

<<免疫力影响着你的一生>>

图书基本信息

书名：<<免疫力影响着你的一生>>

13位ISBN编号：9787506432849

10位ISBN编号：7506432846

出版时间：2005-2-1

出版时间：中国纺织

作者：若兰

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<免疫力影响着你的的一生>>

前言

人，首先是应该健康并快乐的活着。

动不动有些人会经常感冒，这类人可要注意了哦！

因为感冒是人体免疫系统对外界环境、感冒病毒抗衡的过程，频繁感冒正是机体免疫力低下的警告灯！

免疫力是指机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性的能力。

空气中充满了各种各样的微生物：细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等等。

在人体免疫力不足的情况下，它们都可以成为导致疾病的病原体。

虽然人体对不同的病原体会产生相应的抗体，以抵御再次感染，但抗体具有专一性和时限性，比如链球菌抗体只能在较短时期内保护机体不受链球菌的再次侵犯，并不能抵御其他病毒的感染。

免疫力低下的人根本无法抵御疾病病毒的侵袭，这就是他们频繁感冒和身体一些功能紊乱的真正原因。

所以，要防病保健，加强自身的免疫力才是本中之本，重中之重。

现在“免疫力”这个词越来越为人们所关注与重视，这也是人们越来越重视自身健康的必然结果。

身体健康是人们努力工作和享受生活的前提条件，但愿大家在提高自身免疫力的基础上，让自己的体魄更加健壮，让自己的人生更加充实美好。

<<免疫力影响着你的的一生>>

内容概要

免疫力是指机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性的能力。空气中充满了各种各样的微生物：细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等等。在人体免疫力不足的情况下，它们都可以成为感早班的病原体。虽然人体对不同的病原体会产生相应的抗体，以抵御再次感染，但抗体具有专一性和时限性，比如链球菌抗体只能在较短时期内保护机体不受链球菌的再次侵犯，也并不能抵御其他病毒的感染。免疫力低下的人根本无法抵御感冒病毒的侵袭，这才是他频繁感冒的真正原因。

<<免疫力影响着你的一生>>

书籍目录

第一章 健康与免疫力人为什么会生病免疫系统的组成与功能癌症与免疫力的关系免疫力降低时的征兆免疫力低下怎么办人工免疫法第二章 吃出免疫力的绝招营养与免疫力会吃少生病的理由会吃的几个基本要求会吃需注意五点提高免疫力的一日食谱金针菇可以增强免疫力合理吃鸡能增强免疫力螃蟹壳与免疫力金秋黄鳝赛人参生吃熟食皆美味的木瓜正风靡全球的红薯黑色食品中的秘密四类食物有助抗流感常喝黄芪汤,防病保健康常吃西红柿可提高免疫力初春吃韭菜可以提高免疫力酸奶能增强免疫力及抗癌常喝绿茶可以提高免疫力酸性体质吃海带提高免疫力免疫力低下的老人宜补锌免疫力低下可吃些豌豆吃胡萝卜增强宝宝免疫力吃辣过量会降低免疫力人要有点吃苦的精神热爱甜食的人不妨吃蜂蜜野生菌与健康同行蒜的免疫作用冬吃萝卜夏吃姜芒种前后吃桑葚无花果有抗癌作用常吃百合,百年好合食大枣能提高免疫力不同季节的免疫呵护第三章 运动为免疫力充电生命在于运动运动要注意科学经常外出散步在工作间隙锻炼日常生活中的锻炼机会一分钟运动健身法五分钟运动健身法三十分钟全身运动法脑力劳动者运动操办公桌前健身操特色健身法运动切忌过度夏季运动五不宜耳廓按摩提升免疫力眼目按摩强身法鼻部按摩强身法牙齿叩击强身法胸部按摩强身法腋窝按摩强身法背部按摩强身法足部按摩强身法脏腑拍打强身法十指按摩强身法第四章 睡出健康免疫力免疫与睡眠质量睡眠多长时间合适如何午睡才科学睡前宜用热水暖脚注意睡眠的方向与姿势失眠人士的食物疗法几种简便实用的催眠方法药枕的制作与功效克服不良的睡觉习惯打鼾不可轻视早起活动不利健康乘汽车不宜闭目养神睡觉避免面对面选个好枕头睡觉磨牙怎么办睡前六个好习惯睡前保健八法长期熬夜害处多克服贪睡赖床的毛病什么叫失眠症失眠症产生的原因失眠症的综合治疗老年人易醒怎么办老人慎选安眠药有关睡眠的几个误区第五章 巧妙排毒增强免疫力百病由毒生人人都有毒毒从何处来你体内的毒素是否超标男人也需要排毒介绍三位排毒功臣饮食排毒风云榜新“肠”征路上的名人饥饿排毒法七天饮食排毒疗程流汗排毒法食醋排毒法通便排毒法肾脏排毒法胆囊排毒法谨防摄入毒素第六章 良好心情与超强免疫力精神与免疫力压力与免疫力情绪影响免疫力消极情绪影响健康紧张情绪对免疫力的影响坏情绪是癌症向导人际关系影响免疫功能常见的妇女心理疾病现代白领的七个养心之道小心压力上瘾白领自我减压术良性暗示有助健康写字楼“情绪传染病”远离网络综合症心理健康要防八个“过度”完美性爱提升免疫力怀孕也能增加免疫力

