

第一部分

新潮环保健康

(美丽的首先是健康的)



筑好免疫大堤留意身体警讯



增强免疫力白萝卜最佳



筑好免疫大堤 留意身体警讯

（一）提高免疫功能的措施和方法

★ 认识衰老和免疫功能

免疫功能减退是衰老的最重要原因之一，已为现代医学科学所证明。机体免疫系统的一些特殊细胞能将入侵体内的细菌、病毒和体内已衰老死亡的细胞、已突变的细胞以及引起变态反应的物质，统统加以吞噬和消灭，从而维持体内环境的稳定，保持机体健康。

机体免疫系统由免疫器官和免疫细胞组成。免疫器官有胸腺、骨髓及脾脏等，其中以胸腺最重要，是免疫系统的中心器官。免疫细胞包括 T 细胞、B 细胞、巨噬细胞和骨髓干细胞等。

胸腺是胸腔内一个小小的腺体，位于胸骨后方。人的胸腺在出生时就有 10 克 ~20 克重，15 岁左右达到高峰约 30 克 ~40 克重，30 岁以后退化缩小。科学家发现，T 细胞神通广大，它直接杀灭病原微生物，又是抗癌的先锋，还能促进 B 细胞分泌抗体，以抵御感染性疾病，同时还能抑制 B 细胞产生引起自身免疫性疾病的抗体。然而 T 细胞并不是与生俱来就有这些本领，它必须经过“培训”才具有，而培训的场所就是胸腺。所以，胸腺是 T 细胞的“培训中心”。

机体免疫系统功能减退开始于 30 岁左右，这种变化是悄然缓慢、持续地进行的。30 岁以后，随着年龄增长，胸腺逐渐退化萎缩，有活性的 T 细胞生成减少，同时功能下降，这样使机体整体免疫功能减退。这就是为什么年纪越大，就越容易患感染性疾病和癌症的原因。

★ 测测自己的免疫力

(1)我们中有些人在流感袭来时很容易就传染上了，而另一些人则对任何感染病都有较强的抵抗力。我们通常用免疫系统的强弱来解释这种现象。这项测试有助于我们了解自己的免疫力的强弱程度，从而决定有没有必要求助于免疫学专家。

(2)用“是”或“否”回答下列问题：

你能经常从事体育运动吗？

冬天，你常常冻伤手脚吗？

你从不为琐碎小事而心绪不佳，哪怕一点点时间也能用于休息，是吗？

你一年不少于4次感冒吗？

有点毛病就得吃药，是吗？

⑥你的食谱里包括大量的蔬菜和水果，冬天和春天还补充维生素，是吗？

⑦你是个善于交际的人，有许多朋友，是吗？

⑧你爱情很美满，家庭生活很幸福，是吗？

⑨喜欢新鲜空气，经常散步吗？

⑩你吸烟，是吗？

⑪你时不时喝一小杯好酒吗？

⑫你生活在城市里，是吗？

⑬你很注意自己的体形吗？

⑭经常使用公共交通工具吗？

⑮你在一个大集体里工作吗？

⑯每天你喝足够多的水吗？

⑰你的工作很紧张，家务活也很繁重，是吗？

⑱你多数时间是在温暖的房间里度过的，是吗？

现在统计分数，如果1、3、6、7、8、9、11、13、16题的回答是

“是”得 1 分；

如果 2、4、5、10、12、14、15、17、18 题的回答是“否”，也得 1 分。

1~6 分可以说，你的免疫力为零，因此经常得病。你需要免疫学专家的帮助，否则无法增强抵抗力。

7~12 分：你的防卫系统有些问题，应尽快改变生活方式和饮食习惯，多呼吸新鲜空气，多吃富含维生素的食物，并补充多种维生素，每天早晨洗一个水温反差大的澡，这些小措施对增强免疫力十分有益。

