第一图书网, tushu007.com

<<人体战争>>

图书基本信息

书名：<<人体战争>>

13位ISBN编号：9787811326444

10位ISBN编号：7811326442

出版时间：2009-8

出版时间：江西高校

作者：觅康

页数：206

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

第一图书网, tushu007.com

<<人体战争>>

前言

战争的最初定义是政治集团之间、民族（部落）之间、国家之间的矛盾最高的斗争表现形式，是解决纠纷的一种最高、最暴力的手段，通常也是最快捷、最有效果的解决办法。
人类出现以来，战争就一直没有停止过；战争伴随社会的革命，带来新的格局。
古代各个部落之间的战争，促进了民族的融合和国家的形成，也是民族大迁徙的直接原因；国家内部不同民族之间的战争，促成民族的独立和新生国家的诞生；国家内部政治集团之间的战争，促成政权的更迭。
正如一位名人伯克所说：有国家就有战争。
霍布斯明晰地证明，所有动物都生活在一种自然的战争状态中（乔·斯威夫特）。
因此人体也不例外。
人体与疾病的战斗从来就没有停止过。
先来看看人类经历的几种大的传染病：天花。
被史学家甚至称为“人类史上最大的种族屠杀”事件不是靠枪炮实现的，而是天花。
15世纪末，欧洲人踏上美洲大陆时，这里居住着2000～3000万原住民，约100年后，原住民人口剩下不到100万人。
公元前1100多年前，印度或埃及出现急性传染病天花。
公元前3世纪～前2世纪，印度和中国流行天花。
公元165～180年，罗马帝国天花大流行，1／4的人口死亡。
6世纪，欧洲天花流行，10%的人口死亡。
17、18世纪，天花是欧洲最严重的传染病，死亡人数高达1．5亿。
19世纪中叶，中国福建等地天花流行，病死率超过1／2。
1900～1909年，俄国因天花死亡50万人。

第一图书网, tushu007.com

<<人体战争>>

内容概要

《人体战争》是魏保生先生基于“传播健康知识，消除医学知识的不对等”而创作的一部医学健康科普力作全书从日常生活的真实故事入手，呈现给读者有趣的人体免疫系统的方方面面，并介绍了免疫的三大功能，提出了增强免疫功能的实用策略本书有两大突破：一是以科学的实验为基础，而不是以那些似是而非的东西为根据：二是从根本上改变了那种“专家看了简单老百姓看了深奥难懂”的科普写作模式读者能真正全面地了解和掌握免疫系统的来龙去脉，在生活中正确地运用所学的知识，主动把握好自己的健康。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

觅康，原名魏保生。
是北京大学医学和美国雪城大学（美国信息管理排名第一）信息管理学双硕士，著名医学教育家、信息传播专家和作家。
他集医学、信息管理、英语与中国文学于一身，是国内第一个将国外先进信息管理学成功应用子国内医学健康教育的人，著作等身 已经出版的作品主要有：《30天精通医学英语系列》《考研西医综合和医综合240分之路系列》《考研英语80分之路系列》《医学考研专业基础课和专业课突破系列丛书》《医学笔记系列丛书》《点石成金——医学知识记忆与考试一点通系列丛书》《全国卫生专技术资格（职称）考试系列丛书》《临床医师直通车系列》（笔名：萧劲）