<<免疫力影响着你的一生>>

章节摘录

插图：第一章 健康与免疫力现代医学的研究表明，要想远离疾病，强身健体，离不开自身强大免疫力。

人体免疫系统就像计算机的杀毒软件，不论白天黑夜，努力将入侵身体的“异己分子”加以识别，并且清除出去，使人体得以保持健康。

如果这些“软件”得不到维护、升级，其监视、防御和攻击病毒的能力就会紊乱和下降。

疾病就会乘虚而入。

比如肿瘤，免疫功能降低导致机体肿瘤形成，肿瘤形成后又反过来抑制机体的免疫功能。

人为什么会生病人为什么会生病？

——这个问题的答案五花八门。

现代医学认为“细菌、病毒和其他一些微生物是引起许多疾病的罪魁祸首”，环保学者认为“人类生存环境不良化的加剧导致疾病的多发”，心理学家则认为“现代社会人们身心压力加大是致病诱因”……等等。

应该说都有道理，但都还不是问题的关键。

人之所以生病，按照辩证法的观点来解释，不外内因和外因两个方面。

外因是影响人体健康的各种不利因素，如细菌、病毒、不良环境等等；内因是人体的免疫系统存在问题。

并且，内因起决定作用。

换句话说，导致人体生病的关键原因不在细菌、病毒，而在人自身的免疫系统。

人是大自然制造的结构最精密、运转最协调灵敏、功能最完善的一种生物。

为了生存与健康，人具有极为完备地安全防御系统并设有两道安全防线：一是人体最大的外部组织器官——皮肤，对于外来的细菌、病毒起到“阻敌于国门之外”的作用，这是人体的第一道防线；二是对于已经进入人体内部的细菌，病毒及“退化变节分子”等可能影响人体安全之敌人的侦察、识别，并适时指挥调动体内的防卫武装力量进攻打击并歼灭之，使人体内始终处于协调运转的安全稳定状态，这是人体的第二道防线——人体的天然防御屏障——即人体内的免疫系统。

