

图书基本信息

书名：<<这些事，医生没有告诉你4——提高免疫力>>

13位ISBN编号：9787807630975

10位ISBN编号：7807630973

出版时间：2008-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李凯（主编）

页数：146

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>

## 内容概要

古人说：哀莫大于心死。

现在是：哀莫大于对健康无知。

21世纪，由于信息科技的突飞猛进、社会进步的日新月异，以及各种传播媒体的蓬勃发展，医学知识的获得变得快速便捷。

因此，疾病的治疗已非生命过程中最重要的议题，预防保健与健康管理的观念已逐渐深植于社会各阶层民众的心中。

对于每个人来说，健康是最重要的，应当倍加珍惜，失去了健康这个“1”，其余都是“0”。

国内外许多白领如今都是透支健康，储蓄金钱，贷款买车买房的压力促使他们为了多挣钱而不顾自己的身体。

有一个年轻人，名牌高校毕业后立志创业，辛苦打拼，凭着自己的专业知识和辛勤努力创办了一个网站。

他努力、勤奋、肯拼搏，为了解决一个问题能整天整夜坐在电脑前！

他事业蒸蒸日上，三年内，净赚了100万。

可是，他的颈椎出现了严重问题，平常根本不能痛痛快快地转动脑袋，随便一动就会很疼。

医生检查，得出的结论是：24岁的他有着70多岁人的颈椎！

我们认真衡量一下，如果健康就这么毁了，那有再多的100万又有什么意义呢？

身体是人的本钱。

透支健康意味着提前死亡。

另外，治病不如防病。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施就能减少一半的死亡。”

也就是说有一半的死亡完全是可以避免的。

预防其实很简单，可以让很多人不得病，从这方面来讲，高科技远不如预防来得好。

投资健康，是最划算最精明的投资！

而投资健康，免疫力是关键。

我们的健康不能只依赖医院和医生，健康的金钥匙就在自己手中，在于我们身体机制的防御和抵抗疾病的能力。

人体有自愈机制，即免疫系统。

如果我们的免疫力足够强大，很多疾病就会不战自败，且十有八九的人能依靠自身的力量从疾病中康复。

即便你需要外来的力量对付疾病，你的“身体潜能”仍能起不小的作用。

当你健康的时候，要注意保护这种能力，并增强这种能力。

本书以免疫力为主要对象，具体阐述了免疫力的科学知识和如何提高免疫力。

总的说来具有三大特色：一、具体案例和健康知识密切结合。

使人易于阅读，容易接受；二、通俗易懂，针对没有专业医学知识的大众，不必详阅深思，健康理念就能传达到人们心中；三、对免疫力知识作通俗的系统分析和整体分析，以解答人们的疑问并提出有益于预防保健的建议，可作为“个人健康”随身书，优越于一般医学常识书。

