

人体战争

War Against Diseases

构筑坚不可摧的防病抗病**免疫系统**

觅康◎著

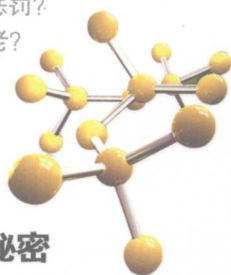
一个细菌或者病毒进入人体会发生什么？ 一个艾滋病病毒是如何实现上帝的惩罚？
一个癌细胞怎样破坏人体使生命走向终结？ 一个人的容颜是如何一步步走向衰老？

在我们人体之内这个小天地中到底发生了什么？

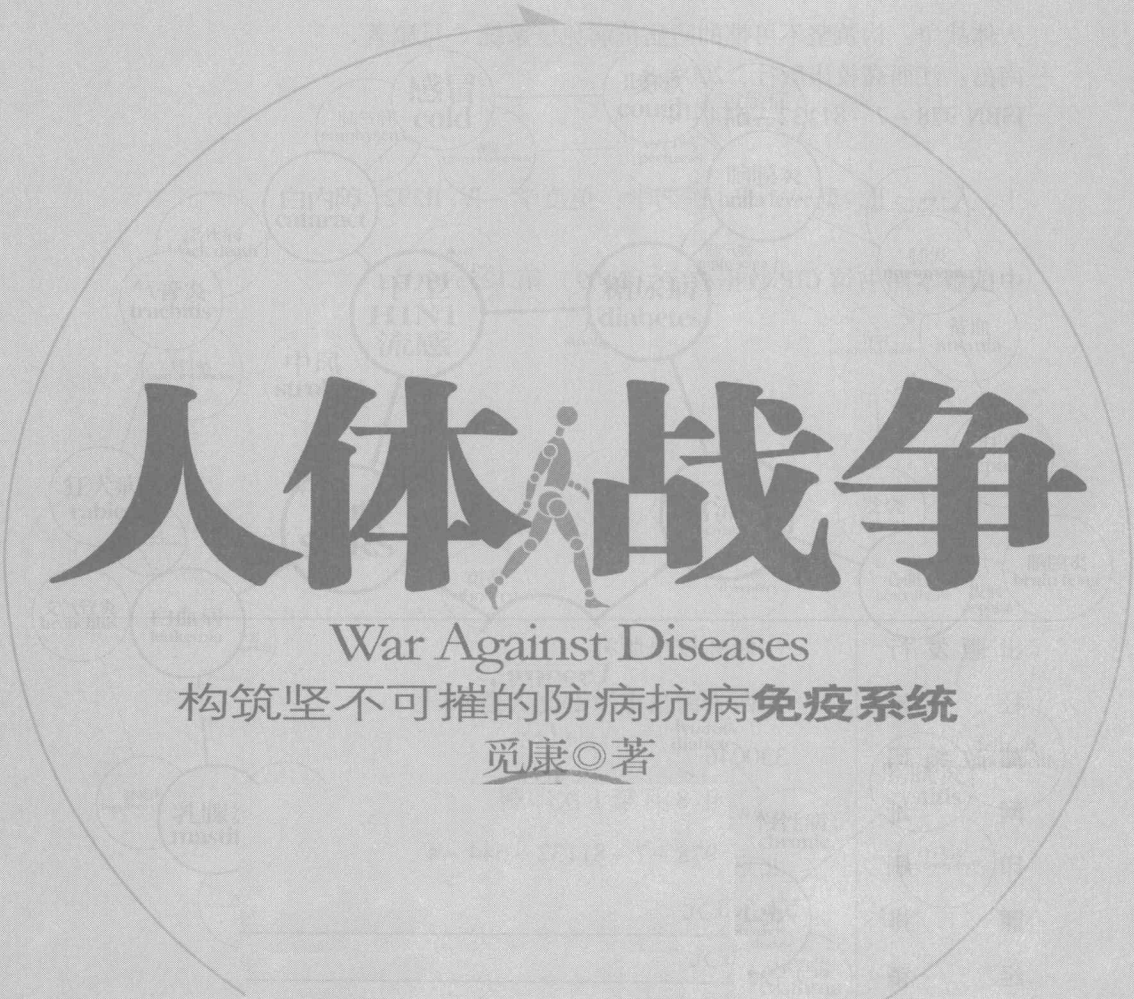
面对外部平静内部却惊心动魄的体内战争，

我们到底能如何取胜？

以西医实验为根本，揭开人体抗击微生物、肿瘤和衰老的秘密



江西高校出版社



人体战争

War Against Diseases

构筑坚不可摧的防病抗病**免疫系统**

觅康◎著

江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体战争：构筑坚不可摧的防病抗病免疫系统 / 觅康著.
—南昌：江西高校出版社，2009. 8
ISBN 978 - 7 - 81132 - 644 - 4

I. 人… II. 觅… III. 医药学：免疫学 IV. R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 125395 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
网 址	www. juacp. com
印 刷	北京天正元印务有限公司
照 排	腾莺图文
经 销	各地新华书店
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	144 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 81132 - 644 - 4
定 价	28.00 元

版权所有 侵权必究

战争名言对健康的启示