免疫系统就像一个国家的武装部队，将士们警惕地守卫在各自的战斗岗位上，并时刻准备着打击诸如细菌、病毒、灰尘、寄生虫和霉菌等“敌人”的进攻。

我们都知道，两军狭路相逢，自然是兵强马壮的一方胜出。

在强大的免疫系统面前，致病的“敌人”被打败的话，人就不会生病。

反之，一支淫弱的军队很快就会被入侵者打垮——当免疫系统营养失调或是因为某种原因过分虚弱时，人就会生病。

强大的免疫系统保护我们免受感染的侵害，这与我国传统医学中“正气存内，邪不可干”的古训是一致的。

而人之所以病，大多数情况下是由于免疫系统出了问题所引起的。

免疫系统的组成与功能人体免疫系统的结构繁多而复杂，它是由人体的免疫器官及其免疫细胞所组成。

因为本书不是医学专业书籍，因此在这里编者尽量少用专业术语，只是简略地对免疫系统作个大致的介绍。

人体免疫系统最主要免疫器官有骨髓、胸腺组成，还包括扁桃体、盲肠和淋巴结、脾等（以前人们认为胸腺、扁桃体和盲肠属人体内可有可无之物，其实它们是人体内的重要免疫器官）。

它们主要任务是：制造和生产各种武器弹药——免疫细胞。

就像军工厂里所制造生产各式各样的武器弹药一样，这些免疫细胞时时刻刻被用来供抵御外来入侵之“敌”。

当我们身体的免疫系统健全的时候，一个人在24小时内可自动生成超过1亿个以上不同种类的免疫抗体。

简而言之，免疫系统可归纳有如下功能：一是侦察并识别敌我。

<<免疫力影响着你的一生>>

它拥有一支无处不在、嗅觉灵敏的侦察部队布满在全身各个角落，且一刻不停地监视和识别着敌我（敌人是有害细菌、病毒和突变癌细胞等，自己人是有益细菌和机体健康细胞等），并及时准确地向“统帅指挥部”报告，以便调兵遣将歼灭来犯之敌。

二是杀伤消灭“敌人”。

集中兵力与火力歼灭敌人，使人体健康细胞尽量少地免受细菌、病毒、变异物及污染物的攻击破坏。

三是充当体内清洁工。

时时刻刻清除人体内新陈代谢后的废物，以保持体内清洁卫生。

同时，还要清理免疫细胞与敌人搏斗遗留下来的尸体残骸等。

四是修补恢复与修补功能。

修补与敌人入侵时人体受损的细胞、组织和器官，恢复其功能。

癌症与免疫力的关系癌症是一个让人谈之色变的恶魔。

人类发现癌症已经有3000年以上的历史，由于对它知之甚少，所以全世界的人们一直束手无策。

至今，形形色色的各种癌症，还没有任何特效药来治疗。

但随着科学技术的进步，医学家们正在逐渐揭开“癌症”神秘的面纱。

我们每个人每天体内都会有无数细胞衰老死亡。

这些细胞中，每天都有100~200个突变细胞即癌细胞产生（40岁以上的中老年人群中每天回产生3000~5000个）。

这乍一听起来实在令人惊恐，但这并不代表人人最终都会得癌症。

医学家们发现：癌症最初是由单个人体正常细胞恶变而来，而且这种变化在我们每个人身上每天都在发生，只是大多数人身体的“哨兵”——自身免疫系统及时发现并消灭了这些少量的身体的“叛徒”，才避免了让这些“叛徒”在身体某处站稳脚跟、繁衍生息，形成癌巢，使我们的身体转危为安。

而少数人由于自身“哨兵”的懈怠，让入侵者或“叛徒”得以在我们身体某处“潜伏”下来。

这些坏分子站稳脚跟后，就开始拉拢、攻击“我方”，将自己的势力做大……因此，只要人体内免疫功能未出现异常，就不必忧虑癌症来袭。

因为人的免疫系统在时刻保护人体。

然而，一旦人的免疫功能出了问题，或侦察识别能力变差，或反应迟缓，或兵力弹药不足，或指挥失灵等，本应全歼的敌人，可能会因误判或打击不力而有漏网之鱼，误把它们的幸存者当作自己人并给其提供舒适的生存环境。