13~18 分：你的免疫力很强，疾病绕着你走，即使有点不舒服，也容易恢复。你关心自己的健康，精力充沛，很好！

■ 增强免疫力有效抗衰老的措施

(1)经常参加运动锻炼：运动锻炼不仅能改善、提高内脏功能，还能增强免疫功能。德国运动医学专家范阿肯博士对经常运动锻炼的中老年人与不参加运动锻炼的中老年人进行对比观察，跟踪观察了 8 年，结果发现不参加运动锻炼的中老年人癌症的发病率是经常参加运动锻炼的中老年人的 2.6 倍。他的研究证明，运动锻炼能提高机体免疫功能。中老年人只要每天进行 30~60 分钟的运动锻炼，体内的白细胞就可增加 30%~50%。

(2)摄入能增强免疫功能的食物：动物实验表明，高脂高蛋白饮食比高脂低蛋白饮食更有利于免疫功能的增强。因此，老年人应当多摄入一些优质蛋白质食物，如鱼类、豆类和奶类，并适当减少高脂饮食。

具有明显增强机体免疫功能的是蕈类和豆类食物，如香菇、木耳、黄豆、绿豆、豆腐等。富含维生素 A、维生素 E 和维生素 C 的蔬菜水果，如胡萝卜、红薯、南瓜、菠菜、土豆、苹果、香蕉等，也具有增强机体免疫功能的作用。

(3)应用增强免疫力的药物：能增强机体免疫力的药物较多，

有中药、西药、维生素及部分微量元素。中老年人，尤其是有慢性病者，特别是那些经常反复感冒的老年人，应在医生的指导下，有针对性地应用提高免疫力的药物。

中药：补益类中药大多具有增强免疫功能的作用。天津中医研究所的科研人员，对临床使用频率高的 27 种补益药分别进行多项免疫功能指标的实验研究，结果发现，补气、补血、滋阴、助阳 4 类补益剂均有增强机体免疫力的作用，说明增强机体免疫力作用是补益药“扶正”抗衰老的共性。他们将多项免疫功能指标综合在一起，发现增强机体免疫力作用较强的前 10 位补益药分别是黄芪、淫羊藿、黄精、女贞子、白芍、首乌、狗脊、人参、菟丝子、枸杞子。

增强免疫功能药膳举例：

强身抗衰老药茶 黄芪 15 克 淫羊藿 10 克，女贞子 10 克 枸杞子 10 克 大枣 10 克 煎服 每日 1 剂 分 2 次服。

值得一提的是，黄芪、淫羊藿等补益药还具有双向调节免疫功能作用，即当机体免疫功能低下时表现为增强作用，当机体免疫功能亢进发生自身免疫性疾病时，又可使其抑制。黄芪、淫羊藿等补益药的双向调节免疫功能作用，对防治老年人的自身免疫性疾病有重要意义。

维生素和微量元素：能增强机体免疫功能的维生素有维生素 C、维生素 E 和维生素 A，微量元素有锌、硒、锰和有机锗等。美国新泽西医科大学的格丹博士对 60 名 60 岁以上老年人进行的实验中发现，每天只服 1 片复合维生素无机盐药片，一年之后，免疫反应灵敏度提高了 64%。具体地说，机体内产生了更多的 T 细胞、抗体及其他免疫活性物质。

西药 临床常用的免疫增强药有卡介苗、左旋咪唑、干扰素、香菇多糖、灵芝多糖、猪苓多糖等。这些药应在医生的指导下使用。

(4) 针灸、按摩增强机体免疫力 大量科学研究和临床实验证

明 针灸能增强机体免疫功能。《中医杂志》报道 针刺足三里、命门等穴位 能明显增加 T 细胞数量 针刺足三里、肾俞、哑门等穴位，可使白细胞总数上升。另据报道，针灸还能促进吞噬细胞的吞噬作用，促进抗体的生成，从而增强机体免疫功能。保健养生可用手指按压上述穴位，针灸得找正规医生进行，也可用市售的保健锤叩击或用按摩器按摩上述穴位，同样可起到增强机体免疫功能和防病抗衰老功效。