- ◆ 建立一个国家靠的不是梦想，它最终总要诉诸血和铁
拥有一个健康的身体靠的不是空谈，最终要靠完美的免疫系统。
- ◆ 战争是死神的盛宴
人体战争应该让疾病谢幕。
- ◆ 战争使多数人流血，却养肥了少数人
形形色色的疾病使人类饱受痛苦，但却锻炼了人体的免疫系统。
- ◆ 你想和平，就要准备战争
你想要健康，就要把人体的防线——免疫系统保护好。
- ◆ 赢得战争只不过是使和平有一个良好的开端
赢得人体战争才是人体健康的根本和基础。
- ◆ 和平孕育着战争，战争孕育着和平
没有疾病就没有健康，没有人体防御，就不会有生命。

序言一

甲型 H1N1 流感并非终结 ——无法预料的人体战争

战争的最初定义是政治集团之间、民族(部落)之间、国家之间的矛盾最高的斗争表现形式,是解决纠纷的一种最高、最暴力的手段,通常也是最快捷、最有效果的解决办法。人类出现以来,战争就一直没有停止过;战争伴随社会的革命,带来新的格局。古代各个部落之间的战争,促进了民族的融合和国家的形成,也是民族大迁徙的直接原因;国家内部不同民族之间的战争,促成民族的独立和新生国家的诞生;国家内部政治集团之间的战争,促成政权的更迭。

正如一位名人伯克所说:有国家就有战争。

霍布斯明晰地证明,所有动物都生活在一种自然的战争状态中(乔·斯威夫特)。因此人体也不例外。人体与疾病的战斗从来就没有停止过。先来看看人类经历的几种大的传染病:

天花。被史学家甚至称为“人类史上最大的种族屠杀”事件不是靠枪炮实现的,而是天花。15世纪末,欧洲人踏上美洲大陆时,这里居住着2000~3000万原住民,约100年后,原住民人口剩下不到100万人。公元前1100多年前,印度或埃及出现急性传染病天花。公元前3世纪~前2世纪,印度和中国流行天花。公元165~180年,罗马帝国天花大流行,1/4的人口死亡。6世纪,欧洲天花流行,10%的人口死亡。17、18世纪,天花是欧洲最严重的传染病,死亡人数高达1.5亿。19世纪中叶,中国福建等地天花流行,病死率超过1/2。1900~1909年,俄国因天花死亡50万人。