久而久之，它的队伍就会逐步壮大，到那时可能就不止是这100、200个或3000、5000个了，有可能就会变成10万个甚至20万个。

这时候人虽然可能不会有异样的感觉，但已经十分危险了。

虽然说100万个癌变细胞的体积也大概只有一根针的针头那样大小，但如果身体状况得不到改善，免疫系统继续恶化的话，体内癌细胞将会不断地裂变增加，直到有一天在人身体上可以摸到硬块——这就是癌症了。

可见，癌症是一种体内免疫系统功能严重障碍的疾病，要想保障身体健康并绝缘癌症的话，提高自身的免疫力是最佳的预防途径。

免疫力降低时的征兆免疫力下降时，每个人表现出的状况不尽相同。

但大多数人会出现疲倦、容易感冒、火气大等症状。

总之，有症状出现是好的现象，这可以帮助你用来判断最近自己的生活习惯是否需要调整，不要等到酿成大病时才来担忧。

运用平日出现的小征兆，来检视自己的健康状况，进而做一些调整，可以改善自己的免疫系统。

1.容易感冒免疫力不足最容易引起的症状就是经常性的感冒。

随着身体免疫力的下降，体内的细菌与微生物就准备伺机而动，给身体来一次大突袭。

当流感或冬季来临时，免疫力降低者往往逃不过病菌的侵袭而患上感冒。

2.关节酸痛四肢感到冰冷，而且有酸痛感。

经常腰酸背痛，做一点点事情就感到全身酸疼疲累，特别是爬楼梯感觉吃力。

这些都是系统免疫力下降的征兆。

<<免疫力影响着你的的一生>>

3.牙痛、牙龈肿痛有的人会出现牙龈肿大，甚至出血，造成咬合困难等症状，同时也会伴随着口干舌燥的现象。

这是体内维生素不够的警讯。

缺乏维生素导致身体的机能下降，维护系统也跟着降低了应有的水平，因而造成体内火气上升，嘴唇破裂舌燥，牙龈肿大。

碰到这种情形，应保证充足的睡眠，补充水分与维生素，使体内的免疫防护系统恢复原本的防御作战能力。

4.肠胃容易发炎消化系统不正常，容易发炎与胃痛。

这种情况最常出现在熬夜加班，喜欢吃宵夜的人群中。

因为这些人吃得晚，睡眠又不正常，导致胃肠的消化吸收都不好。

久而久之，就会引发胃肠方面的病变。

如果你发现自己的胃肠动不动就发炎或是疼痛，你就必须注意了——这是胃肠发出你身体抵抗力不足的警讯！

5.难以入睡难以入睡，睡眠品质不好，容易做噩梦，夜间很容易醒来，到了白天又频频打瞌睡，这是免疫力开始下降的明显征兆。

6.经常头痛经常头痛，容易感到疲倦、四肢发冷，动不动就感到想睡觉，怎么样都睡不够的感觉。

同时，记忆力也明显地减退。

这些都是免疫力下降的征兆。

7.胸口闷、心慌即使在通风良好的场所也会感到胸口发闷不舒服。

8.容易烦躁容易为一点小事情感到烦躁，或莫名其妙地心烦意乱。

9.尿频尿频，或是经常有尿急的症状。

由于身体的精神状况长久以来处于紧绷状态，或是经常感到焦虑，过大的压力无法获得纾解，因而导致精神性的尿频。

<<免疫力影响着你的一生>>

编辑推荐

《免疫力影响着你的一生》主要内容有免疫力降低时的征兆、营养与免疫力、免疫与睡眠质量、七天饮食排毒疗程、白领自我减压术。

生命对人来说只有一次，所以被人类视为最宝贵的。

而健康的身体则让你享受生命能给你的一切快乐。

通过《免疫力影响着你的一生》了解免疫力的重要性。

要防病保健，加强自身的免疫力，才是本中之本，重中之重。

<<免疫力影响着你的一生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>