★ 人体内“毒”从何来

现代毒理学认为，凡是少量物质进入机体后，能与机体组织发生化学物理作用，破坏正常生理功能，引起病理状态，称该物质为毒物。

(1) 外来之毒 在半个世纪之前 侵入人体的毒物主要有细菌、病毒、寄生虫以及误食的毒物等。现在，毒物的广泛性存在已难以描述 吸入的、吃进的、喝进的以及住的、用的等普遍受到毒物污染。目前已有 60,000 多种人工合成化合物 而且每年新增 1,000 种以上 也就是平均每 3 天有一种新的化合物被推出。这些化合物以多种形式进入机体。以吃的为例 现已有 2,800 多种化学添加剂 包括防腐剂、色素、香料、膨松剂、固化剂、调味剂等 被有意地加到我们所吃的各种食品内，尤其是近些年来被农药污染的蔬菜水果以及毒酒、毒米、毒米粉、毒猪肉 加瘦肉精 等 对机体危害是难以估量的。此外 还有汽车、工业对空气的污染 电磁波以及家庭使用清洁剂、杀虫剂、燃料及装饰材料等 对人体的干扰和损害 都成了外来之毒。

(2) 内生之毒：内生之毒种类相对较少，但他们对健康的危害则不可低估。主要的内生之毒有如下几类：

机体在正常代谢过程中的各种产物：最多见的是氧化过程中产生的自由基，还有脂肪、蛋白质和糖类代谢后产生的乳酸、尿

素等。

肠道粪便产生的毒素：肠中的粪便积存过多或时间过长，可使肠道的细菌大量繁殖，这些细菌每时每刻都在产生毒素，其中最常见的一些有毒的气体如氮、二氧化碳、硫化氢、吲哚等。

★ 正确排毒 增强免疫力

(1) 警讯：当脸色出现蜡黄、肠胃胀气造成胃部外凸、下半身水肿等状况时，就表示身体出现警讯。

(2) 方法 排毒的方法较多，一般可分为抗自由基、有机饮食、有氧运动等。

其实，人体原本虽有新陈代谢等排毒机制，但一方面因环境让毒素累积过快而来不及排出；另一方面，太精致的饮食和不良生活习惯让排毒管道渐渐淤塞，就必须借助外力疏通。其实，偶尔试试粗茶淡饭，适度舒缓压力与情绪，让身心都有净空喘息的机会，实在没时间，才借由排毒产品达到目的。

现代人多少都需要排毒，但每个人的环境和饮食习惯不同，要排的毒也有差异，最好经由营养师等专家针对个人症状进行指导。大致说来，从12岁进入青春期内分泌改变开始，就该多注意肠胃的排毒与吸收，有机食品、多喝水可减少防腐剂等化学污染；25岁以后，工作压力渐增，不但要注意吃得健康，还得注意精神上的舒压，有氧运动、泡澡、芳香精油等都是不错的方式。

(3) 注意点：

断食不等于排毒，反而会让新陈代谢能力减缓。

不能光依赖排毒补充品而不做运动，流汗也是代谢废物的管道。

吃排毒产品要清楚来源，如果制作过程中添加了非自然的防腐剂、人工调味料等，不但毒没排掉，反而加速累积。

(4) 抗自由基 抗自由基不只皮肤需要，而是全身都需要。人

体细胞就像个发电机，它会结合氧气产生维持生命的能量，但剩下的废弃氧化物就是自由基。如果无法代谢中和掉，自由基会攻击细胞和器官，人就开始老化生病，癌症、心脏病、老年痴呆、关节炎、黑斑……它都是凶手。因此，多补充具抗氧化功能的食物非常重要，含丰富维生素 C、儿茶素等的天然蔬果和维生素，且种类愈丰富愈好。樱桃、葡萄、蕃茄、苹果、草莓都是知名代表。

(5) 肠道排毒：肠道是消化系统的最末端，加上又长又弯曲，不但是收纳代谢废物的大本营，更易隐藏宿便，因此保持排泄顺畅就是一种排毒。多吃富含纤维的食物，未精制的五谷杂粮；高纤的蔬菜、海藻、菌类都有助于肠道畅通；多喝花草茶及水则能利尿减轻肾脏负担，也有助于新陈代谢。