第一图书网, tushu007.com

<<人体战争>>

书籍目录

序言一 甲型H1N1流感并非终结——无法预料的人体战争序言二 呵护好免疫便是选择了健康——关闭疾病的门，开启健康的锁第一部分 走进免疫——免疫就在我们身边第1章 生命凋零的罪魁祸首——心跳呼吸的停止只是免疫失败的最终表现第2章 初识免疫——人体内的“万里长城”第3章 认识抗原——毫升维生素C的奇迹第4章 难治的甲亢与糖尿病——难治疗的疾病越有可能是免疫功能的失常第5章“小病”中的大道理——感冒与免疫的永恒对决第6章 访问免疫系统的“司令部”——中枢免疫器官第7章 邂逅人体内“钢铁长城”——周围免疫器官第8章 微观看免疫——免疫细胞与免疫分子第9章“病秧子”活过天年的秘密——微小的免疫刺激可以延年益寿第10章 亚健康横行的年代——都是免疫低下惹的祸第11章 发热用激素药只治症不治病——抑制免疫的危险第12章 疫苗的启示——癌症、艾滋病会像天花、脊髓灰质炎和肺结核等顽症一样被攻克第13章 狼又来了——甲型H1N1流感的挑衅第二部分 揭开人体战争的面纱——神奇的免疫作战法则第1章 血型的故事——“有你无我”法则第2章 入侵者必须突破的天然防线——层层设防法则第3章 细胞免疫与体液免疫的终极抵抗——“一对一”法则第4章 母子情深——兼容法则第5章 蜂拥而至——群体作战法则第6章 不用大脑却能记忆——记忆法则第7章 从不洗澡与洁癖的故事——平衡法则第三部分 生命的守护种——免疫三大功能为我们的健康立下汗马功劳第1章 花季少女的不幸与死亡杀手——免疫的三大功能之免疫防御功能第2章 并不是所有“蝴蝶”都遭人喜欢——免疫的三大功能之免疫稳定功能第3章 被癌症夺走的伟人和巨星——免疫的三大功能之免疫监视功能第4章 人体内的和谐——免疫调节第5章 矫枉过正的败局——过敏反应第6章 一家人不认一家人的悲哀——自身免疫第四部分 学以致用，我的免疫我做主——增强免疫功能的实用策略第1章 上帝的恩赐——向那些载入史册的免疫学斗士致敬第2章 纷繁复杂的表现——免疫低下的征兆第3章 免疫疾病对号入座——免疫疾病一览无余第4章 知己知彼——测测你的免疫力第5章 西医增强人体御敌防线的办法——维生素、矿物质、抗氧化剂的威力第6章 西医与传统中医药（针灸、按摩、拔罐与中药）的完美结合——御敌也要中西医结合第7章 食物与免疫相得益彰——不用药照样可以活得好第8章 生活方式的改变使得身体和谐——吸烟、酗酒、熬夜、压力的危害第9章 免疫缺陷（艾滋病）的治疗与预防——重建免疫是最终的解决办法第10章 全面提升免疫力——健康地生活并非难事后记 最后的忠告——随意增强免疫力是危险的

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一部分走进免疫——免疫就在我们身边第1章生命凋零的罪魁祸首——心跳呼吸的停止只是免疫失败的最终表现一条老猎狗年轻力壮时从未向森林中任何野兽屈服过，年老后，在一次狩猎中，遇到一头野猪，他勇敢地扑上去咬住野猪的耳朵。
由于他的牙齿老化无力，不能牢牢地咬住野猪的耳朵，让野猪趁机逃跑了。
主人跑过来后大失所望，痛殴他一顿。
年老的猎狗抬起头来说：“主人啊！
这不能怪我不行。
我的勇敢精神和年轻时是一样的，但我不能抗拒自然规律。
从前我的行为受到了你的称赞，现在也不应受到你的责备。
”所谓羊马比君子，这个老猎狗的故事告诉我们生老病死都是不可抗拒的规律。
随着年龄的增长，一个生活中最大的变化之一就是参加的婚礼越来越少，而参加的葬礼却越来越多。
五一刚过，远在邯郸的表哥突然来电话说我亲爱的姑姑生命垂危，让我们从北京赶快回去与老人见最后一面。
听到这个消息，我们马不停蹄地往回赶，因为我父亲就这么一个姐姐，我们两家向来走得很近，每次回家我都会去看她老人家，而且我姑父因为胃癌早在十几年前已经离世了，所以作为晚辈我们更是对老人疼爱有加。
但是，让我不敢相信的是，3月份我们去看她的时候还很好，怎么突然就命在旦夕了呢？
况且我曾经是学医出身的，也觉得要赶快回去看个究竟。
一路颠簸赶到她住院的医院已经是晚上10点多了，看着躺在床上已经认不出我来的姑姑，身上打着吊瓶输着液，脸上盖着氧气罩，呼吸已经变得不规律，血压在一点点的往下降，心里的悲伤难以自抑。
虽然说姑姑已经80岁了，但是她的儿子一个比一个有出息，我的大表哥还是总参谋部的少将，不管是在当地还是在部队也算是叱咤风云的人物，多么希望她能多活几天，好好享受以前没有享过的福。
然而，谁又能阻挡死神的脚步？
腾出点时间，我问表哥们为什么姑姑突然这样了呢？
原来，身体本来不怎么好的姑姑，在四儿子家里过冬，因为乡下的山里很冷，又没有暖气，所以就在邯郸四表哥那里住了3个多月，春天一到，老人就呆不住了，硬要回老家去；一来，两个多小时的山路颠簸；二来，阴历的3月气候不稳定，一场感冒袭来引起了肺炎。
我把病历拿过来一看肺部的x光片已经看不出姑姑的肺有什么好的地方了；即使是用了最好的抗菌素，做了最好的支持和营养，也难以挽回姑姑的生命。
第天的上午，我们便眼睁睁地看着姑姑的心跳一下比一下慢，呼吸一口不及一口，永远地离开了我们。
从人都要死亡的角度讲，人生本身就是一出悲剧，只不过我们都不能为自己的死亡而流泪罢了。
而从医学的角度上讲，我越来越觉得人最终的死因是因为（除了意外死亡，非正常死亡）免疫功能的衰竭，我姑姑的例子就是最好的一个明证，她并没有什么绝症，看似非常简单的一个感冒却让她走到了生命的尽头。
我并不是在夸大其词，要把免说得神乎其神，而事实就是任何疾病最终都破坏了人体自身的免疫能，如果通过自身和医疗干预能够恢复，那么人自然能够恢复到健康状态；如果失败，那么后果将不堪设想，轻者影响生活和学习，重者导致生命终结。

