

免疫系统是人体抵抗各种致病原的重要武器，
是世界上最好的“医生”



免疫力 是人体最好的 医生

王忠彦◎编著

数百万年来，在这样一个处处充满危险的环境里，人类能够生存并世代繁衍生息，就是因为获得了**非凡的免疫力**。
没有免疫力就没有健康，**免疫失调是百病之源**。无论是面对甲流、非典等传染病，还是癌症，
人类最应该依靠的不是药物，不是医生，而是自身的**“生命卫队”——免疫力**。

中国妇女出版社

王忠彦◎编著



免疫力
是人体最好的
医生

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

免疫力是人体最好的医生 / 王忠彦编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7- 80203- 792- 2

I. 免… II. 王… III. ①保健—普及读物 ②免疫学—普及读物
IV. R161 - 49 R392 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153590 号

免疫力是人体最好的医生

作 者: 王忠彦 编著

责任编辑: 姜 喆

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 18.75

字 数: 300 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 792- 2

定 价: 29.90 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言 健康是一生最大的幸福



健康是人类最宝贵的财富，也是人生快乐幸福的根基和源泉。古往今来，追求健康长寿始终是人类孜孜以求的梦想。问世间，健康何求？多少人望穿秋水、上下求索，又有多少人求之不得、抱憾终生。

健康对一个人是何等重要？我们经常说：“拥有健康才能拥有一切。”这句话可谓至理箴言。生命至上，健康无价。列宁说：“身体是革命的本钱。”哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”德国作家哈多格恩说：“唯有健康才是人生。”美国总统罗斯福说过：“我本是体弱多病的孩子，因为能够注意锻炼，身体就日趋健康，精神日见充沛，所以做事必能达到目的。”有了健康，才能拥有事业的灿烂与辉煌；有了健康，才能拥有生命的潇洒与从容；有了健康，才能拥有人生的快乐与幸福。没有健康，一切都无从谈起。

因缺乏健康而不能实现梦想，乃是人一生中最痛苦的憾事。不是吗？生命对于我们只有一次，生命不存在，谈何人生？健康不存在，谈何奋斗？从



这个意义上说，拥有健康的人生才是快乐的人生。对于生活压力大、工作忙碌的现代人来说，健康更是令人羡慕的第一资本。凭着健康的体魄，你可以撑起一方蔚蓝的天空；凭着旺盛的精力，你可以开拓出一片神奇的土地。

然而，幸福不会从天降，威胁健康的因素无处不在。随着世界经济的飞速发展，人们生存环境的日益复杂，人群健康危机也越来越多。据有关专家介绍，目前，中国符合世界卫生组织健康定义的人群只占总人口数的15%，与此同时，有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态。有专家提出，21世纪致病致死的主要原因不是遗传，不是环境，甚至也不完全是医疗条件，大部分主要原因是我们日常不良的生活行为、生活方式，以及环境污染、农药残留、家居污染、致病微生物侵害等环境危害。

那么，如何才能打造健康体魄呢？其实，健康就掌握在自己手中。人体作为生命进化的最高形式，作为自然界中最精密的系统，本身就拥有天然的防御屏障——那就是人体的免疫系统。

人类有过无数瘟疫横行的历史，但在每次大范围的疫情中，倒下的只是少数人，大多数都生存了下来，为什么呢？我们每个人都生活在一个细菌无孔不入的世界里，在人的一生中要经历无数次与细菌病毒的生死斗争，但最终都会取得胜利，这又是为什么呢？追根溯源，我们应该感谢的是忠实的健康卫士——免疫系统。正是因为有了免疫系统，我们才能远离各种疾病，健康地工作，快乐地生活。

免疫系统是人体抵抗各种致病原的重要武器，是世界上最好的“医生”。健康的免疫系统能预防百病、保持健康；相反，当免疫系统发生异常时，身体就会空虚羸弱、百病缠身。人体的许多疾病，包括人们谈之色变的癌症，都是人体免疫失调造成的恶果。因此，世界卫生组织把良好的免疫力作为21