(6) 肌肤排毒：肌肤直接暴露于空气中，很容易产生自由基，造成细纹、黑斑、暗沉等现象。尽量选择抗自由基、抗氧化机制完备的保养品，是现代保养绝对不能忽略的课题。其实市场上一般排毒的保养品，就是抗自由基，至于脸部淋巴引流，一定要搭配按摩才有效。

(7) 淋巴排毒：淋巴循环系统也是人体的排毒管道，若废物积存太多，易造成淋巴不通，久而久之造成水肿、肥胖。按摩、泡澡多有助于淋巴循环畅通。

(8) 超简单淋巴按摩：由于脸部的淋巴位于发际线、耳后、下巴的脸部外围，且就在皮肤底下，所以按摩力度以轻柔为主。

■ 提高免疫力的忠告

(1) 忠告一 患病是锻炼免疫力的机会

提高机体免疫力，对付疾病强有力。通过小病来考验身体，得了病趁轻治好。目的不是为了能够不生病，而是为了病后能够痊愈。记住：患病是锻炼免疫力的机会。

不仅为了提高免疫力，更要保持其不下降。任何事情都不

该反应过度。

持续性刺激导致免疫力下降，间断性刺激反而增强免疫力，请接受间断性刺激。

疲劳感是由于血液循环不良所导致。所以，当你感到疲倦时，泡澡可改善血液循环。注意：不要让疲倦感累积。

营养不良也将影响免疫力，为了让免疫力充满战斗力，应及时补给营养。

⑥免疫力也表现为元气的恢复能力 因此 关键时刻前夕 用一些健康补品。

⑦健康并非不生病，而意味着具有一定免疫力。

⑧体内即使有病毒存在，机体免疫水平高时病毒也不会导致疾病。因此 保持机体的免疫力 疾病也退让 3 分。

⑨一旦让垃圾过多积累 就很难清除出去 因此 在体内垃圾堆积前，迅速将之清理掉。

⑩免疫力下降的报警信号存在个体差异，请了解自身的报警信号。

⑪痛觉灵敏的人 对免疫也很敏感 因此免疫力下降后 会变得敏感。

(2) 忠告二 免疫力下降导致感冒发生

发热前免疫力一直处于战斗状态，所以有病应赶在高热前治愈。

困倦是机体免疫开始工作的信号，所以有困倦感就马上休息 全力恢复免疫力。

人发热时正是病毒退缩之际，记住，发热时机体的免疫机制正积极发挥作用。

出汗是血液循环逐步改善的缘故。

感冒并非疾病，是机体免疫力发挥作用的一种状态，所以，在感到迟钝时就该去睡觉。

⑥从口而入的病菌，难过胃酸这一关，因而无意中吞咽漱口水也无碍。记住，漱口胜过洗手。

⑦病毒需要宿主，应保证自身细胞不被侵犯，请示支援正在斗争的细胞。

(3) 忠告三 药物有助于提高免疫力

为防止免疫力下降，可灵活用药。

服用保健品后若认为有效果，可继续使用。

药物即使不能马上见效，也别心急。

不要过分依赖抗生素和过分惧怕抗生素。

拥有了免疫力，癌症也不可怕。

⑥牢记饭前服药，仅仅退热药不能在空腹时服用。

⑦即使是万能药，也要注意用量。

⑧适度的饮酒可以提高免疫力。

⑨食物中毒的病例也存在偶然性 所以呕吐之后要当心肠胃炎。

(4) 忠告四 性生活也能成为压力

如果性生活成了压力，不仿停止。

睡眠过多导致体质下降的说法并不科学，是因为体质不好才嗜睡。

发低烧时首先要休息。

做任何事都不要过度，不要为不能之事烦恼。

不要连续接受某种同样的刺激。

⑥什么都不必考虑，彻底放松心情。

(5) 忠告五 注意身体发出的报警信号