健康其实很简单。

健康不需要高科技，因为人体自身的本能就是最高的“高科技”；健康也不需要高投入，简单生活，同样可以达到精致人生。

当我们真正学会并懂得更好地照顾自己的健康，使身体这部机器始终处于正常、良好的运转状态时，就可以六十没有病，八十不衰老，轻松一百岁，快乐百零八！

健康面前人人平等，我们要尽量争取健康一百岁！

书籍目录

第一章 投资健康银行，比什么都重要 每个人的5个“账户” 只取不存的后果 坚持对健康银行的投资 存够健康的老本 活到老，投资到老 有健康，才有未来第二章 投资健康，免疫力是关键 免疫力决定健康 保护身体免受细菌侵袭的细胞 身体信号，免疫力的风向标 了解自己的免疫结构 身体衰弱、健康下降的原因 若不注意，二十几岁就会衰老 提高免疫力，疾病不再扰第三章 正确投资观：只吃对的，不吃贵的 补充营养不等于提高免疫力 选对食物，比选贵食物更重要 浅色蔬菜可以提高免疫力 常喝果蔬法，胜过碳酸饮料 合理搭配，让免疫力倍增 一天两餐，专吃不精致的谷类 日本人的长寿秘诀第四章 健康在于运动 运动是最好的健康投资 慢跑是我们的选择 在散步中进行换气排毒 工作间隙，做做下蹲运动 打羽毛球造就好身材好视力 根据不同年龄制订方案 根据不同身材选择项目 根据运动时间补充营养第五章 保证良好的生活方式和习惯 你的生活是否规律 熬夜是免疫力的大敌 四早原则：早睡早起早餐早便 清洁的生活可以提高免疫力 勤洗衣，勤洗洗衣机 每周至少两次清理房间，远离尘埃 泡热水澡的微妙功效 注意脚部保养 改善你的睡眠质量 消除失眠 不要让不良的习惯害了你 20种对身体健康有害的习惯第六章 寻找好心情 你可能不相信：心情左右健康 孤独的人最容易衰老 压力大身体易垮 压力和免疫力成反比 释放压力，让情绪舒畅 边听音乐边做家务 笑，是最好的心理良药 学会幽默，身心健康 分享，能让阳光照进心里 找一份自己喜爱的事情坚持做 自己口中，拒绝负面话语 心存感恩，向别人表达谢意第七章 排除毒素，身体轻松 生活中，毒素无处不在 不同身体器官的排毒对策 你的身体需要排毒吗 用果蔬汁做每日排毒计划 蜂蜜水，排毒美容两不误 吃对蔬菜，让身体变得有机 定期吃粗粮，膳食纤维帮你忙 大肠水疗，让身体变轻松

## 章节摘录

第一章 投资健康银行，比什么都重要每个人的5个“账户”对于每个人来说，都要有5个“账户”，我们要不断地往这些“账户”里储存财富，以使得我们生活方便，幸福。

它们对我们的生活意义重大。

霸财富账户是每个人都要面对的第一账户。

每个人都知道物质财富的重要，因为它是我们生活的必需。

“一直都认为，钱对我来说不怎么重要，可现在我却由于每周要按时回家拿生活费受到妈妈的约束。妈妈用钱来控制我，让我好不舒服。

有时真的很不想回家，每次回家亲戚们都说我是回家来领工资来了，那让我真的很恼火。

于是，我不得不放弃现在的生活状态，抽身而出，为别人改编一个剧本，这有推托不了的人情，最主要的是为钱，我需要钱。

说到钱，我就洒脱不起来，清高不起来，完整不起来。

每月三四千块钱的开销，我必须面对。

”刚刚参加工作的大学生小黄说。

财富之重要也可以从很多人的理想来证明。

“嫁给有钱人”是个持久的话题，也是众多女孩的梦想。

不论这一观点遭受多大非议或争论，能嫁给有钱人还是很多女孩梦寐以求的事。

有些人把自己的爱情交给一个自己不爱的人，其目的不过是想借此换得自己向往的财富。

然而，财富拥有者尽管在这样的交易过程中俘虏了自己中意的人，但是，他并没有赢得对方的心。

财富的重要性不用多说。

感情感情在人们的生命中有多重要？

相信也不用证明。

有“生命诚可贵，爱情价更高”之名言，也有因为感情而出家或自杀的人。

当金钱与爱情无法统一的时候，爱情重要还是金钱重要？

你选择金钱还是爱情？

也许有不同的答案。

“他工资不高，可他对我很好，这就足够了，钱是可以赚的，感情却是无法再来的。

奉劝一心想嫁有钱人的女孩，金钱是一定要的，但感情更重要，至少对你所嫁的人要有一份好感。

”很多女孩都有过这种心情。

人脉“人际关系是第一生产力。

”现在内向的人不像原来那样招人喜欢了，谁不喜欢开朗热情的人？

新近还有一个研究发现：一个人的成功概率和他参加聚会的概率基本成正比。

经常和朋友聚会的人成功概率要比不常聚会的人高得多。

我们要保持积极、乐观、与人为善，要不断积累自己的人脉资本。

人们会不遗余力地帮助与自己关系密切的人。

如果你能够做到极好地体贴和尊重他人，你就能够得到更多人的支持和帮助。

事业我的价值是什么？

这是每个人都要问的问题。

人的存在意义是什么？

那就是搞事业。

男人以事业为生命，这是自古以来人们的观念和事实。

而对于当下的人来说，不论男人女人都会把事业放到至关重要的位置，放到第一位。

对于一个创业者来说，他的事业是经营好自己的单位或公司。

而对于一般的职员来说，他的价值就是在同老板及同事相处时所获得的东西。

或许自从有了对“我和世界的关系”的认识开始，我们就对自己做过承诺，制订过目标。

而成年的我们都常常不自觉地列出一张自己所取得的工作成绩清单（成就可大可小），把这张清单放

入自己的工作报告当中，作为对自己价值的考核。

为此，经过我们的不懈努力，当我们工作上的成就不断积累扩大，我们的事业银行所储存的成就感也就越来越多，我们对自我的价值也就越来越肯定。

健康古印度圣贤把健康的生命活力称为“普拉纳（prana）”，也就是中国人所谓的“气”。

各种文化和宗教都以不同的名称形容这样的生命活力，但不论叫做什么，指的都是维持身体和心灵的平衡，让你获得活力、热忱、免疫力、清醒的头脑、适当的身体韵律、精神上的寄托和幸福快乐的感受。