世纪健康人应具备的十大要素之一。“无疾先防当宜早，莫到病时空悲切。”调节自身免疫力就是未雨绸缪，增强身体自我防御功能就是储蓄健康，在某程度上，其意义比生病时吃药打针更为重要。所谓“未病先防”“御敌于国门之外”，这正是维护健康的最高境界。

从外在环境的直接毒素，到食物摄取的来源、生活作息是否正常，还有心情是否稳定乐观、卫生观念是否正确等，这些都与免疫系统的健康息息相关。千万不要忽略生活中的各种小节与习惯，一个正确认知就能够帮助你避免疾病上身。本书通过深入浅出的讲解，教你正确认识生活之中会导致免疫力下降的各种原因，了解增强人体免疫力的方法和途径，并告诉你运用各种正确的饮食法、生活习惯、运动保健来增强身体免疫力，打造健康体魄。

一个强大的民族，必有健康之公民；一个幸福的个体，必有强健之体魄。在健康已经成为全社会共同追求的背景下，本书作为一本集健康教育、理念指导、疾病防治、饮食调养于一体的科普读物，基于“预防为主，免疫为先”的理念，运用系统和整体的观点，力求以全新的视角解读人体奥秘，以科学的理念诠释健康内涵，以通俗的语言引导健康生活，旨在倡导正确的健康观念、积极的免疫预防和科学的生活方式，并结合医疗保健理论的最新进展提出若干新观点、新概念，希望能成为您健康长寿的参谋助手。

本书汇集了作者的专业研究和思考，同时参阅了前人成果和有关文献资料。在写作过程中，范锦、杨海强、熊琼萍、尹金焕、刘希杰、邴振等分别承担了本书的资料搜集、文字整理等工作，李炯、赵敏、崔周军、王洋洋、安娜、占洪波、周明、袁传洋、赵瑜、李兴隆等对本书内容提出了宝贵的建议，在此一并致谢！

在此，还要特别感谢中国妇女出版社的姜喆女士，她作为策划编辑和责任编辑，为本书的出版付出了大量的时间和心血，做了很多的工作。

最后还要感谢我的家人，她们对于我从事的这项工作给予了极大的理解和支持。

免疫保健是一门新兴科学。无论是谁，只要认识和掌握这门科学，走出治病的误区，就能健康长寿，远离疾病的困扰。让我们从现在做起，构筑起防患于未然的“钢铁长城”，永葆健康，幸福一生！

王忠彦

2009年7月26日



Contents · 【目录】



第一章 解读免疫奥秘	1
第一节 认识人体免疫力	1
· 生命的捍卫者	1
· 全天候的守护神	3
第二节 揭秘人体免疫系统	4
· 强大的生命卫队	4
· 忠诚的人体卫士	5
第三节 构筑人体的立体防线	7
· 层层设防的钢铁长城	8
· 威力无比的定向导弹	10
第二章 健康与免疫	11
第一节 健康新概念	11



· 健康的全面定义	12
· 健康的衡量标准	13
第二节 免疫与健康息息相关	14
· 免疫失调是百病之源	14
· 免疫正常是健康之本	15
第三节 了解你的免疫力	16
· 免疫力低下的表现	17
· 影响免疫力的十大因素	19
第四节 免疫失调与疾病	21
· 免疫过强引起的疾病	21
· 免疫过弱引起的疾病	22
· 免疫失调疾病的防治	23
第三章 药物与免疫	24
第一节 是非功过话药物	24
· 药物是把“双刃剑”	24
· 药物副作用不容忽视	26
· 滥用抗生素后患无穷	27
第二节 科学用药趋利避害	29
· 掌握正确用药方法	29
· 莫让药物掩盖真相	30
第三节 免疫药物及免疫治疗	31
· 药物对免疫功能的影响	31
· 免疫增强疗法	33
第四节 药物无法取代免疫功能	34
· 药物不是万能的	34
· 免疫力胜过良药	35
健康小贴士 最佳服药时间	36

