

<<免疫力-身体的防火墙>>

图书基本信息

书名：<<免疫力-身体的防火墙>>

13位ISBN编号：9787544142038

10位ISBN编号：7544142035

出版时间：2010-10

出版时间：沈阳出版社

作者：君子

页数：267

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-身体的防火墙>>

### 前言

长久以来，有病求医、治病吃药，已经成了主导着我们的健康观念。

在西方和当今中国的社会现实中。

人们只要一生病。

不管病的轻重大小。

首先想到的是去看医生，然后便是吃医生给开的一大堆药品。

如果医生和药品再治不了.那就只好求教于哲学、心理学，最后一切实在都不行了，就只能去求助于宗教，期望得到上帝或神的救赎。

而在昔日的中国.只要找到一个好的中医就行了。

这是因为，中国的医学最可贵之处就在于：它涉及全方位的拯救，宇宙的大天对应着身体的小天。

尽管天地之神不可见，但人体里的五脏神明却是真实不虚的，所以佛道两家都宣称“即身成佛”，当下觉悟才是生命的真谛。

从《黄帝内经》至今，上千年的时光已悄然逝去，也许我们的心灵对自然的感悟正在退化.也许我们又要试图寻找一种方式——一种重新解放自己、平静自己、感受生命喜悦的方式。

万物与生命，生生不息，顺应它、尊重它、静思它，这便是传统的医道教给我们的虔诚。

在中医眼里.人不是僵死的机器，而是“内景”，生命就如同一棵树，在自然光影的明灭中，从枝杈在四季风雨的变化上.我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。

## <<免疫力-身体的防火墙>>

### 内容概要

电脑有了防火墙就可以隔离黑客病毒的侵入，人体有了防火墙就可以免遭病菌毒素的侵害。当别人喷嚏不断、哈欠连天的时候，你怡然自乐；当别人全身疲惫、昏昏欲睡的时候，你精神饱满；当别人上吐下泻、痛不欲生的时候，你红光满面；当别人在人生、事业的跑道上被迫停下脚步时，你昂首阔步地冲向成功的制高点。

要实现健康人生的梦想，要成为笑到最后的强者，那么从现在开始就着手提高自己的免疫力吧，本书为你打造好完美的健康计划！

## &lt;&lt;免疫力-身体的防火墙&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 抵御疾病的生命防线——免疫力 一、人类对免疫力的早期认识 中医对免疫力的认识 西医对免疫力的认识 中西医对免疫力认识上的差异 二、免疫、免疫力、免疫学及免疫力的形成 免疫和免疫力 主动免疫和被动免疫 先天性免疫和特异性免疫(获得性免疫) 计划免疫 免疫学 免疫力的形成 三、什么是免疫系统 免疫系统的发现和认知现状 人体免疫系统 免疫系统的组成 人体的免疫细胞 免疫球蛋白 人体的免疫器官 免疫系统的功能 免疫系统的识别和预防 炎症 免疫反应的调节 四、免疫与饮食 过敏或不耐性 牛奶过敏 乳糜泻 五、免疫力的自我检测 五个迹象透露免疫力下降 免疫力的自我检测第二章 正本清源——免疫力认识的八大误区 一、错误的健康观念和不合理的生活方式 揭开药物的另一面——是药三分毒 诱发疾病的祸根——不良的生活方式 饮食中的“三高”问题 巨大的心理压力 环境污染的恶化 二、避免抗生素的过度滥用 三、细菌并非都是人类的敌人 有益菌是人类的朋友 孩子过度“干净”反而更易生病 用益生菌取代抗生素 四、打破疫苗的神话 疫苗的副作用 疫苗的替代品 五、从药物崇拜中解脱出来 六、走出补充维生素的误区 三餐吃得好就可以 提高免疫力仅靠维生素C 临时抱佛脚“恶补” 七、过度运动会使免疫力下降 八、免疫力并不是越高越好第三章 顺应自然是健康的保证——准确认识免疫力 一、中医对生命规律的认识 二、提升免疫力需要遵循的五大准则 不治已病, 治未病 阴阳平衡少得病 春生、夏长、秋收、冬藏 节饮食 调情志第四章 吃出超强免疫力——调适免疫系统的最佳食疗配方 一、四季养生食物 春季养生食物 夏季养生食物 秋季养生食物 冬季养生食物 二、其他的养生食物秘诀第五章 攻克病痛有妙招——免疫力功能的发挥 一、中医对致病因素的认识 二、中医养生防病的六大方面 防治疾病的秘诀妙招 流感及“时尚”病的预防与保健 如何应对慢性疲劳综合征 中风、脑溢血、脑血栓的预防方法 颈椎养生之道——龟息法 无毒才能一身轻 患有乳房疾病女性的保健方法 避免引发心脏病的生活陋习 糖尿病的保健预防 腰痛 虚劳 胃与十二指肠溃疡第六章 生活规律养生有道——中年人免疫力的调养 一、40岁左右的人生活要有规律 二、中年男性的健康方案 中年男性的健康特征 要健康, 就不要硬熬 三、中年女性: 健康走过更年期 警惕隐性更年期 更年期健康10要则第七章 在不“和平”的世界里过健康的生活 一、我们“十面埋伏”的生活环境 莫让空气变成“毒气” 晒多久最有益于你的健康 当心数字空间的秘密杀手 健康水质离我们越来越远 莫让吸烟伤你太深 二、给环境来个“大扫毒” 警惕潜藏在家里暗处的“杀手” 家庭扫毒计划一箩筐 莫把冰箱当做“保险箱” 清除毒素, 植物巧帮忙 三、远离那些对你有害的杀手 刺激物, 就在你身边 关上电视, 打开生活 莫做网络“瘾君子” 远离干洗店, 莫自找麻烦 让人爱恨交织的酒精 熬夜伤你有多深 一、免疫性的疾病 二、免疫疾病的易感性 三、过敏、自体免疫和免疫缺损 四、艾滋病病毒和艾滋病第九章 在科学养生中调养出超强免疫力 一、病由心生 二、情志保健 放慢自己的生活节奏, 安定你的免疫力 真正的健康是生命处于最佳状态 给自己的心灵放个假 十种快乐的心情 静思冥想 做做按摩 开怀一笑, 百病消

## <<免疫力-身体的防火墙>>

### 章节摘录

现在我们所说的传染病其实就是中医所说的瘟疫。

中医有个专用的名词叫做“瘟病”，瘟疫就属于中医瘟病学的范畴。

大灾、大乱之后必有大疫，所以中国的医学家对于瘟疫早就有认识。

成书于两千年前的医学著作《黄帝内经》中是这样记载的：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。

”可以说这是中医对于瘟疫最早的描述，同时也对后人认识瘟疫产生了根本性的影响。

此后各个不同的历史时期都有不同的瘟疫出现，对于瘟疫的治疗和预防方法，也随着经验的积累，不断地得到丰富和完善。

一直到了明清时期，中医瘟病学达到了一个新的高度，涌现出一批杰出的瘟病学家，比如备受后世推崇的吴鞠通、叶天士、余师愚等等，他们创立了一大批治疗瘟疫的经典方剂，这些方剂都是在临床中被反复验证，被证明是卓有成效的治疗烈性传染病的有效方法，曾挽救了无数人的生命。

## <<免疫力-身体的防火墙>>

### 编辑推荐

《黄帝内经养生秘法》作者、《中医养生祛病秘法》作者、《疾病自查早知道》作者、强力推荐。

<<免疫力-身体的防火墙>>

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>