在现实生活中，我们有时会痛心地看到，有些人往往在事业上获得了成功，却丧失了健康，甚至英年早逝。

在这些人看来，要想成就事业，就必须以付出健康为代价；欲得健康，势必会使事业受损。

可他们忽视了这样一个道理：事业与健康是矛盾的统一体，没有健康的身体，何谈事业。

在健康与事业发生矛盾的时候，退一步，可以进两步，一步不退，健康与事业往往同归于尽。

其实，钱啊地位啊什么的，都是“0”，归根结底它们需要健康这个“1”来打头阵，有了健康，它们的存在才会有意义。

现在知道这个道理的人越来越多了，但是沉浸在都市忙碌节奏中的我们，又有多少人真正实践了这个道理？

在关注事业、感情、财富的同时，这一年我们中有多少人也在关注自己的健康？

叔本华告诉我们：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。

”健康比官职重要，快乐比权势重要，幸福比财富重要，生命比一切重要。

如果身体不好，就是当皇帝也是痛苦的，就是全世界的财富都是你的，也没有人能代替你生病，代替你痛苦，代替你死亡。

所以我们应该爱护自己的身体，求得健康和幸福。

不能损害健康去换取财富，不能为了名利去摧残身体。

只取不存的后果高强，26岁，销售经理，讲述了他的一段经历。

“大学里，我是名副其实的又高大又强壮。

自从毕业之后，足球不踢了，篮球不打了，腰围渐渐长到了二尺六。

曾经的一大帅哥变成了‘大肚男’。

走三层楼梯也会气喘吁吁。

去年年底，一哥们结婚，看着人家玉树临风的模样，心里也不禁羡慕，再加上女友在一边冷嘲热讽，我当下拍案而起，当着众人的面发誓，在这哥们结婚周年聚会的时候，我一定以标准身材出现在大家面前。

