。

由于免疫力衰退或免疫不平衡，以及过多自由基的产生是人类发生疾病的主要原因，因此防病、抗衰老的关键在于免疫力的提高和自由基的减少。事实上，只要能增强并调理

免疫力，祛除自由基、毒素，人类约 85% 的疾病都可加以预防，我们每一个人都会更健康。因此，如何增强免疫力，以对抗疾病的侵袭，已成为现代人养生保健的第一要务。

其实，增强免疫力的方法很多，也简单易行。只要长期坚持，日积月累，身体就会越来越健康。本书从免疫力的基本知识入手，深入浅出地介绍了造成人体免疫力下降的原因以及免疫力的自我测评方法，让大家有针对性地去改善自身的健康状况，提高身体对疾病的免疫力。

增强免疫力，其实并不难。首先，必须保持心理健康，科学均衡的饮食及必不可少的日常锻炼；其次，要有良好的生活习惯，充足的睡眠；最后，平时有意识地多摄取一些能提高免疫力的食物、生物制品以及中药，坚持科学用药，不滥服、滥用、滥补。

我们本着科学、实用的宗旨，用通俗易懂的语言，全面论述了提升免疫力的科学方法，以帮助大家树立健康新观念，提高自身免疫力，免受疾病的困扰，从而健康地拥抱生活，愉悦地享受生活。

编 者

2006 年 3 月

目 录

第一篇 健康新概念——免疫力

免疫力基本知识	(3)
中西医对“人体免疫力”的看法	(3)
免疫系统的三大抗病功能	(4)
免疫系统——维护健康的武器	(5)
免疫系统是你的“内在医生”	(7)
免疫器官	(8)
免疫细胞	(12)
免疫分子	(14)
免疫球蛋白	(15)
抗原与抗体	(18)
免疫应答	(21)
主动免疫与被动免疫	(22)
现代人免疫力下降的原因	(28)
大气污染	(28)
追求精装修	(30)
食品添加剂	(32)
滥用抗生素	(34)
打疫苗太多	(34)

过度疲劳	(36)
美容化妆	(37)
追求时尚美食	(40)
追求时尚	(42)
毒品	(44)
错误的保健观念	(46)
免疫力自我测评	(48)
免疫力自测早知道	(48)
给自己的体质打分	(49)
问问自己累吗	(50)
警惕亚健康状态的身体讯息	(53)
便后瞧一眼	(57)
留心你的尿液	(59)
注意皮肤的变化	(60)
窥测疾病的“奇汗”	(61)
指甲上显示的疾病	(63)
对镜看看舌	(64)
看手相预知疾病	(65)
观足辨病	(66)
科学提高免疫力	(67)
正确认识免疫力与疾病	(67)
调节免疫力不能盲目	(69)
提高免疫力的两种方式	(70)
增强免疫力的四大方法	(71)

第二篇 健康的心态有利于免疫力的提升

心理健康与免疫力	(75)
----------------	------





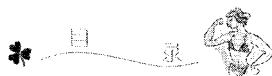
重视心理保健增强免疫力	(75)
健康的心态对提高免疫力有直接影响	(77)
过度疲劳有损免疫力	(79)
心理健康是人生快乐的源泉	(80)
心态平衡	(83)
别让疾病由心生	(85)
大喜与大悲于己不利	(87)
生气是健康的大敌	(89)
发怒有损健康	(93)
调整好你的心态	(94)
良好的心态	(94)
用自嘲完善自己	(97)
一笑解千愁	(98)
快乐是生活的良方	(99)
保持心理健康的“精神营养素”	(101)
体验精神的高峰	(102)
正视自己的弱点	(103)
可增强免疫力的“平衡的身心”	(105)
缓解紧张情绪的有效方法	(107)
给心灵放个假	(108)
避免过度焦虑	(111)
男性的心理调节	(112)
女性的心理调节	(113)