时不时洗洗人体体内管道。

免疫力可以通过锻炼获得，因此，运动时不能带有包袱。

通过口腔的状态可以判断免疫力状态。

体液是细菌的最好培养基，因而外伤要用创可贴，贴之前最好先消毒。

胃酸扮演着屏障的角色，所以，饮水过量也无碍。

⑥睡眠不足导致免疫力下降 所以 困倦时即使是在会场上也可瞌睡一下。

⑦过胖给心脏增加负担，请减低身体的脂肪比例。

⑧胆固醇水平不要超过平均值。

⑨要对自身免疫力有信心。

⑩骨髓是免疫力的来源，它在睡眠期间活动。为了恢复免疫力 首先做到晚上睡觉。

⑪脊柱是神经系统的枢纽。可通过按摩改善血液循环。

⑫所谓健康就是独立生活的能力。请消除导致疾病的压力。

⑬忽视身体的不适信号，后果会很严重。当你感觉不适时就应该大声说出来。

⑭即便是猝死的人 生前也曾发出某些信号。所以 要留心身体不适的信号。

(6) 忠告六 找诊断水平高的医生

光想着生病的事，终会得病。

住院减轻了生活压力，免疫力会得到提高。为了调节心情，暂时住院也可。

过不去心病这一关，病就不好治。到正规医院找个诊断水平高的医生，并向医生敞开心扉。

不要找寡言的医生，而要找一名优秀的医生，让自己生活在健康意识里，做一个健康的你。

⑤女性使用化妆品，可以加强免疫系统的机能。

⑥作为一个美丽的女性，当男性欣赏你达到 10 分钟时 就相当于给他补氧 30 分钟。

★ 增强免疫力的二十一条妙方

(1) 找朋友谈心：和朋友聊天，可以令人心情愉快。开怀大笑

或者向朋友倾诉心事，都可使身体减少分泌皮质醇——一种会对免疫系统产生抑制作用的激素。

(2) 吃一些动物肝脏：动物肝脏富含多种有助于促进免疫功能的物质 例如叶酸、硒、锌、镁、铁、铜以及维生素 B₆、B₁₂。

(3) 玩填字游戏：根据伯克利加利福尼亚大学综合生物学教授马丽安·戴蒙德的研究 大脑中负责记忆、判断及抽象思维等功能的部位若受刺激，T 细胞的量也许会增加。因此，宜多抽空玩一下填字游戏或棋类活动。

(4) 在麦片糊上撒些亚麻籽粉：多伦多大学曾以动物研究，发现亚麻籽也许能抑制乳腺肿瘤生长。根据加拿大全国营养协会的报告 假如摄取 $\Omega-3$ 脂肪酸过少，免疫功能会减弱，感染疾病的几率于是增大。

(5) 检查自己的寓所：多伦多市妇女教学医院卫生科学中心医疗总监林恩·马歇尔说 含铅的油漆 以及潮湿地窖里地毯中的有毒霉菌，都可能有害免疫功能。

(6) 做爱：查尼斯奇的研究表明，每星期做爱一至两次，体内免疫球蛋白 A 的量可能增加。免疫球蛋白 A 是一种抗病毒抗体，由 B 细胞生产。

(7) 充足睡眠：进入睡眠状态之后，各种有助于增强免疫功能的作用过程随即一开始。如果每日睡眠少于七八个小时，患病的几率可能增高。

(8) 饮食均衡 精神紧张、酗酒、饮食不平衡都会影响肠内细菌 削弱抗病能力。益生菌(即所谓的“有益”细菌)也许可以纠正这种失衡。酸奶含有这类细菌。

(9) 需要多吸收铁质吗？铁质可以促进免疫能力。加拿大营养师协会指出，一般而言，生育年龄的妇女较可能缺少这种矿物质。但要注意：每日最多只可摄取铁质 45 毫克 因为过量 铁质可能有害。