鼠疫。公元前 430 年 ~ 前 427 年,雅典发生大瘟疫,近 1/2 人口死亡,整个雅典几乎被摧毁。有专家认为此疫即鼠疫。历史上明确记载的第一次世界性鼠疫大流行始于公元 6 世纪,源自中东,流行中心为近东地中海沿岸,持续近 60 年,高峰期每天死亡万人,死亡总数近 1 亿人。最令人恐怖的是第二次世界性鼠疫大流行,患者没有任何治愈的可能,皮肤出现许多黑斑,死亡过程极其痛苦。史称“黑死病”,1348 ~ 1351 年在欧洲迅速蔓延,患者 3 ~ 5 天内即死,3 年内丧生人数达 6200 万(有的说是 3000 万),欧洲人口减少近 1/4,其中威尼斯减 70%,英国减 58%,法国减 3/4。1348 年疫情高峰时,佛罗伦萨、威尼斯、伦敦等城市的死亡人数均在 10 万以上。此次“黑死病”延续到 17 世纪才消弭。流行范围较广的是第三次世界性鼠疫大流行。1894 年,香港地区爆发鼠疫,20 世纪 30 年代达到最高峰,波及亚洲、欧洲、美洲、非洲和澳洲的 60 多个国家,死亡逾千万人。其中,印度最严重,20 年内死亡 102 万多人。此次疫情多分布在沿海城市及其附近人口稠密的居民区,流行传播速度之快,波及地区之广,远远超过前两次大流行。当今,鼠疫在北美洲、欧洲等地几乎已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区还时有出现。

霍乱。19 世纪初至 20 世纪末,大规模流行的世界性霍乱共发生 8 次,地区性流行也出现过几次。1817 ~ 1823 年,霍乱第一次大规模流行,从“人类霍乱的故乡”印度恒河三角洲蔓延到欧洲,仅 1818 年前后便使英国 6 万余人丧生。1826 ~ 1837 年,霍乱第二次大流行,穿越俄罗斯并先后到达德国、英国、加拿大和美国。1846 ~ 1863 年,霍乱第三次大流行,波及整个北半球。1865 ~ 1875 年,霍乱第四次大流行,由一艘从埃及到英国的船所引发。1883 ~ 1896 年,霍乱第五次大流行,到达了埃及。1910 ~ 1926 年,第六次霍乱大流行。1961 年出现第七次霍乱大流行,始于印度尼西亚,波及五大洲 140 多个国家和地区,报告患者逾 350 万。1992 年 10 月,第八次霍乱大流行,席卷印度和孟加拉国部分地区,短短两三个月就报告病例 10 余万,死亡人数达几千人,随后波及许多国家和地区;1997 年 9 月起,霍乱在非洲大规模蔓延,仅 1998 年的头 3 个月,乌干达就报告病例 11335 例,肯尼亚报告病例 10108 例。

结核病已使 2 亿人死亡;疟疾仅在 1997 年就与厄尔尼诺现象一起造成 150 ~ 270 万人死亡;登革热于 1981 年使古巴 30 多万人患病,至今还时有发生;而埃博拉病毒造成的死亡率则高达 78 ~ 88%。此外,伤寒、西

尼罗河病毒、梅毒、艾滋病、军团菌等,也都对人类造成极大的伤害。

流感。1510年,英国发生有案可查的世界上第一次流感。1580、1675和1733年,在欧洲均出现大规模流感。1889~1894年,“俄罗斯流感”席卷整个西欧。最致命的是席卷全球的1918~1919年流感;它可能源于美国,1918年3月11日美国的一个军营107名士兵首次发病,不到两天即有522名士兵被感染,一周之内各州均出现病例,数月传遍全国,但未被引起高度重视。4月,流感相继传至欧洲、中国、日本。5月,流感遍布非洲和南美。9月疫情达到高峰。10月,流感便使美国的死亡率达到了创纪录的5%。当年,近1/4的美国人得了流感,67.5万人死亡。全球约有2000万人~5000万人在这场流感灾难中丧生。18个月后,这场疾病离奇地消失。1957年的“亚洲流感”和1968年的“香港流感”也波及世界多个地区。“亚洲流感”在美国导致7万人死亡,“香港流感”使美国3.4万人因感染致死。1977~1978年的“俄罗斯流感”始流行于前苏联,后又波及美国及其他许多国家。

在人类尚未发明疫苗之前,每次流感大流行都会造成数百万人失去性命。其破坏力之大甚至超越了第一次世界大战。1944年,疫苗首先在美国出现。但是,人们总是会遇到无法用疫苗阻挡的病毒和细菌。

