

有规律的、适度的有氧运动、良好的饮食习惯、放松的心态都是健康长寿的根本。本书是免疫学权威安保彻先生所著，告诉您健康长寿的法宝——提高免疫力。生病并不是一定会发生的，对于生命等生活习惯都会缩短寿命。通过改善自己的生活习惯，您也可以提高自己的免疫力。人体的免疫系统是抵抗各种疾病的“医生”。人体大部分的疾病都是由免疫系统失调引起的。本书介绍了有关免疫力的知识，帮助您提高免疫力的生活习惯。通过了解免疫系统的运作，您可以让您的健康卫士更好地为您服务。合理、适度的免疫力才能达到最合适的水平，才能让免疫系统保持平衡。

# IMMUNITY

# 疫

免疫学权威安保彻教您远离病痛的生活

# 力



编辑短信3080发送至10086  
中国移动手机阅读同步发行

[日]安保彻◎著 郑雅珂◎编译

吉林科学技术出版社

# 免疫力

【免疫学权威安保徹教您远离病的活法】

IMMUNITY

〔日〕安保徹◎著 郑雅珂◎编译

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

免疫力 / (日) 安保徹著 ; 郑雅珂编译. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5384-6991-2

I. ①免… II. ①安… ②郑… III. ①免疫学—基本  
知识 IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第160684号

BYOUKISHIRAZU NI NARU MENEKIRYOKU NO TAKAMEKATA © 2011 by Toru Abo  
Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.  
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.  
吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2011-3506

## 免疫力

著 者 [日]安保徹  
编 译 郑雅珂  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 韩 捷 王旭辉 孟 盟  
封面设计 南关区涂图设计工作室  
制 版 长春美印图文设计有限公司  
开 本 720mm×990mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 12  
印 数 1-6000册  
版 次 2013年9月第1版  
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600311 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6991-2  
定 价 26.80元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

## 前 言

健康过好每一天是每一个人的愿望，然而现实却往往事与愿违。在医疗条件不充足、医疗设施不健全的时代，深受病痛折磨、在病痛中苦熬的人在不断地增加。随着时代的发展，人们在不断地探索疾病的原因、不断地研究，想要找到摆脱病痛折磨的办法。

现在很多人认为生病了就要去医院，或者将疾病痊愈的希望寄托于医生。但是多数人不清楚是怎么患上疾病的、导致疾病发作的原因是什么，因此只好针对疾病的症状，用药物来控制疾病、治疗疾病。可是这种治疗方法没有从根本上治疗疾病，也不能使问题得到真正的解决。

要想打破这种寄希望于医生和用药物治疗疾病的观念，就要对疾病有一种新的认识。我提倡的理念是：“使现代人感到痛苦的常见病是由生活不规律和生活方式不健康所导致的”。认识这种理念的关键在于了解自主神经系统、体温、白细胞及能量的生成系统

等。这些都涉及了整个身体的组织机能，与我们的生活方式有着直接的联系。

经过多年的研究，人们现在已经渐渐认识了癌症的结构、人体的老化、生殖等许多以前都搞不清楚的人体生理组织谜团。

本书在努力讲解对疾病的新认识的同时，我会尽力地为读者提供一些康复治疗中可以用到的新观念。

对于如高血压、糖尿病、胶原性疾病、癌症等难以治愈的慢性疾病，患者及家庭成员也应该有充分的认识，并在积极治疗的同时，努力改变生活方式，注意饮食和身体锻炼，学会自我救助的方法。如果不是这样，这些慢性病患者的正常生活或延续生命的梦想就变得更加遥远。

让我们共同期待新的医疗技术和新的医疗手段，以及新的时代的到来吧。

安保徽

# 目 录



## 第1章 疾病：自己来判断

患病并非是人生不幸，而与生活方式密切相关 / 2

现今人体患病的主要原因 / 4

时代不同所患疾病也不同 / 6

疫苗不等于免疫 / 10

做好能量消耗和补给的平衡 / 12

正确的生活节奏可构建强大的人体免疫系统 / 14

按医嘱吃药未必能治愈疾病 / 16

尽量避免吃药对自己对国家都好 / 18

天生的高血压不可用药来降 / 20

血压的高低决定了睡眠时间的长短 / 22

- 强迫降压最终会致人郁闷 / 24
- 不要按数值来判断疾病，要通过察看脸色来判断 / 26
- 误设定正常值，人为增加病人数量 / 28
- 重新认识医院要和社会相结合这一现实 / 30
- 为了健康不要进行体检 / 32
- 现行教育体系中保健医生的观念误区 / 34
- 类固醇使身体发冷 / 36
- 把不健康人看作健康人、把健康人看作有病人的时代 / 38
- 代谢综合征的人正因为代谢综合才保护了身体 / 40
- 把脸色和大便的信息作为衡量健康的基准 / 42
- 不要根据测得的数字，而要亲眼见到才最重要 / 44
- 整个儿都吃进去对身体有益 / 47
- 不能仅仅追求“数值”，身体的需要才是标准 / 49