第四章 营养与免疫	38
第一节 营养素是免疫之源	38
· 蛋白质——生命原材料	38
· 糖类——人体热量源	40
· 脂肪——能量储存库	41
· 矿物质——健康魔术师	42
· 维生素——免疫调节剂	45
第二节 合理膳食关键在平衡	49
· 科学的膳食原则	50
· 合理的膳食结构	51
· 增强免疫的膳食建议	53
第三节 不同人群膳食建议	55
· 一般人群膳食建议	55
· 胎儿时期膳食建议	58
· 婴幼儿时期膳食建议	59
· 学龄与青少年时期膳食建议	60
· 中老年时期膳食建议	61
第四节 食物是最好的免疫剂	63
健康小贴士 四时调补提高免疫力	66

第五章 心理与免疫	69
第一节 情绪影响免疫力	69
· 好心情能治百病	69
· 坏情绪摧毁免疫	71
· 坏情绪危害广泛	71
第二节 心理防线的自我巡查	72
· 心理健康的标准	73
· 心理健康的八大特征	73





· 警惕情绪障碍	75
· 防止人格障碍	77
第三节 培养良好性格	78
· 常见的不良性格	78
· 性格培养的目标	79
· 性格培养的途径	80
第四节 学会情绪管理	82
· 体察自身情绪	82
· 培养和保持积极情绪	83
· 调适和消除消极情绪	84
第五节 适度缓解压力	86
· 压力是健康杀手	86
· 学会缓解压力	86
第六节 心理养生益处大	88
· 心理养生八要素	89
· 不同性格养生法	90
健康小贴士 神奇的音乐养生	92

第六章 环境与免疫

94

第一节 环境质量决定健康

94

 · 自古胜境多长寿

95

 · 环境恶劣病缠身

95

第二节 环境污染是无形杀手

96

 · 影响健康的主要污染

97

 · 污染对免疫力的影响

98

第三节 打造健康家居生活

99

 · 室内主要污染源

100

 · 室内污染的危害

101



• 改善室内环境的方法	103
第四节 警惕生活辐射污染	105
• 生活中常见的辐射污染	105
• 辐射污染的危害大	106
• 电磁辐射的预防办法	107
第五节 亲近自然调养身心	109
• 植物精气是天然健康源	109
• 负离子是天然维生素	110
• 森林环境是天然疗养院	110
健康小贴士 室内植物的奇妙作用	111
第七章 生活方式与免疫	113
第一节 生活方式病不可忽视	113
• 何为生活方式疾病	113
• 生活方式病的危害	114
• 常见不良生活方式	115
• 健康生活增强免疫	116
第二节 戒烟限酒增强免疫	117
• 喷云吐雾有大害	117
• 过量饮酒危害多	118
第三节 良好睡眠增强免疫	120
• 睡眠是免疫加油站	120
• 提高睡眠质量的6种方法	122
• 改善睡眠的锦囊妙计	123
• 促进睡眠的食疗妙方	124
第四节 良好卫生习惯增强免疫	126
• 正确洗手有讲究	126
• 洗澡也要讲科学	127

· 刷牙洁齿好处多	129
第五节 劳逸结合增强免疫	130
· 积劳成疾透支生命	130
· 过度疲劳的五类表现	131
· 劳逸结合有益健康	132
健康小贴士 办公室简易健身法	134

第八章 运动与免疫

第一节 运动对健康的影响	135
· 久静不动百病生	135
· 科学运动一身轻	136
第二节 运动健身要讲科学	138
· 科学运动十原则	138
· 科学运动六要素	141
· 自我监测防意外	142
第三节 最好的运动是步行	143
· 步行运动益处多	144
· 步行运动的方法	144
· 步行的注意事项	146
第四节 坚持冬泳好处多	146
· 冬泳运动的效果	146
· 冬泳的锻炼方法	147
· 冬泳的自我防护	148
第五节 太极拳防病健身	149
· 太极拳基本方法	149
· 太极拳练习要领	150
第六节 按摩增强免疫力	150
健康小贴士 一组简易有氧运动	152