禽流感(Bird Flu或Avian Influenza)最早的人感染禽流感病例出现在1997年的香港。那次H5N1型禽流感病毒感染导致18人发病,其中6人死亡。根据世界卫生组织的统计,到目前为止全球共有15个国家和地区的393人感染,其中248人死亡,死亡率63%。中国从2003年至今有31人感染禽流感,其中21人死亡。感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等,多数伴有严重的肺炎,严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡,病死率很高。此病可通过消化道、呼吸道、皮肤损伤和眼结膜等多种途径传播,人员和车辆往来是传播本病的重要因素。

禽流感是禽流行性感冒的简称,它是一种由甲型流感病毒的一种亚型(也称禽流感病毒)引起的传染性疾病,被国际兽疫局定为甲类传染病,又称真性鸡瘟或欧洲鸡瘟。按病原体类型的不同,禽流感可分为高致病性、低致病性和非致病性禽流感三大类。非致病性禽流感不会引起明显症状,仅使染病的禽鸟体内产生病毒抗体。低致病性禽流感可使禽类出现轻度呼吸道症状,食量减少,产蛋量下降,出现零星死亡。高致病性禽流感最为严重,发病率和死亡率均高,感染的鸡群常常“全军覆没”。

流感病毒因其会随外界环境刺激(药物刺激、射线刺激等)及简单的基因结构不断发生变异,使其能逃脱动物产生的特异性抵抗力。人们为了预防禽流感也研制出了各种疫苗。但机体在产生特异性抗体后,病毒因发生变异逃脱了机体的扑杀,这样原有的抗体即失去作用,病毒就可使动物重新发病。因此就目前的防疫技术和手段而言,禽流感病毒是消灭不了的。

2009年,又一只狼来了——甲型 H1N1 流感肆虐全球。虽然没有像 2003 年的“非典”那样可怕,但是毕竟引起了全球的关注,人们又一次不得不面对这个“不速之客”。

人类与疾病的战斗是永恒的对决,一个去了,另一个又来了;似乎注定了这场战争永无止境,只是不知道何时何地来犯而已。

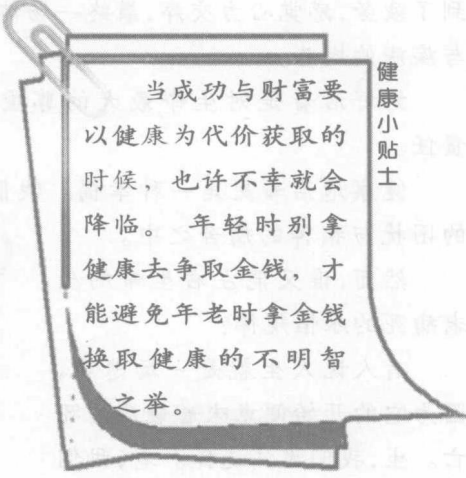
序言二

呵护好免疫便是选择了健康 ——关闭疾病的门，开启健康的锁

让我们以这样一个有趣的寓言故事开始吧：

一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们答到：“那我们不能进去。”傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的儿子在一旁倾听。他建议：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享



当成功与财富要以健康为代价获取的时候，也许不幸就会降临。年轻时别拿健康去争取金钱，才能避免年老时拿金钱换取健康的不明智之举。

健康小贴士

受人生了!”丈夫对妻子说:“听我们儿子的吧。去请健康进屋做客。”妻子出去问三位老者:“敢问哪位是健康?请进来做客。”健康起身向她家走去,另外两人也站起身来,紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功:“我只邀请了健康,为什么两位也随同而来?”两位老者道:“健康走到什么地方我们都会陪伴他到什么地方,因为我们根本离不开他,如果你没请他进来,我们两个不论是谁进来,很快就会失去活力和生命,所以,我们在哪里都会和他在一起的!”