## 第2章 每天要做的和不该做的事 ——安保式的生活技巧

- 症状不是病，而是身体传递给你的信息 / 52
- 通过正确的生活方式来远离病痛 / 54

- 不要超出身体的能力范围去生活 / 56
- 正因为是“人”才会患病 / 57
- 辛苦的生活方式导致生病 / 59
- 肩膀酸痛、夜里磨牙是交感神经紧张的信号 / 61
- 免疫力会随着体温下降而下降 / 62
- 过早死亡的三个主要原因：
- 烦恼、长时间劳作、生气 / 64
- 长时间使用电脑不仅损坏眼睛，  
而且会增加心脑血管的负担 / 67
- 药是损坏身体健康的毒物 / 68
- 病因的“三过”：过食、过于苛刻、过于轻松 / 70
- 过于轻松的副交感神经优位使体温降低而患病 / 71
- 控制甜食、锻炼身体、拒绝紧张状态 / 73
- 吃五谷杂粮，精神安定 / 75
- 不要过劳、不要过于舒适、要稍胖一点 / 77
- 安保式瘦身方法 / 79
- 体重必须稳定在合理的范围内 / 81
- 有的人体胖些反而对身体有好处 / 83





### 第3章 发挥自身可以发挥的力量

- 癌症是怎样得的 / 86
- 我们体内强有力的伙伴——白细胞 / 87
- 一旦患了病，不可再营养过剩 / 88
- 维持健康平衡的“三卫士” / 90
- 溃疡是由血流和粒细胞综合作用而引发的 / 92
- “疼痛、发热、痢疾”都是治愈的反应 / 94
- 过分的努力工作会引发疾病 / 96
- 肿、痛是趋向于痊愈的症状 / 98
- 即使患了癌症也不必丧失生存的信心 / 101
- 用药是治不好过敏的 / 103
- 止痛药只会使症状加重 / 106
- 用现代医疗治不好病 / 109
- 胶原性疾病的发病原因是淋巴细胞过多和精神紧张 / 110
- 子宫颈癌发病于免疫力低下 / 112
- 现代人使用疫苗的方法不正确 / 115

自古以来人类智慧的体现——热疗 / 118

把肚子盖好，防止着凉 / 120

端正姿势，告别寒冷 / 123

以发挥最大限度为生活目标 / 125



#### 第4章 了解身体结构才可以长寿

时常给身体降温好吗 / 130

为渡过危机的糖酵解系统 / 132

为了持久的“线粒体系统” / 134

线粒体系统失控——中暑 / 136

上了年纪的人即使不吃很多也有持久力 / 138

只是热，实际上也不好 / 140

温暖地方的女性寿命长 / 143

人生中“多吃为好的时期”和“少吃为好的时期” / 144

过着严酷生活方式的人引发的返祖现象 / 146

请不要讨厌紫外线 / 147

从太阳和植物中获取的好东西是什么 / 150

- 人类把放射线作为能源 / 152
- 癌细胞适应低体温环境的结果 / 154
- 重力和睡眠不足是健康的敌人 / 157
- 郁闷把自己从危险中解救出来 / 160
- 测体温就知道生活方式 / 162
- 为提高治愈力而发热 / 164
- 选择了能致癌的生活方式，对不起 / 166
- 死了35万人也没有大的轰动 / 168
- 为了长寿而应恰到好处 / 170
- 语言的印象制造了疾病 / 171
- 我的生活以120岁为目标 / 173
- 每天吃什么好呢 / 175
- 每天做原始人体操 / 176
- 每天应该注意的小事 / 178