第一图书网, tushu007.com

后记

寡妇与母鸡的故事：有个寡妇养着一只母鸡，母鸡每天下一个蛋。
她以为多给鸡喂些大麦，就会每天下两个蛋。
于是，她就每天这样喂，结果母鸡越来越肥，每天连一个蛋也不下了。
故事说明，有些人因为贪婪，想得到更多的利益，结果连现有的都失掉了。
平衡的饮食，充分的休息，足够的锻炼——平常你觉得对自己的身体健康有益的锻炼都有助于保持机体的免疫力；除非是工作在前线，否则不要去吃免疫增强剂。
在对抗sARs病毒的疫苗出现之前，人们除了通过各种预防措施避免感染之外，提高机体免疫力成了唯一的选择。
从各大医院药店得到的反馈，SARs流行期间，各种具有增强机体免疫力作用的干扰素销量增长迅猛。
然而，正常的免疫系统在平时实际上处于一个平衡的状态，如果随意地通过吃药来增强免疫力，就会打破这种平衡，影响免疫系统的正常工作，情况严重时还会导致一些自身免疫疾病。
尽量地保持免疫系统的平衡，一是保持健康的身体；一是保持充分的营养，人要吃饱喝足；还要有足够的休息。

第一图书网, tushu007.com

<<人体战争>>

编辑推荐

《人体战争》：一个细菌或者病毒进入人体会发生什么？
一个艾滋病病毒是如何实买上帝的惩罚？
一个癌细胞怎样破坏人体使生命走向终结？
一个人的容颜是如何步步走向衰老？
在我们人体之内这个小天地中到底发牛了什么？
面对外部平静内部却惊心动魄的体内战争，我们到底能如何取胜？
以西医实验为根本，揭开人体抗击微生物、肿瘤和衰老的秘密。
没有理由不重视免疫当我们愚蠢地为了名利不知疲倦顶着压力而损害免疫系统的时候，痛苦和疾病便一步步地走来没有理由不了解免疫越难治疗的疾病越有可能是免疫功能失常，换一个角度也许能揭开疾病的秘密没有理由不应用免疫当疾病不期而至，它们本身并不可怕，但它们摧毁的免疫功能往往是致命的没有理由不掌握免疫当五花八门的增强免疫方法让你无所适从的时候，不能个体化应用比不应用更糟糕

第一图书网, tushu007.com

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