

<<免疫升级百病不侵>>

图书基本信息

书名：<<免疫升级百病不侵>>

13位ISBN编号：9787508711003

10位ISBN编号：7508711009

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：凌亚文

页数：157

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>

## <<免疫升级百病不侵>>

### 内容概要

健康是当代人热衷的话题，而保持健康的关键就是提高身体的免疫力，使病毒无法入侵。

而如何才能提高免疫力？

生活中有哪些毒素的来源？

从外部环境、食物的摄取、生活习惯到心情是否乐观、卫生观念是否正确，其实都与免疫力有关。

要如何武装你的免疫系统呢？

你必须了解生活中各种毒素的来源，它们都是使免疫力下降的因素。

从外在环境的直接毒素、食物摄取的来源、生活习惯是否正常，到心情是否稳定乐观、卫生观念是否正确等，都与免疫系统的健康息息相关；而正确的认识，就能帮助你避免毒素上身，有效提高自身的免疫力。

《免疫升级百病不侵》从透视免疫力、吃出抵抗力、营养美食DIY、生活大体检和排毒三方针五部分阐述了提高免疫力的重要性和具体方法。

其中的美食食谱原料简单，很适合家庭制作。

## <<免疫升级百病不侵>>

### 书籍目录

序 免疫一百，健康满意1 透视免疫力 坚守最后防线，不让病毒有机可乘 01 别让自己成为病菌培养皿(检测健康指数) 02 病毒入侵，健康亮红灯(掌握身体信号) 03 习惯好，百病不侵(打造健康生活)2 吃出抵抗力 减少你的欲望，健康吃出来 01 外卖踢一边，健康摆中间(检查你的饮食习惯) 02 吃，就要吃出美食的精髓(提高免疫的营养素) 03 你，“补”对了吗?(滋补中药解析)3 营养美食DIY 健康满点，美食万岁 01 活力粥 1. 豌豆粥 2. 莲藕粥 3. 洋葱粥 4. 红薯粥 5. 海带薏仁粥 6. 莲子粥 7. 糯米莲子粥 8. 甘蔗粥 9. 香蕉粥 10. 松子芝麻糊 02 健康菜 1. 炒菠菜 2. 胡萝卜拌生菜 3. 烧茄子 4. 炒松子 5. 干果酸奶 03 养生汤 1. 红枣汤 2. 蔬菜豌豆汤 3. 猕猴桃薏仁汤 4. 何首乌鸡蛋汤 5. 四物汤 6. 十全大补汤 7. 二地黄汤 8. 茉莉银耳汤 04 元气饮 1. 椰子柠檬汁 2. 番茄丝瓜汁 3. 芹菜苹果汁 4. 黑木耳黑芝麻茶 5. 枸杞酒4 生活大体检 斩除恶习的根，就要深到底 01 坏习惯，拖累你一辈子(检查你的生活习惯) 02 不出门，照样病恹恹(环境污染指数检测) 03 日出而作，日落而息(作息规律最健康)5 排毒三方针 三管齐下，打通你的任督二脉 01 你的压力大吗?小心病菌我上你(排除心情毒素) 02 动其筋骨，方能成就免疫大业(运动强身抗病魔) 03 十分绅护一生(提高免疫按摩术) 腹部按摩法 肾脏保健按摩法 擦身按摩法 擦脸按摩法 拍头按摩法 拍腋窝按摩法 脚底按摩法

## &lt;&lt;免疫升级百病不侵&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘别让自己成为病菌培养皿 “免疫力”是指身体中抵抗外来侵袭，维持体内环境稳定性的能力。

我们生活在一个充满着污染的环境里，空气中布满了各种微生物，如细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等，因此，大量的毒素随时可能侵害我们。