# 第1章

疾病：  
自己来判断



患病并非是人生不幸，  
而与生活方式密切相关

现在有许多老年人不仅长寿而且精力十足，但是还有许多人在这五六十岁或更早就死亡了。

既有工作、生活到老、享受天年的人，也有踌躇满志、英年早逝的人。其实提早衰亡之人并非是运气不好，导致他们衰亡的主要原因是发生意外事故或由于其自身的原因。

人体自身有各种各样的能力，但是如果外界压力超过了人体能力范围的时候，严重的超负荷就会导致人体生病，甚至死亡。

可以说我们人类是用了约38亿年的时光进化而来的生命个体，而且至今仍在不断地发展着、进化着。人类具有非常优秀且超凡的生存能力，如果能充分地发挥并运用好这些能力，我们将会充满活

力，保持足够的元气，来长命百岁、乐享天年。但是，很多人对待事情过于偏执，所以他们选择了一种对自己身体来说是超负荷的生活方式。

在不同的年代里，人体患病的主要原因各不相同。如果说在50—100年前，人类患病的主要原因是体力劳动的超负荷的话，那么现在的患病原因则已经发生了很大的变化。

具体来说，在20世纪50—60年代，饥寒交迫、繁重的体力劳动是那个时代特有的“严酷的生活方式”。现在的人们则已经摆脱了饥寒交迫的生活。随着机械化的发展，繁重的体力劳动从人们的生活中渐行渐远，逐渐形成了表面上轻松、愉快的生活方式，但实际上却是随之产生了破坏身体健康的新问题。

癌症等现代慢性病中，约有80%的疾病是被严酷的生活逼出来的。现代社会中，所谓的“严酷的生活”，不再是饥寒交迫。

现代人白天在职场大多都是紧张、疲劳地工作着，夜晚回家很多人又在电脑、电视机前待到很晚，甚至躺到床上也在继续思考工作、生活等诸多问题，因此，每天都处在紧张、疲劳的生活之中。这就是区别于以前的现代的严酷生活。



现今人体患病的主要  
原因

现在，每个国家都能轻易地从各国进口各种各样的物品。因此，相对应的，每个国家要提高本国商品的竞争力，就更要花大力气，才能在竞争中战胜对手。如果想维持本国产品的竞争力，则需要延长人们的劳动时间、增加人们的劳动强度。这样一步一步地迫使人们选择了低工资、长时间工作、超身体负荷的生活方式。

当然，我们的身体对这种超负荷的状态是有着很强的忍耐力的。可是无论这种忍耐能力多么强，如果每天都熬到半夜不睡，周末得不到好好休息，身体终将会吃不消，会被生活拖垮的。

另外，由于现今的人际关系比较复杂，小家庭化使家庭里人口相对较少，如果人们没有能倾诉、交流的对象，在这种情况下，人

们的精神负担增大，心情差、烦恼多。在当今时代，可以说人们生活得很不容易、很不轻松。

在过去等级制度十分严格且明显的年代，孩子一生下来，在某种程度上就决定了今后的职业。但换个角度也可以说，那个年代没有严苛的职场活动以及入职前的考试、择优录取等关卡。

当今社会，为了能有一份好工作、好收入，几乎所有人都以高学历为目标，为了找工作而东奔西走。从竞争率很高的入职考试中脱颖而出，才能进入心仪的公司。如果都如以前，工匠的后代是工匠、农民的后代是农民的生活模式，入职考试所带来的压力、烦恼也就不存在了。而且，就算是进入了一个很好的公司，也会出现各种各样的工作问题、生活烦恼等。

长时间工作是一种超负荷的生活状态，同时再加上许多精神上的不愉快，久而久之就会超出身体可以承受的能力界限，身体被压垮了，更严重的还会患上精神抑郁等心理疾病。现在压力大、竞争激烈的工作环境中患抑郁症的人在不断增加。





时代不同  
所患疾病也不同

从前，在没有发明“压力”这个词语的时候，人们在遇到痛苦、难受之后身上就会长“瘰子”或“鸡眼”，这些“瘰子”或“鸡眼”实际上就是现在人们所说的人乳头瘤病毒。皮肤受到刺激之后会出现疮和红肿，黏膜受刺激之后会产生息肉和溃疡等。女性免疫力低下时就会产生宫颈癌，病症发生在肌肉上，就会出现子宫肌瘤。

现如今生“瘰子”的人没有以前那么多了，得这种病的人多数是免疫力低下的人。

以前的那个年代，没有现在这样好的保暖设施，整个房间都不暖和。冬天，风冷天寒，一家人围在火炉旁，火烤胸前，只有胸前