聪明的读者马上就可以发现这是提醒大家:健康是人生第一财富,健康是幸福和快乐第一法宝。

生命就像一场战争。穷人为了生存而奔波,富人为了生活而忙碌。

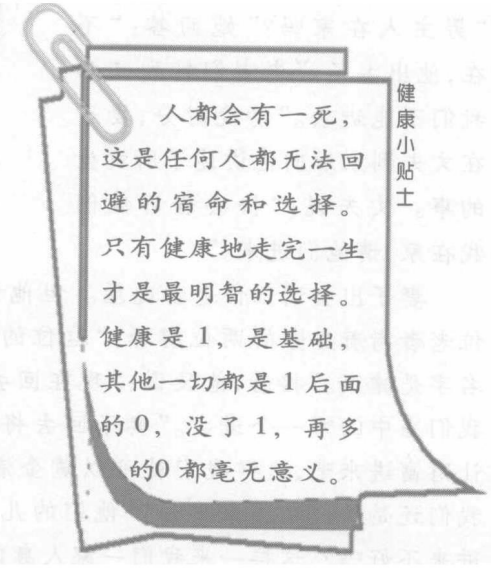
平时我们为了一点小事生气,为了一点利益吵架,为了一个职位争抢,为了房子挣钱,为了车子积蓄,为了家人努力。这一切的奋斗和努力构成了我们的生活。

当这些外在的与人和物的“战斗”不能承受生命之重的时候,我们感到了疲劳,感觉心力交瘁,最终一场体内的“战争”就会爆发,那就是健康与疾病的战斗。

好好活着是对生命最大的尊重。我们谁也没有理由对自己不负责任。

健康地活着更是一种幸福。我们没有理由也不想让自己活在疾病的困扰与精神的痛苦之中。

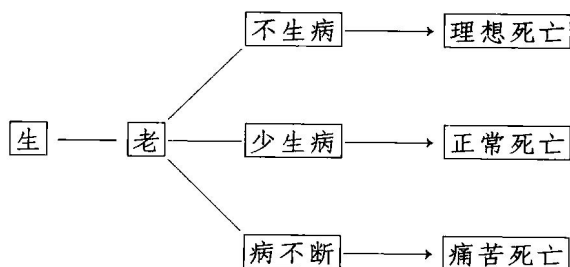
然而,谁又能左右生命的生



人都会有一死,
这是任何人都无法回避的宿命和选择。
只有健康地走完一生
才是最明智的选择。
健康是1,是基础,
其他一切都是1后面的0,没了1,再多的0都毫无意义。

健康小贴士

是可以选择生病后迅速康复，虽然花钱和遭受痛苦，但能恢复健康；第五是种种原因导致后遗症、残疾或者转变成慢性，这是不得已的选择；最后一种就是，导致死亡。可以用下图简单地说明：



第一种是聪明人，他们投资健康，主动检测，结果健康增值，活过天年；

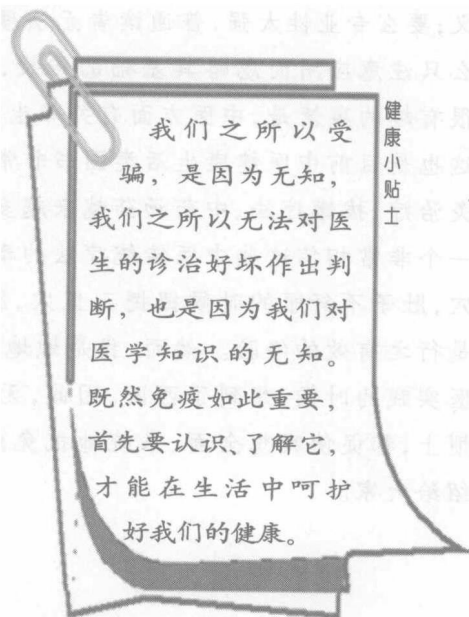
第二种是明白人，他们关注健康，管理健康，结果健康保值，平安到老；

第三种是普通人，他们漠视健康，随心所欲，健康贬值，病病殃殃活到七十；

第四种是糊涂人，他们透支健康，病魔缠身，提前死亡，英年早逝。其中很多人是“白骨精”（白领、骨干、精英），事业有成，前途无量，却英年早逝。梅艳芳、王军瑶、付彪、高秀敏……一个个耳熟能详的名字，一个个鲜活精彩的生命，却突然撒手人寰。