虽说环境污染是一个积累的过程，它对身体的损害或许不是立竿见影，但却会在日积月累的过程中造成人体慢性中毒。

当人体免疫力不足时，就会受到这些毒素的侵害，使人生病。

因此，本书首先要介绍生活环境中的各种致病毒素，以引起大家的足够重视。

生活中到底充斥着哪些毒素呢？我们生活中的毒素大多存在于空气、水以及食物中。

**空气中的毒素** 由于工业污染的影响，空气中充斥着臭氧、二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳以及各种重金属粉末等。

其中，一氧化碳是一种无色无味的有毒致命气体，主要随着汽车的发动排放出来。

因此，在交通拥挤的地区，空气中一氧化碳的含量特别高。

如果人吸入大量的一氧化碳，就会大大降低血红细胞的氧气输送能力，引发血液缺氧，严重的还会引起呼吸受阻，大脑与心脏都将丧失功能。

**水质污染** 各种生活污水与工业废水也严重污染着我们的水源，使得饮用水中含有氯、重金属以及人体无法吸收的无机盐等。

水质的好坏与人体免疫系统的健康有着非常密切的关系。

如果人经常饮用被化学物质污染的水，将引起慢性中毒，出现头痛、头晕、心悸的症状，长期饮用还可能诱发癌症。

**家庭中的毒素** 家庭中的污染，主要来自于装修所产生的化学污染，以及电子产品的辐射污染等。

这些电子与化学污染源也会在日积月累的过程中，对身体形成杀伤力，甚至引发癌症，这对免疫系统而言，也是致命的一击。

**食物中的毒素** 每天所必需的食物中也充满着各种毒素，比如蔬菜水果中的农药及加工食品中的各种化学添加物、人工色素等有害物质。

我们食用这些食物时却是毫不知情的，久而久之，它们便在体内积聚成大量的有毒物质，如果身体不及时地排出这些毒素，有毒物质就会侵害我们的细胞，摧毁我们的免疫系统。

**精神上的毒素** 生活中如果承受过高的压力，当压力高到超乎身体所能承受的负荷时，人体自身又无渠道排除压力，那么。

压力就会威胁我们的身体。

具体的表现则是血压上升、心跳加快、消化不良或精神疲劳等，久而久之，则会导致食欲不振等现象出现。

**过度的疲劳** 如果身体和精神都过度疲劳，又没有及时地消除疲劳。

则容易在体内堆积疲劳乳酸物质。

这种疲劳乳酸物质会不断地在体内产生自由基，促使身体氧化，如此一来，身体就会逐渐老化，同时也会造成抵抗力的下降，有害病毒就会伺机而入。

了解上述几种生活环境所产生的各种毒素后，除了改变大环境，我们自身应该学习各种防范毒素侵害身体的方法，正确地进行排毒，保持身体免疫系统正常工作。

由于我们的身体和外环境中一直存在着各种各样的毒素，这些毒素在体内则变成了多余的垃圾。

当身体的代谢机能良好时，这些垃圾能够被排泄掉，因而就不会对身体造成损害。

但是，如果身体的免疫系统不够强健时，就无法将毒素排出，那么就会造成身体吸收毒素的速度比排放毒素还要快。

毒素在体内会以各种形式来破坏身体的免疫力，而这些毒素是以哪些形式存在于身体中的呢？乳酸当身体长期处于疲劳状态，比如长期加班熬夜、旅行、长时间运动等，都容易在体内产生乳酸物质。

这种乳酸物质在体内积累一段时间后，会使血液呈酸性状态，积累到一定程度后，便会有腰酸背痛

## <<免疫升级百病不侵>>

、全身乏力等症状。

因此，人必须每天适当地消除自己体内的疲劳乳酸物质，也就是清除毒素。

因为，乳酸物质若不及时消除，就会在体内不断地堆积，破坏免疫系统，使我们的抵抗力下降。

虽然疲劳看起来只是生活中的一种小症状，却不可忽视。

因为忽视疲劳，最终会使我们的身体付出惨痛的代价。

许多事业成功的人士往往因为忽视自己的身体状态，在不知情的状况下罹患重症，英年早逝就是最有力的证明。

如何才能消除体内产生的疲劳乳酸物质呢？泡澡 泡澡和热水浴可以有效消除身体的疲劳，有助于使僵硬的肌肉放松，代谢出身体的乳酸物质。

精油按摩 这是最简单的方法之一。

在运动或下班之后，进行肌肉按摩，可以帮助身体舒缓与放松，进而消除乳酸物质。

因长时间运动所造成的乳酸物质堆积，也要想办法排除，除了进行泡澡，按摩酸疼的肌肉也是不错的方法。

使用精油来按摩全身肌肉，可以促使乳酸物质通过淋巴尽快地排出体外。

喝水果醋 每天适量地喝一些水果醋或米醋也很有好处。

将醋加入温开水调匀，每天喝30毫升，就可以帮助消除体内的乳酸物质，平衡体内的酸碱度，增强体质。

避免乳酸物质堆积。

起床后喝热柠檬水 每天早晨起床后喝一杯热的柠檬水，也是一种清除乳酸物质的良好方法。

由于柠檬是碱性食物，可以平衡全身的酸碱度，有效保持身体的活性。

喝椰子黑豆汤 对那些经常喝酒应酬的上班族而言，出现全身酸痛的现象也不足为奇，这是因为过多的酒精会在体内形成一种有毒的疲劳物质。

为消除这种症状，可用黑豆和新鲜椰子水一起煮汤饮用，能有效清除体内毒素。

P3-9

## <<免疫升级百病不侵>>

### 编辑推荐

健康是当代人热衷的话题，而保持健康的关键就是提高身体的免疫力，使病毒无法入侵。而如何才能提高免疫力？生活中有哪些毒素的来源？从外部环境、食物的摄取、生活习惯到心情是否乐观、卫生观念是否正确，其实都与免疫力有关。该书从透视免疫力、吃出抵抗力、营养美食DIY、生活大体检和排毒三方针五部分阐述了提高免疫力的重要性和具体方法。其中的美食食谱原料简单，很适合家庭制作。

<<免疫升级百病不侵>>

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>