“狠话既然说了，那总要给大家一个交代。

这一年里，如何练就健康的体型就成了我经常需要费脑子的事。

朋友怂恿我去办一张健身中心的年卡，各种器械和形体训练都有了，但我考虑到自己不规律的作息时

间，肯定无法保证‘出勤率’。

最后，考虑再三，我在小区的健身房办了一张游泳年卡。

不管是早晨还是晚上，只要我有空就去那里游一个小时，加上来回的时间也不过一个小时多一点，充分提高了运动效率。

“此外，我还坚持每天睡前到楼下跳一会绳，回来再做三十个俯卧撑。

女友也摇身变成了监督管理员，晚上，她总会电话查岗，不允许我有丝毫的懈怠。

“坚持了一年的健康锻炼，总算也看出了一些努力的成果。

哥们的结婚周年就在眼前了，前两天我去商场挑选衣服，每试穿一件都会被啧啧称赞为天生的衣服架子，这被赞美的幸福感足以抵过一年的辛苦努力了。

”高强之前的经历很具有代表性，因为各种原因，现代人对身体健康的关注不够。

尤其年轻人倚仗着自己的身体强壮，懒于锻炼，忽视自己的健康，吃老本的现象比较严重。

中国医学科学院研究发现，中国人的平均寿命在1949年到1981年间从35岁增长到67.9岁，为经济起飞

提供了雄厚的健康人力资源。

国民经济增长部分的20%靠减少发病率和死亡率以及由此而增加的劳动力所获得。

而最近20多年对健康透支的恶果已初露端倪，传染病、非传染病双重威胁，未富先老和人口基数大，性别比失衡，导致生活质量不高。

我们中国人的健康状况整体看来，不但已没有多少老本可吃，而且新的健康负担愈来愈重。

目前，我国每年因肝炎的直接经济损失达1000亿元。

吸烟致癌造成的经济损失大约在5600亿元，相当于烟草税收的3.5倍。

据世界银行预计，到2020年中国将为燃煤污染导致的疾病支付3900亿美元的费用，约占当时GDP的13%。

我国肿瘤所造成的损失到2020年将达60725亿元，占到当年GDP的24.4%。

随着人们生活水平的提高，我们应该越来越关注健康生活，找到一条健康之路，尤其不能对健康银行只取不存。

我们一定要坚持对健康银行的投资。

坚持对健康银行的投资现今社会是工作忙碌、为金钱奔波的社会，所有人都在投资并从中期待着相应的回报。

现今社会最重要的投资是什么？

无可置疑——健康。

有研究结果表明，2001年，中国卫生资源的总消耗为6140亿元。

因病、伤残及过早死亡损失7800亿元，将两项相加，我国由于健康的资源消耗一共损失14000亿元，占GDP的14.6%。

北京大学一位教授曾在1997年调查万名农民的健康与收入，发现健康良好者年均收入1600元，较好者1400元，一般者1200元，不好者1000元，证实了世界银行总结全球卫生发展的论断：“良好的健康状况可以提高个人的经济生产力，提高各国的经济增长率。

因此，投资于健康是加快发展的一种方式。

”1元的健康投资可获6元回报，远远高于金融、房地产业。

为此，我们一定要坚持对健康银行的投资。

健康银行的投资包括以下几个方面。

时间投资：花一点时间锻炼。

知识投资：懂一点医学知识。

《黄帝内经》中说：“夫道者年皆百岁。

”所谓“道者”就是懂得养生之道的人。

培根说：“人对生理卫生知识的了解是一种保健药品。

”养生，重在预防。

欲想不得病、少得病或得了病能够得到早期诊断和治疗，需要懂得基本的医学保健知识，需要懂得养生之道。

古往今来，懂得养生、重视自我保健的人多长寿。

毅力投资：给自己找一点苦吃。

健身最重要的因素是经常、适量的运动，最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力，促进体质的强化，使身体机能长期处于“最佳状态”。