当感叹生命的脆弱、人生的无奈的时候，或许您会花上几千元为您的爱车去做保养，但您为您的宝贵的生命和健康又做了什么呢？！

这里的几种结果或者选择，靠什么决定？回答可以是各种各样：营养、运动、饮食、生活方式、健康的心态、好的药物、好的医





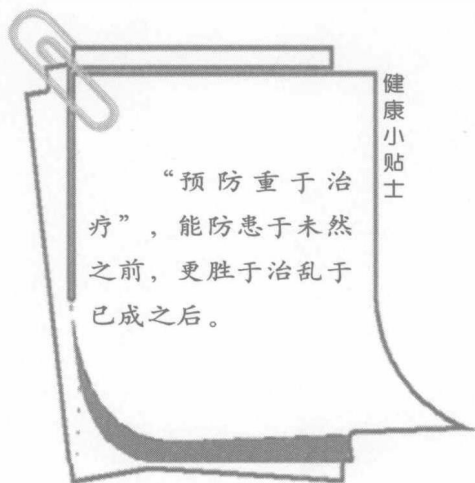
生、甚至是富有。但是抛开这些各种各样的回答的表面,实际上是人体的抵抗力或者叫免疫决定了人体是哪种结果。换句话说,人体免疫是健康与疾病的转换器。免疫好,那么就可以不生病、少生病或者生病后迅速康复。免疫差,那么身体就差,就容易得病,得病后容易转变为慢性,容易导致后遗症或者残疾。

那么什么是免疫?人体在与疾病做斗争的过程是如何的呢?如何才能提高我们人体的免疫防御功能,让自己不生病或者少生病呢?这便是本书写作的要旨。

这不是一本专业的免疫学教科书,也不是帮助你去参加什么考试的辅导书,我写这本书的目的只有两个:首先是让你彻彻底底、明明白白地了解你我自身所具有的抗击内忧外患的体系;其次是尽量地提供可能的合理运用我们自身体系所具有的能力,更好地去战胜疾病和提高生活的质量。换句话说,通过本书的阅读,你应该能够很好地了解你自身是如何应对免疫疾病的,同时在理解的基础上得到启发,在与疾病作斗争或者日常生活中能够灵活应用所了解的知识。

看似简单的两个目的,其实是有很深的现实意义的。因为我们听到或者看到太多有关免疫的报道和媒体介绍,要么过于笼统而没有实际意义;要么专业性太强,普通读者无法理解;要么把免疫说得神乎其神;要么只注意应用而忽略其基础的传授,结果导致盲目的跟从。另外一个很有趣的事情是,中医方面有关养生和祛病的方法大抵都与免疫有关,这也是目前中医健康生活类图书非常火爆的原因。例如,穴位按摩、针灸治疗、拔罐疗法、中药汤药越来越多地受到广大百姓的欢迎。我就是是一个非常相信这些中医传统疗法的奉行着。感冒的时候按摩一下风池穴,肚子不舒服的时候摁摁三里穴,腰背僵硬的时候找找委中穴,这都是行之有效的经验。然而,我是地地道道学西医出身的,难免在应用中医实践的时候,想到了西医,因此,无论从实践上还是从我自身职业习惯上,都促使我想全面、系统地把免疫系统的来龙去脉梳理清楚,并介绍给大家。

在结束序言前再来看一个故事：夏天，别的动物都悠闲地生活，只有蚂蚁在田里跑来跑去，搜集小麦和大麦，给自己贮存冬季吃的食物。推粪虫惊奇地问他为何这般勤劳，蚂蚁当时什么也没说。冬天来了，大雨冲掉了牛粪，饥饿的推粪虫，走到蚂蚁那里乞食，蚂蚁对他说：“喂，伙计，如果当时在我劳动时，你不是批评我，而是也去做工，现在就不会忍饥挨饿了。”未雨绸缪这个成语，无须强记，只是一种生活态度，对待我们的身体也是一样。



