

<<免疫革命>>

图书基本信息

书名：<<免疫革命>>

13位ISBN编号：9787511301468

10位ISBN编号：7511301460

出版时间：2010-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：杨晓

页数：226

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>

## <<免疫革命>>

### 内容概要

为什么有些人老是生病？

咳嗽、流鼻涕、发烧，肚子疼，躲不开的流行性感冒，断不了根的肠胃病。

为什么有些人却一年四季百病不侵？

为什么有的人生病总是好不了，有的人却能很快恢复健康？

这其中的关键因素就在于我们身体的免疫系统——免疫系统决定自身抵抗疾病能力的强弱。

我们体内的免疫力提高10%，癌症的发病率就会降低50%，其他传染性疾病的发病率将会降低一半，我们的身体状况会年轻10岁！

其实在每一个健康的人身上，都有一个设计巧妙，均衡运作的免疫系统。

它能恰如其分地抵抗病菌感染，治疗伤口，杀死病毒。

良好的免疫系统不会过度反应也不会反应不及，当它的功能运作良好时，数量适当、形式健全的白细胞和免疫体就会共同合作对付入侵者，并将它们一举歼灭。

只有拥有恰当的免疫反应才能让我们拥有百分百的健康。

<<免疫革命>>

作者简介

杨晓，南京医科大学硕士研究生毕业。  
从事免疫学研究十余年，参与出版百余部医学类图书，在国内外多家医学杂志发表免疫学论文20余篇。  
。

## &lt;&lt;免疫革命&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康的“防火墙”——免疫系统 一、我们为什么会生病？

二、失调的免疫系统才是生病的根源 三、免疫力的强弱影响着你的身体健康 四、免疫系统与疾病的关系是怎样的？

五、病毒感染与免疫力有关 六、免疫系统是最好的“医生” 七、人人要有增强免疫力的意识

八、测测你的免疫力第二章 了解健康的“金钟罩”——认识免疫系统 一、什么是免疫系统？

二、是什么组成了免疫系统？

(一)免疫系统的组成 (二)免疫系统能做什么？

三、教你认识免疫力 四、我们来给免疫力分分类 五、究竟是什么构成了免疫力？

六、要的就是适度的免疫力 七、教你十招提高免疫力！

第三章 营养搭配，科学饮食——滋润你的免疫系统 一、免疫系统与饮食的亲密关系 二、饮食“潜规则”了免疫 三、看看，这些营养素与免疫力有关 四、饮食只是适量好，切记不要吃得饱 五、王道！

合理科学的饮食增强免疫力！

(一)丰盛的早餐可提高免疫力 (二)每天补充适量维生素可提高免疫力 (三)少吃这些食物可提高免疫力 (四)多饮开水 (五)多吃水果和蔬菜可增强免疫力 (六)优质蛋白质的摄取很重要 (七)喝茶能增强身体对细菌的抵抗力 (八)适量喝红酒增强免疫力 六、哪些食品能提高免疫力？

(一)乳品 (二)水果和蔬菜 (三)海洋食品 (四)食用真菌 (五)其他增强免疫力的食物 七、原来如此！

食物疗法可增强免疫力 八、注意！

吸烟会降低免疫力 (一)吸烟的危害 (二)十个方法帮你轻松戒烟第四章 强身健体，增强体质——捍卫你的免疫系统 一、天天锻炼身体好，免疫系统没烦恼 二、运动量越大免疫力越高？

三、请问，你的运动科学吗？

四、要想免疫系统好，有氧运动离不了 (一)有氧运动的健身作用有哪些？

(二)掌握能量，再进行有氧运动。

五、良药不苦口——提倡快乐运动 六、过度运动免疫力会下降吗？

七、太极八卦连环掌，免疫威力不可挡 八、每天揉一揉，免疫不发愁 (一)几个与免疫力有关的穴位 (二)几种按摩方法能增强免疫力 (三)按摩耳廓能增强免疫力吗？

(四)拍拍打打也能帮助新陈代谢 九、巧施妙计，让幼儿喜爱运动 十、中老年人运动切记要适度 十一、运动“六不宜”，一定要牢记 (一)不宜空腹运动 (二)运动前不宜吃的一些食物 (三)烈日下运动不宜过久 (四)运动后不宜立即休息 (五)运动后不宜暴饮

(六)运动后不宜立即洗澡 十二、十种运动有效提高免疫力 (一)快步走 (二)瑜伽

(三)游泳 (四)慢跑 (五)跳绳 (六)拍打运动 (七)骑车 (八)舞蹈

(九)爬楼梯 (十)球类运动第五章 心态释然，吐故纳新——呵护你的免疫系统第六章 调节作息，掌握周期——关爱你的免疫系统第七章 合理用药，相得益彰——保护你的免疫系统第八章 处变不惊，有条不紊——搭救你的免疫系统

## &lt;&lt;免疫革命&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章 健康的“防火墙”——免疫系统 一、我们为什么会生病？

健康长寿是人们心中的共同愿望，可是，好多人的愿望却无法实现，有的人可能会不幸被病魔缠身而艰难地活着，而有的人却过早的失去了生命，连艰难生活下去的机会也没有。健康与疾病已经不是一个人两个人去关注的事情，而是当今社会所普遍存在的、每个人都必须去面对的事情。

人类自然的寿命时间应该在100年以上，而这个数字对于很多人来说都显得有点遥不可及。

是什么原因致使人们过早地失去了生命呢？

看看现今造成人类死亡的原因，我们不难发现，最大的凶手是——疾病，而疾病很少是因为人体的自然老化造成的。

这样的—一个结果，自然会—引起人们的深思。

现在科学技术越来越发达，医学水平也越来越高，但是为什么还有这么多的疾病没有办法治愈而致使人们遭受疾病的痛苦甚至为此失去生命呢？

有那么多的疾病都没有治愈的办法吗？

致使疾病产生的因素都有哪些呢？

1.压力 快节奏的生活，使我们的压力也越来越大。

到处都是为了生活、为了前途不停奔波的脚步，我们休息和娱乐的时间都被太多的工作时间所占用，过度的劳累也使我们过早地被拖垮身体，衰老过早地出现。

据统计，脑血管病、心脏病和恶性肿瘤等疾病让越来越多的人身陷痛苦之中。

压力是我们生病的主要因素。

## <<免疫革命>>

### 编辑推荐

《免疫革命》自然人应该活100年以上，这个数字并非遥不可及。

是什么原因致使人们过早的失去了生命呢？

是——疾病。

几乎所有疾病都与机体自身免疫功能失衡有关，可以说免疫功能异常才是百病之源。

肿瘤和各种感染是免疫力低下的最常见表现。

呼吸系统疾病、消化系统疾病、肾脏疾病、风湿性疾病、内分泌疾病、神经系统疾病、皮肤病，甚至不孕症均与免疫系统失衡息息相关。

《免疫革命》将告诉您怎样活动100岁！

<<免疫革命>>

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>