锻是重锤打，炼是烈火烧，有志锻炼者，都要自找苦吃。

有调查研究表明，中年人坚持锻炼，能够增寿10-25年。

战胜自我，就会品尝到健康之乐。

消费投资：花点钱买个健康。

在扑朔迷离的现代养生信息的诱惑面前，有些人跟着广告走，在健康消费方面花了不少冤枉钱。

这种步入误区的盲目消费，起不到健身的作用。

那么如何“花钱买健康”？

保健知识是最好的保健品，应舍得花钱购买指导养生保健的书籍和报刊；健身器材是最常用的健身工

具，要舍得在这方面酌情投资；从健身实际出发，调节饮食，重视食物的合理搭配，要为营养而吃，花钱买营养，而不是花钱买“口福”。

有一些人为了省钱，宁愿忽视自己的健康，可等到他吃够了苦头，不得不为健康大把花钱时，已经太迟了。

鸭子常用嘴从尾部的小囊中取油脂涂在羽毛上，让羽毛平顺防水。

我们也应该花些时间照顾自己的身心。

为健康而投入，这是没有风险只有回报的决策。

存够健康的老本朱伟，曾经靠聪明勤劳成了当地有名的百万富翁。

后来，由朋友领着染上毒瘾之后，就把家财吸食一空，一贫如洗。

更严重的是，长期吸毒使他的右侧腹股沟出现了一个动脉瘤，动脉瘤日渐增大，压迫右侧股动脉和静脉，引起下肢缺血疼痛和肿胀。

在医院治疗时，医生成功地为他切除了动脉瘤，重建了血管，才挽救了他的肢体和生命。

医生说：绝大多数腹股沟假性动脉瘤都是由于吸毒者自己刺破血管所致。

我们可以总结其教训，那就是，无论金钱方面还是健康方面我们都要储存足够的资本。

而且，一定不能满足于暂时的充实——无论金钱或健康。

毒品千万要远离，否则，不仅会耗尽万贯家财，还会因此送命。

同样，像毒品一样危害人的观念和行为也一定要杜绝。

我们一定要存够健康老本。

什么是健康？

当然你可以简单地回答：健康就是不生病。

这种概念是不完全的，是偏颇的。

1948年，世界卫生组织对健康下了一个定义：“健康不仅意味着疾病和虚弱的消除，健康是体格、精神和社会的完全健全与和谐的状态。

”这里提出了一个重要的论点，即健康有三个要素：“一个是体格健康，一个是精神健康，一个是社会和人融洽。

”它有三层意思。

首先，我们要体格健康。

只有体格健康我们才能长寿，而且这种长寿不是到七八十岁的时候就卧病在床。

德国法兰克福老年大学一位教授说“不能让最后的二三十年在轮椅上度过”。

被尊为“药王”的名医孙思邈，享年101岁，他的代表作《千金翼方》就是他在百岁时写成的；俄国作家托尔斯泰，一直到他80岁的时候，还在努力写作。

国际上衡量一个国家、一个社会到底“健康水平”怎么样的标尺，第一就要“扣除残疾的寿命”。

就是说如果一个人能活80岁，最后10年是躺在床上的，我们就要扣掉10年，现在不是单比平均寿命，平均寿命可以很高，但如果单单这个数字很高，还不能说明你的健康水平很高。

第二是“扣除残疾以后的期望寿命”，一个国家、社会人群大概可以活到多少岁，就是期望寿命。

第三是“生存质量”，很多的中老年人都能体会到何谓“生存质量”。

其实，人活在这个世界上“生存质量”是最重要的。

你不光要活着，还得更活得有滋有味有质量。

对于我们个人来说，同样也应该这样好好衡量自己的生存质量。

我们一定不能在年轻时任意挥霍自己的青春和时光，而应该好好地做好健康保健和对疾病的预防工作。

只有在生命的青春期做好健康的老本积累和投资工作，才能长寿，并提高生命的质量。

美国的另一项研究发现，在过去的20世纪中，美国人的平均寿命增加了30年。

也就是说，21世纪的美国人可以比1900年的美国人多活30年。

你也许会认为这是美国先进发达的医学科学技术所带来的。

其实不然，现在美国人能多活30年主要是预防的功劳。

美国先进发达的医疗服务只延长了美国人5年的寿命。

防止疾病，做好健康的积累工作，让今天的美国人可以多活25年！  
现代人愈来愈长寿，我们除了要为退休生活规划理财，更要活出健康。  
拥有健康才能拥有幸福。

一个热爱生活、追求生活的人应对健康有积极的态度。

要重视、珍惜身体，在保证身体不生病的前提下，练就一个好体质。

我们要活得久，不但要有钱，还要有健康，达到“长寿乐活”的人生。

活到老，投资到老青春期、中年、老年不同时期要有不同的健康投资计划。

青春期这个时候做出的选择将会对整个一生产生重大的影响。

现在养成的坏习惯将会在许多年之后造成严重的身体伤害。

健康专家建议，这一时期健康投资的重点应该是：不抽烟；保持健康饮食习惯；使骨头变得强硬；经常锻炼；不喝酒，不吸毒；如果要驾车，遵守交通规则；等到自己准备好了才开始性生活，如果已经有性生活，坚持只过安全的性生活；女性应该等到自己准备好了要做妈妈时才怀孕；保护皮肤不受太阳曝晒。

20-30岁20岁左右，衰老的过程就开始了。

一般来说，从20岁开始，每10年，身体的新陈代谢率减慢2%，肌肉强度和肺功能也开始下降。

到70岁时，身体的所有功能将下降到20岁的三分之一。

所以，要抵抗衰老的影响，永葆青春活力，从现在开始，每天做几次深呼吸，坚持下去，到了70岁，您的肺活量下降就不是60%-70%，而仅仅是20%左右。

编辑推荐

《这些事,医生没有告诉你4:提高免疫力》由广西科学技术出版社出版。

医生知道很多，但医生没有时间告诉你一切！

投资免疫力，就等于储蓄健康！

知道这些事，将快速提高你的免疫力全面改善你的体质！

提高免疫力健康投资就是为了获得医疗保健知识、预防疾病、保持健康体魄而付出的金钱和时间上的投资。

人体有自愈机能，很多时候可以依靠自己的力量从疾病中康复。

这种机能就是免疫力。

投资健康，免疫力是关键！

民以食为天，但并不是吃得越好，补得越多，免疫力就越强。

正确的投资观是：“只吃对的，不吃贵的。

”汽车需要定期保养，房子需要经常打扫，我们的身体更需要常常排毒，排出体内积存的毒素，提高免疫力，远离疾病。

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>