目 录

- 序言一 甲型 H1N1 流感并非终结
——无法预料的人体战争 / 1
- 序言二 呵护好免疫便是选择了健康
——关闭疾病的门，开启健康的锁 / 5

第一部分 走进免疫

——免疫就在我们身边

- 第 1 章 生命凋零的罪魁祸首
——心跳呼吸的停止只是免疫失败的最终表现 / 3
- 第 2 章 初识免疫
——人体内的“万里长城” / 6
- 第 3 章 认识抗原
——5 毫升维生素 C 的奇迹 / 14
- 第 4 章 难治的甲亢与糖尿病
——越难治疗的疾病越有可能是免疫功能的失常 / 21
- 第 5 章 “小病”中的大道理
——感冒与免疫的永恒对决 / 26



- 第6章 访问免疫系统的“司令部”
——中枢免疫器官 / 30
- 第7章 邂逅人体内“钢铁长城”
——周围免疫器官 / 34
- 第8章 微观看免疫
——免疫细胞与免疫分子 / 39
- 第9章 “病秧子”活过天年的秘密
——微小的免疫刺激可以延年益寿 / 53
- 第10章 亚健康横行的年代
——都是免疫低下惹的祸 / 55
- 第11章 发热用激素药只治症不治病
——抑制免疫的危险 / 61
- 第12章 疫苗的启示
——癌症、艾滋病会像天花、脊髓灰质炎和肺结核等顽症一样被攻克 / 66
- 第13章 狼又来了
——甲型 H1N1 流感的挑衅 / 72

第二部分 揭开人体战争的面纱

——神奇的免疫作战法则

- 第1章 血型的故事
——“有你无我”法则 / 81
- 第2章 入侵者必须突破的天然防线
——层层设防法则 / 88

第3章 细胞免疫与体液免疫的终极抵抗

——“一对一”法则 / 93

第4章 母子情深

——兼容法则 / 98

第5章 蜂拥而至

——群体作战法则 / 101

第6章 不用大脑却能记忆

——记忆法则 / 106

第7章 从不洗澡与洁癖的故事

——平衡法则 / 109

第三部分 生命的守护神

——免疫三大功能为我们的健康立下汗马功劳

第1章 花季少女的不幸与死亡杀手

——免疫的三大功能之免疫防御功能 / 115

第2章 并不是所有“蝴蝶”都遭人喜欢

——免疫的三大功能之免疫稳定功能 / 117

第3章 被癌症夺走的伟人和巨星

——免疫的三大功能之免疫监视功能 / 120

第4章 人体内的和谐

——免疫调节 / 126

第5章 矫枉过正的败局

——过敏反应 / 129

第6章 一家人不认一家人的悲哀

——自身免疫 / 134



第四部分 学以致用，我的免疫我做主

——增强免疫功能的实用策略

- 第1章 上帝的恩赐
——向那些载入史册的免疫学斗士致敬 / 141
- 第2章 纷繁复杂的表现
——免疫低下的征兆 / 150
- 第3章 免疫疾病对号入座
——免疫疾病一览无余 / 153
- 第4章 知己知彼
——测测你的免疫力 / 157
- 第5章 西医增强人体御敌防线的办法
——维生素、矿物质、抗氧化剂的威力 / 162
- 第6章 西医与传统中医药（针灸、按摩、拔罐与中药）的完美结合——御敌也要中西医结合 / 173
- 第7章 食物与免疫相得益彰
——不用药照样可以活得好 / 186
- 第8章 生活方式的改变使得身体和谐
——吸烟、酗酒、熬夜、压力的危害 / 194
- 第9章 免疫缺陷（艾滋病）的治疗与预防
——重建免疫是最终的解决办法 / 198
- 第10章 全面提升免疫力
——健康地生活并非难事 / 201

后记 最后的忠告

- 随意增强免疫力是危险的 / 205

