

<<免疫力是人体最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<免疫力是人体最好的医生>>

13位ISBN编号：9787802037922

10位ISBN编号：7802037921

出版时间：2009-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：王忠彦

页数：283

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>

<<免疫力是人体最好的医生>>

前言

健康是人类最宝贵的财富，也是人生快乐幸福的根基和源泉。

古往今来，追求健康长寿始终是人类孜孜以求的梦想。

问世间，健康何求？

多少人望穿秋水、上下求索，又有多少人求之不得、抱憾终生。

健康对一个人是何等重要？

我们经常说：“拥有健康才能拥有一切。

”这句话可谓至理箴言。

生命至上，健康无价。

列宁说：“身体是革命的本钱。

”哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。

”德国作家哈多格恩说：“唯有健康才是人生。

”美国总统罗斯福说过：“我本是体弱多病的孩子，因为能够注意锻炼，身体就日趋健康，精神日见充沛，所以做事必能达到目的。

”有了健康，才能拥有事业的灿烂与辉煌；有了健康，才能拥有生命的潇洒与从容；有了健康，才能拥有人生的快乐与幸福。

没有健康，一切都无从谈起。

<<免疫力是人体最好的医生>>

内容概要

人类有过无数瘟疫横行的历史，但在每次大范围的疫情中，倒下的只是少数人，大多数人都生存了下来，为什么呢？我们生活在细菌无孔不入的世界里，一生中要经历无数次与细菌病毒的生死斗争，但总会取得胜利，这又是为什么呢？追根溯源，我们应该感谢忠诚的人体健康卫士——免疫系统。

免疫系统是人体抵抗各种致病原的重要武器，是世界上最好的“医生”。

健康的免疫系统能预防疾病、保持健康；相反，当免疫系统发生异常时，身体就会出现各种问题，甚至百病缠身。

许多疾病，包括人们谈之色变的癌症，都是人体免疫失调造成的恶果。

因此，世界卫生组织把良好的免疫力作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。

“无疾先防当宜早，莫到病时空悲切。

”调节自身免疫力就是未雨绸缪，增强身体自我防御功能就是储蓄健康。

健康生活，从增强人体免疫力开始。

<<免疫力是人体最好的医生>>

作者简介

王忠彦，山东潍坊人，滨州医学院讲师，医学硕士，参与校级、省级课题多项，撰写医学与健康类科普作品多篇，主要研究方向为免疫调节、肿瘤免疫等。

<<免疫力是人体最好的医生>>

书籍目录

第一章 解读免疫奥秘第一节 认识人体免疫力生命的捍卫者全天候的守护神第二节 揭秘人体免疫系统强大的生命卫队忠诚的人体卫士第三节 构筑人体的立体防线层层设防的钢铁长城威力无比的定向导弹
第二章 健康与免疫第一节 健康新概念健康的全面定义健康的衡量标准第二节 免疫与健康息息相关免疫失调是百病之源免疫正常是健康之本第三节 了解你的免疫力免疫力低下的表现影响免疫力的十大因素第四节 免疫失调与疾病免疫过强引起的疾病免疫过弱引起的疾病免疫失调疾病的防治第三章 药物与免疫第一节 是非功过话药物药物是把“双刃剑”药物副作用不容忽视滥用抗生素后患无穷第二节 科学用药趋利避害掌握正确用药方法莫让药物掩盖真相第三节 免疫药物及免疫治疗药物对免疫功能的影响免疫增强疗法第四节 药物无法取代免疫功能药物不是万能的免疫力胜过良药健康小贴士最佳服药时间第四章 营养与免疫第一节 营养素是免疫之源蛋白质——生命原材料糖类——人体热量源脂肪——能量储存库矿物质——健康魔术师维生素——免疫调节剂第二节 合理膳食关键在平衡科学的膳食原则合理的膳食结构增强免疫的膳食建议第三节 不同人群膳食建议一般人群膳食建议胎儿时期膳食建议婴幼儿时期膳食建议学龄与青少年时期膳食建议中老年时期膳食建议第四节 食物是最好的免疫剂健康小贴士四时调补提高免疫力第五章 心理与免疫第一节 情绪影响免疫力好心情能治百病坏情绪摧毁免疫坏情绪危害广泛第二节 心理防线的自我巡查心理健康的标准心理健康的八大特征警惕情绪障碍防止人格障碍第三节 培养良好性格常见的不良性格性格培养的目标性格培养的途径第四节 学会情绪管理体察自身情绪培养和保持积极情绪调适和消除消极情绪第五节 适度缓解压力压力是健康杀手学会缓解压力第六节 心理养生益处大心理养生八要素不同性格养生法健康小贴士神奇的音乐养生第六章 环境与免疫第一节 环境质量决定健康自古胜境多长寿环境恶劣病缠身第二节 环境污染是无形杀手影响健康的主要污染污染对免疫力的影响第三节 打造健康家居生活室内主要污染源室内污染的危害……第七章 生活方式与免疫第八章 运动与免疫第九章 中医与免疫第十章 癌症与免疫第十一章 感染与免疫第十二章 儿童健康与免疫附录一 儿童常见传染病诊断护理速查表附录二 常用人体检测指标有主数据解读附录三 药补不如食补——养生保健药膳