第九章 中医与免疫	154
第一节 中医理论与免疫	154
• 中医正气学说与免疫	154
• 中医阴阳说与免疫	155
• 中医脏象学说与免疫	156
• 中医对免疫疾病的认识	156
第二节 中医治疗与免疫	157
• 中医治疗的理念	157
• 中医治疗的法则	158
• 中医疗法与免疫	160
第三节 中草药与免疫	161
• 中草药的免疫效应	161
• 中草药的应用原则	162
• 补气药	163
• 补血药	167
• 补阴药	170
• 补阳药	172
第四节 针灸推拿与免疫	174
• 针灸的效用	174
• 推拿的效用	176
第五节 中医养生与免疫	178
• 体质养生	178
• 四时调补	183
健康小贴士 中西药配伍禁忌	184

第十章 癌症与免疫	186
第一节 揭开癌症的面纱	186
• 癌症的发生机理	186





· 癌症与免疫的关系	188
· 生活中的12类致癌杀手	188
第二节 癌症的自我检查	191
· 警惕癌症信号	192
· 癌症自我检查	194
· 常见癌前病变	195
· 重视定期体检	196
第三节 癌症关键在于预防	197
· 合理饮食预防癌症	197
· 健康生活预防癌症	199
· 良好心态预防癌症	200
· 调节免疫预防癌症	202
第四节 常见癌症的症状与预防	203
· 食管癌	203
· 胃癌	203
· 肝癌	204
· 大肠癌	205
· 肺癌	205
· 宫颈癌	206
· 乳腺癌	206
· 鼻咽癌	207
· 淋巴瘤	208
第五节 蔬菜中的“抗癌明星”	208
健康小贴士 致癌食物“黑名单”	211
第十一章 感染与免疫	213
第一节 致病微生物无处不在	213
· 人类看不见的“终身伴侣”	214



· 认识致病微生物	214
第二节 人体的抗感染免疫	217
· 致病微生物与免疫	217
· 人体对感染的防御	217
· 感染对免疫的威胁	219
第三节 常见传染性疾病预防	219
· 呼吸系统感染及预防	220
· 消化系统感染及预防	222
· 泌尿系统感染及预防	224
· 神经系统感染及预防	226
第四节 甲型 H1N1 流感的预防	227
· 甲型流感的主要症状	227
· 甲型流感的预防措施	228
第五节 预防感染的免疫接种	230
· 获得后天免疫力的重要途径	230
· 主要的免疫接种	231
第六节 家庭常用消毒方法	232
· 消毒预防传染病	232
· 家庭消毒原则	233
· 合理使用消毒剂	234
· 家庭消毒的方法	235
健康小贴士 预防病毒感染小窍门	241
第十二章 儿童健康与免疫	242
第一节 儿童易被疾病“青睐”	242
· 儿童免疫力的特点	243
· 儿童免疫力低下的表现	243
第二节 母乳喂养提高免疫力	244



· 母乳的营养成分	244
· 母乳喂养的优点	245
第三节 科学配餐提高免疫力	246
· 添加免疫佐餐	246
· 婴儿膳食原则	247
· 幼儿膳食原则	248
· 儿童膳食原则	249
· 儿童体质调养	250
第四节 预防接种提高免疫力	251
· 免疫接种的学问	252
· 儿童免疫接种一览	252
· 接种后可能出现的反应	253
· 接种的注意事项	254
第五节 儿童常见传染病及预防	254
· 常见传染病的传播途径	255
· 呼吸道传染病的预防措施	255
· 肠道传染病的预防措施	255
· 虫媒传染病的预防措施	256
· 多途径传染病的预防措施	256
健康小贴士 给免疫力差的宝宝来碗药粥	256
附录一 儿童常见传染病诊断护理速查表	258
附录二 常用人体检测指标及数据解读	261
附录三 药补不如食补——养生保健药膳	273