多喝水，少喝汽水：多喝水可使口腔和鼻子内粘膜保持湿润，从而可有效发挥捕捉病菌的功能。多喝水也会让你感觉自己更有活力。

在谷物和烘烤食品中掺入麦麸：麦麸含有可以增强免疫功能的镁、锌、硒。每日摄取适量麦麸，可使身体减少制造雌二醇 一种或能引致癌症的雌激素。

多看逗笑电影：一些研究发现，开怀大笑也许有助增强免疫系统，因为大笑可致皮质醇 一种或能 致的的激激 囡囡大T 叮

锌、镁、硒、铜等有助促进免疫功能的矿物质（微量元素）

(18) 避开烈日：太阳光中的紫外线 A 及紫外线 B 可能损害免疫功能，因为这两种射线会杀死 T 细胞，也会将皮肤上启动免疫功能的细胞杀死。

(19) 祈祷或静坐冥想：祈祷或静坐冥想能助人消除紧张，增进健康，但必须持之以恒才有效用。

(20) 加入合唱团：若全情投入地唱歌，唾液中免疫球蛋白 A 的量会显著增加。此发现尚有待更多研究去证明，但多唱歌至少应该无害。

(21) 女性化妆能增强免疫力：当女性化妆后，除了缓解压力之外，同时也会显得更正面和进取。从生理上说，女性化妆后，一种名为“皮质醇”的荷尔蒙水平会降低，这种荷尔蒙与压力有很大的关联，大多数女性在化妆后免疫球蛋白水平上升，增强了她们的免疫能力。

★ 增强免疫力所需的营养素

(1) 维生素 A、E、C——“保持性维生素”免疫系统中有位重要的成员——溶酶体，它可能迅速地消灭进入机体的病毒。溶酶体表面穿着一层袋状薄膜的“保护衣”，起着自身保护作用。维生素 A、C、E 可以减少溶酶体“保护衣”的过氧化反应从而增强机体的抗病能力。因此，它们被称为人体内的“保护性维生素”。

(2) 维生素 B₁、B₂、B₆——缺一不可 维生素 B₁、B₂、B₆ 之间的关系十分密切 缺一不可 必须符合 1: 1: 1 的比例 人体的吸收、利用率才最高。

这三者的缺乏会全面影响人体的免疫力，免疫分子、免疫细胞、免疫器的功能都会受到影响。

(3) 中老年人更容易生病 增加免疫能力非常必要 因此应该更重点补充维生素 A₁B₂B₆、C、E、锌、硒等。

兼 增强免疫力的水果

科学研究表明，水果中富含抗氧化剂、维生素和其他多种营养成分，有助于防止导致癌变的基因坏损。水果还在预防疾病、增强免疫力方面具有不可取代的作用。

从抗病毒、抗氧化、保护和增强免疫力的功能等方面考虑，下列水果值得推荐：

(1) 柚子：柚皮本身有和人参一样的抗癌活性，对人体子宫颈癌细胞抑制力在体外试验中高达 70% ~ 90%。

柚还含有一种惊人的抗胆固醇的物质。

(2) 西瓜：人体每日所需的维生素 A 约在 500 国际单位，每日吃 1 公斤西瓜就大大超过这个标准量。

(3) 柠檬：柠檬汁集杀病菌、灭病毒和补充维生素 C 于一体，对于强化机体的抗病能力极为有益。

(4) 猕猴桃：常食猕猴桃果肉和其汁液，有降低胆固醇及甘油三酯的作用，亦可抑制致癌物质亚硝铵的产生。

(5) 樱桃：维生素 C 含量非常丰富。樱桃中的钾有助于稳定心律，其果肉可以帮助身体排毒和不洁的体液。（应生吃）

(6) 木瓜：含有广谱抗菌作用的齐墩果酸，能对伤寒、痢疾杆菌和金色葡萄球菌等有较强的抑制作用。

(7) 杏： β -胡萝卜素的仓库。 β -胡萝卜素有抗氧化功能，能保护肺部细胞免受香烟烟雾中激活的氧化物侵害。

(8) 香蕉：富含丰富的维生素 C 和维生素 B₆。如人体缺维生素 B₆，则免疫功能受损，女性会备受 PMS（经期综合症）的痛苦折磨。

(9) 葡萄：有补血、清血、补气、健身和增强免疫功能的作用。

(10) 雪梨：含较丰富的钾、纤维素（果胶）这类物质已知有降低胆固醇的作用。科学证实梨的益处是：助消化、调整肠道功能、协

助降低胆固醇、治疗糖尿病等。

(11) 苹果 维生素 C 的储备仓库、心脏病患者的健康水果 保持人类心血管系统健康的“全科医生”。研究还表明，试管中苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用。

