

<<强化宝宝免疫力>>

图书基本信息

书名：<<强化宝宝免疫力>>

13位ISBN编号：9787561776582

10位ISBN编号：7561776586

出版时间：2010-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：孙安迪 编

页数：189

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>

## <<强化宝宝免疫力>>

### 前言

污染、公害与环境荷尔蒙等因素，让我们的生活环境日趋恶化；加上过敏性体质的幼儿人数逐年攀高，如何调节幼儿的免疫力，成了许多父母最关心的话题。

有鉴于此，当出版社向笔者邀稿，希望推出一本从免疫学角度出发、为新父母与宝宝量身定做的提高免疫力专书时，当年初为人父的喜悦之情，再度依稀浮现于脑海。

虽然笔者已有多本与免疫力相关的著作出版，并引起读者的广泛回应，但是还未就强化幼儿免疫力方面出版过专书；加上穿梭于门诊、研究室、各种演讲会场，或在电视、电台、报纸专栏为人解答医学问题时，发现许多父母的确对幼儿免疫力相关话题抱着高度兴趣。

即使笔者的儿女如今都已长大成人，但依然记得当时刚升格做父母亲时面对新生命的喜悦、兴奋与不安等交错的复杂心情。

由于同样有过新父母的经验，因此更能够清楚地想象这本书的读者群——他们是期待新生命的准爸妈，或是家有学龄前幼儿的新父母。

笔者回忆当年与相恋六年的妻子新婚时，刚成为实习医师的我，事业与家庭都刚起步，真是蜡烛两头烧！

幸好有内人和母亲、岳母的支持，让我没有后顾之忧地在医学事业上努力，一切才有了稳妥的开始；接着几年，老大、老二相继出生，这段“尿布与奶粉齐飞、泪水与汗水交织”的情景，也是时下许多新父母的真实写照。

## <<强化宝宝免疫力>>

### 内容概要

近年来，孙安迪博士专注于免疫学的研究和相关知识的推广，使得调节“免疫力”成为人们关心的话题。

成人注意免疫力，可以提升本身的保健机能。

而身为父母，若能从孕期或宝宝年幼时，提早为免疫力打下基础，则是更重要的事。

否则等到孩子长大成人才知道免疫力的重要，那就太迟了！

这其实也是21世纪的医学主轴之一：强化预防医学。

通过本书，你可以获得以下育儿资讯：以免疫力为主轴，由认识何谓免疫力开始，逐步了解如何从孕期开始，就从营养与饮食原则方面为宝宝的免疫力扎下根基。

孩子出生后到学龄前，如何在各种营养素与微量元素均衡吸收的情况下，强化宝宝的免疫力。

特别为辛苦照顾孩子的妈咪们撰写了成人该如何调节自我免疫力的专文，希望家长与孩子都能健康快乐地生活。

## <<强化宝宝免疫力>>

### 作者简介

孙安迪，台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师，上海中医药大学、湖北中医学院、天津医科大学客座教授。从事免疫研究和临床诊治30年，从事中草药免疫抗癌研究15年，在数十项研究项目中取得重要突破。

孙安迪博士是知名的免疫学权威，

## &lt;&lt;强化宝宝免疫力&gt;&gt;

## 书籍目录

自序Chapter 1 认识免疫力——疾病不上身 什么是“免疫力”？

认识保护人体的三大天然屏障 幼儿免疫力下降，易感染克沙奇病毒 过敏体质与免疫力 谈幼儿异位性皮炎 环境因素也会影响免疫力——世纪之毒“戴奥辛” Chapter 2 从孕期开始——为宝宝的免疫力打底 母体对胎儿免疫力的重要意义 妊娠期母体的免疫调节机制 补充微量元素，提升孕妇免疫力 掌握六大摄食要领，孕产前后好健康 咖啡因与酒烟，孕期不宜 聆听音乐，有益孕妇与胎儿 哺乳期的四大饮食原则Chapter 3 维生素与微量元素——吃出宝宝的免疫力 缺乏哪些营养素，宝宝免疫功能会下降？

饮食和微量元素的关系 微量元素可提高免疫力 锌——过多过少都会影响免疫力 硒——早期胚胎发育的必需微量元素 维生素是宝宝生长的必要元素 适量维生素C有益宝宝健康 维生素能提高食物微量元素的吸收 各种维生素的食物来源 母乳——增强宝宝免疫力的首选 牛奶——母乳之外的最佳选择 活性多糖——可强化免疫功能 双歧杆菌——捍卫宝宝的健康 中西互补，双向强化宝宝的免疫力Chapter 4 维生素与微量元素——打造宝宝的聪明脑 微量元素攸关婴幼儿脑部与智力发展 铁——影响未来学习力的关键 碘——智力健全不可缺 锌——有助婴幼儿智商发展的重要元素 维生素——有助提升记忆力与学习力 哪些营养素愈吃愈聪明？

营养不良影响幼儿脑部发育Chapter 5 特别附录 Part 1 关心宝宝的生长发育 宝宝的生长发育指标——身高体重与牙齿骨骼 游戏，可促进宝宝智力发展 Part 2 妈咪免疫力提升大补充 多运动也能强化免疫力 好睡眠有助养生免疫 排解压力，身心不生病 做好冬季保健，疾病不上身 神奇安迪汤——温和的感冒克星 绿色药库——保健免疫新潮流 药食同源，补身免疫 传统中草药增加免疫效果 中草药多糖对人体的三大功效 Part 3 DNA解密 DNA解读遗传密码 发现生命的源头——21世纪DNA之研究趋势

## <<强化宝宝免疫力>>

### 章节摘录

插图：什么是“免疫力”？

“免疫”又称“免疫力”或“免疫性”，是指生物体识别自己、排除异己、维持机体稳定性的一种生理功能。

它与机体(人体)其他生理功能的区别，主要在于其作用对象是具有抗原性的异物；或本身虽无抗原性，但在机体内可与组织结合而转变成有抗原性的物质。

认识人体免疫系统免疫系统是由中枢免疫器官(胸腺、骨髓)、外周免疫器官(淋巴腺、脾脏)加上吞噬细胞系统(单核、多形核)、T淋巴细胞和B淋巴细胞、免疫球蛋白、免疫调节因子及补体系统所构成。它最主要的功能是与身体的非特异性防御机制(如人体的“天然屏障防御”——表皮屏障、血脑屏障、胎盘屏障、消化道防御、呼吸道防御、体液防御、泌尿道防御、肝脏防御等)共同保护人体，防御感染及恶性肿瘤入侵。

## <<强化宝宝免疫力>>

### 编辑推荐

《强化宝宝免疫力》：调整宝宝免疫力多从小扎根。  
从小调书宝宝体质是孩子茁壮成长的的第一步，通过维生素及微量元素等均衡饮食的摄取，可以让宝宝吃出免疫力，增强体质，从小远离病菌的侵袭。  
台湾销超过500000册，畅销作者孙安迪医生力作。  
免疫学权威孙医师建议，从怀孕期开始，就能为宝宝强化免疫力；宝宝出生后，妈妈可以在生活中简单调整饮食，让宝宝吃出健康，吃出免疫力！

<<强化宝宝免疫力>>

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>