第三篇 科学饮食才能增强免疫力

营养与免疫力	(117)
--------------	-------



免疫力来自各种营养素	(117)
维生素 A 可促进免疫力提高	(120)
补充维生素 E 可提高免疫力	(122)
缺乏维生素 B ₆ 会影响免疫功能	(123)
人体的免疫功能需要生物素	(124)
维生素 C 可防治坏血病	(125)
缺少铁元素可降低免疫力	(128)
锌元素可增强免疫力	(130)
铜与免疫力关系密切	(132)
硒能增强人体抗病力	(134)
均衡饮食提升免疫力	(138)
健康对营养平衡的要求	(138)
四种饮食平衡很重要	(142)
不同群体的营养需求	(143)
合理膳食的基本要求	(148)
时尚的健康吃法	(150)
四季饮食	(153)
避免多吃的食物	(158)
这样吃饭有损健康	(162)
进餐常犯的七个错误	(165)
貌似卫生其实很不卫生的饮食习惯	(167)
你吃“过”了没有	(169)
过食瓜子也会致病	(171)
吃水果更应吃蔬菜	(171)
饮水健身	(172)
一天的饮水量有讲究	(176)



第四篇 加强锻炼有助于提升免疫力

运动与免疫力	(181)
体育锻炼可增强免疫力	(181)
生命在于运动	(182)
有氧代谢运动能提高免疫力	(183)
增强免疫力的运动方式	(185)
导引能增强免疫力	(186)
打太极拳可提高免疫功能	(187)
大强度运动会降低免疫力	(188)
合理运动提升免疫力	(190)
运动助你更健康	(190)
科学选择运动量	(191)
选择适合你的运动方式	(193)
世界上最好的运动	(196)
最简单的健身法	(197)
白领人士忙里偷闲做运动	(198)
坐班族的椅上健美操	(199)
人人可做的床上健身法	(201)
对背部与胃部很有帮助的活动	(202)
拍拍打打健身法	(203)
春季运动方式	(204)
冬季运动方式	(208)

第五篇 培养良好的生活习惯有助于提升免疫力

生活方式与免疫力	(215)
----------------	-------



应不断增强免疫观念	(215)
健康的生活方式可增强免疫力	(218)
良好生活习惯的养成	(220)
一日三餐	(220)
每顿八成饱	(222)
良好饮食习惯歌诀	(222)
养成好的生活习惯	(224)
热水洗脚的好处	(226)
温水坐浴	(228)
勤换牙刷	(229)
最佳的生活姿势	(229)
健美习惯	(232)
培养健康的爱好	(234)
生活习惯十二不宜	(235)
早餐不宜断	(235)
“保健食品”青少年不宜多吃	(236)
饭后三不宜	(237)
姜葱蒜常吃不宜多	(238)
吃饭不宜用汤泡	(239)
老人不宜多吃盐	(239)
夏天不宜用凉水冲脚	(240)
夏日不宜贪凉	(240)
看书不宜躺着	(241)
麻将不宜常玩	(242)
淋浴时间不宜长	(243)
傍晚不宜讨论家事	(243)



第六篇 睡眠是提升免疫力的最简便方法

睡眠与免疫力	(247)
睡眠是健康的需要	(247)
睡眠也能增强免疫力	(248)
睡眠障碍可预示疾病	(249)
影响睡眠的因素	(251)
提高你的睡眠质量	(252)
高质量的睡眠才有强健的体魄	(252)
最恰当的睡眠时间	(256)
良好睡眠从布置环境开始	(258)
保持良好情绪有助于睡眠	(260)
良好的睡眠习惯	(261)
千万不要依靠安眠药	(263)
不要把酒当作“安眠药”	(264)
合理地安排睡前饮食	(265)
午睡乃养生之道	(266)

第七篇 经常吃些增强免疫力的食物

菌 类	(271)
银 耳	(271)
木 耳	(274)
香 菇	(276)
猴头菇	(280)
羊肚菌	(282)
云 芝	(283)



灵 芝	(286)
蔬果类	(289)
芦 笋	(289)
山 药	(292)
大 蒜	(294)
生 姜	(297)
扁 豆	(299)
菜 豆	(301)
刀 豆	(303)
苜 蓿	(306)
绞股蓝	(308)
大 枣	(310)
刺 梨	(312)
桑 葚	(314)
猕猴桃	(316)
芒 果	(318)
无花果	(320)
罗汉果	(322)
沙 棘	(323)
其 他	(326)
花 粉	(326)
蜂王浆	(329)
茶 叶	(331)
荞 麦	(333)
薏苡仁	(336)
黄大豆	(338)
海 参	(340)