★ 能提高免疫力的五谷杂粮和蔬菜

对机体免疫力增强有益处的粮食作物有糙米、黑糯米、粟米、小麦、大麦、荞麦、芡实、燕麦、莲、薏仁等 蔬菜有西红柿、大蒜、茄子、胡萝卜、苦瓜、海带香菇、木耳等。营养学家告诉我们 人体的免疫系统的强大依赖于均衡的营养。

(1) 燕麦：在人类粮食食品中最有价值的健康食品。燕麦可降低胆固醇和血糖，它还有镇静剂的作用。燕麦是一种美味的低钠低脂健康食物，它既可以提供能量，又能帮助减肥。

(2) 薏苡仁 抗病毒 强免疫 效果非凡。还具抗癌效果。

(3) 黑米 具滋阴益肾、补胃暖肝、益精补肺的功效。黑米还含有维生素 B₁、B₂、E 和 锌、铁、镁等微量元素 可增强免疫功能，延缓衰老，是一种理想的健康滋补米。

(4) 豆类：所有豆子都是植物蛋白质的大仓库。豆类有降低结肠和直肠癌发生或减轻症状的效果，它是天然的免疫功能促进剂。

(5) 大蒜：含有硒元素且具抗癌效果。英国仍在用来治疗高血压。

(6) 西红柿 含丰富的叶红素 是一种类似于 β -胡萝卜素的抗氧化物质，具有增强人体免疫功能的作用。

(7) 芦笋 有抗癌和提高机体免疫力的作用。

(8) 茄子 维生素 E 和维生素 P 的含量甚高。维生素 P 含有保护微血管的作用。

(9) 胡萝卜：增强免疫力和预防癌症的蔬菜佳品。建议大家

喝胡萝卜汁 因为胡萝卜具有氧化功能 还含有 β -胡萝卜素和纤维质 要吃熟的。

(10) 白萝卜 增强免疫力 白萝卜最佳。

(11) 卷心菜：能使体内一种重要的酶数量增加，帮助分解过多的雌激素而阻止乳癌性。对女性非常重要。卷心菜还能杀死细菌和病毒，同时可刺激免疫系统产生更多的抗体来维护健康。

(12) 苦瓜：无论是果实，还是种子都具有较强的使免疫功能增强的活性。

(13) 海带：营养价值高。能够保护人体免疫系统的细胞不受艾滋病等病毒的侵害。

(14) 螺旋藻 降血脂、降胆固醇、抗衰老、提高机体免疫力、抗癌，还有促进孕妇乳汁分泌和控制贫血的神奇作用。

(15) 香菇：增强人体抵抗疾病的能力。加强人体的抗癌功能和抑制肿瘤细胞的生长。血清胆固醇偏高、肝脏衰弱、食欲欠佳者，食用香菇都有保健作用。

(16) 木耳：所含多糖类物质有抗癌活性，是一种有效的免疫促进剂，能显著提高人体免疫功能。癌症病人用木耳配红枣煮米粥食用，可促进康复。

★ 记住六个一 提高免疫力

(1) 睡一个好觉：睡眠不良和免疫系统功能降低有关，如果得不到充足的睡眠，生病几率随之增加。不一定要睡足 8 小时 只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

(2) 做一番运动 每天运动 30 到 45 分钟 免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增加。不过，运动如果太过激烈或时间超过 1 小时，身体反而会制造一些荷尔蒙，抑制免疫系统的活动。

(3) 做一次按摩：按摩使身体放松，减少压力。每天接受 45 分钟的按摩，1 个月后，免疫功能会有明显改善。