<<免疫力是人体最好的医生>>

章节摘录

3. 药物继发感染。

长期或大剂量使用广谱抗生素，由于体内敏感细菌被抑制，而未被抑制的细菌以及真菌趁机大量繁殖，引起菌群失调而产生新的更严重的感染，以白色念珠菌、耐药金黄色葡萄球菌引起的口腔、呼吸道感染以及败血症最为常见。

如霉菌引起的鹅口疮、葡萄球菌引起的肠炎等，这些就是继发感染。

继发感染一般出现在使用抗生素2~3周内，一旦发生继发感染，往往难以控制与治疗，其死亡率也很高，预防继发感染的关键是合理使用抗生素。

一般来说，当病情基本控制后即应停用抗生素，疗程和用药剂量均不宜过长或过大。

此外，用药期间应经常检查血、尿、大便和痰液等，一旦发现明显异常则应立即停药。

4. 毒性反应。

大多数药物都有一定的毒性，但在常用量时一般不会出现。

只有当用药过量或过久，或因肝肾等有病时，超过人体耐受力而发生毒性反应。

如久用链霉素可致听力障碍甚至耳聋，反复应用氯霉素偶可引起造血功能抑制等。

药物毒性作用危害较大，故需提高警惕，应根据病情合理选药，并严格控制用量和疗程。

一旦发生，立即停药，就近医治。

5. 致畸作用。

药物对胎儿的损害早已肯定，并引起广泛重视。

例如，抗忧郁及镇静药物反应停就是一种臭名昭著的致畸剂，孕妇用药后约有20%的胎儿发生肢体结构畸形。

还有许多可引起胎儿异常的药物，如苯妥英钠、卡马西平等抗抽搐药物可引起胎儿头面部畸形、唇裂、先天性心脏病等；血管紧张素转换酶抑制剂类降压药可引起胎儿受损，增加胎儿致残的发生率；环磷酰胺等抗癌药物可引起唇腭裂、肢体异常等畸形；链霉素、庆大霉素、卡那霉素可引起胎儿听觉神经受损等。

因此，妇女在妊娠期（尤其在前三个月中）切不可私自滥用药物。

<<免疫力是人体最好的医生>>

编辑推荐

免疫系统是人体抵抗各种致病原的重要武器，是世界上最好的“医生”。

数百万年来，在这样一个处处充满危险的环境里，人类能够生存并代繁衍生息，就是因为获得了非凡的免疫力，没有免疫力就没有健康，免疫失调是百病之源。

无论是面对甲流、非典等传染病，还是癌症，人类最应该依靠的不是药物，不是医生，而是自身的“生命卫队”——免疫力。

最好的财富是健康 最好的治疗是预防 最好的处方是知识 最好的药物是习惯 最好的医生是免疫

<<免疫力是人体最好的医生>>

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>