

<<打赢体内战争不生病>>

图书基本信息

书名：<<打赢体内战争不生病>>

13位ISBN编号：9787533742195

10位ISBN编号：7533742192

出版时间：2008-11

出版时间：安徽科技

作者：韩晓涛

页数：223

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>

<<打赢体内战争不生病>>

前言

赢得体内战争，拥有健康人生 吴萍芝 现实生活中，很多人生病时的第一反应就是去看医生，并且都想找最好的医生。

人吃五谷杂粮，免不了会有头疼脑热的时候，在这个时候，我们将做何选择？

无论什么问题都去求助医生吗？

其实这并不是最好的选择。

早在2000多年前，西方医学之父希波克拉底就早已提出：最好的医生是自己。

在人体内，健康的免疫系统就是我们随行的医生，它就像一支强有力的“安全部队”来保卫我们的生命“和平”。

事实上，在我们体内身体与病毒的战争无处不在，有一个战争无时无刻都在发生着，这就是人体内的战争——人体免疫系统与细菌、病毒等微生物之间的生死较量。

比如我们日常所说的感冒，就是普通人每年必打的“小仗”，只要保护和利用好我们自身的免疫系统，就足以应付一般疾病的袭击。

所以，从这一点来说，最好的医生就在我们体内，最好的医生就是自己。

虽然听起来似乎很简单，但是这对我们的健康来说，实际上正如本书主题所说的那样，“打赢体内战争不生病”的确是一个革命性的概念。

只要我们能够尽可能长久地调动和利用人体自身的免疫功能，我们就能够尽可能长久享受健康。

本书就是告诉我们如何从身边的每一个细节做起，通过生活中的点点滴滴，来保护和壮大我们的免疫系统，来对抗外来“敌人”的进攻。

教你如何学会反击，成为体内战争的赢家！

有了这本书，就像给自己请来了一个私人小侦探，它能及时纠正和提醒你大多数人都会犯的错误，带你发现那些隐藏在人体背后的秘密，比如，疫苗就一定是万能的吗？

身体发热了就必须要吃退热药吗？

我们周围那些看不到的敌人到底有多少？

又该如何隔离和战胜它们…… 我看过许许多多的健康书，而相较而言，这本书给我整体的感觉是非常实用，与我们的生活息息相关，可操作性和实用性比较强；更重要的一点，就是提出来的观念也非常新颖，例如书中提到思维力决定免疫力、你的健康状况受你的思维方式和情感反应影响等，无论在理论和解决方案上都可以给我们一个全新的思路，让我们可以对一些错误理论加以纠正。

令人耳目一新，受益匪浅。

本书没有晦涩的专业术语，文字通俗易懂，没有复杂的理论阐述，作者用聊天对话式的亲和语言将如何追求健康娓娓道来。

这些饮食习惯、起居习惯、思维习惯甚至简单、通俗到我们每天都可以做到并坚持。

有的章节读来感觉更像文字优美的小散文，融说理、提醒于一体，使人乐于接受且身心愉悦。

现代人的生活节奏越来越快，收入越来越高，可身体状况却越来越不容乐观，经常处在疾病的边缘。

老话说“身体是革命的本钱”，有一个强健的体魄，所有的梦想才有实现的可能。

如果没有健康，生命的内涵、生命的质量、事业的成功、家庭的幸福都是侈谈。

在此，奉劝那些为生活而奔波的人们，无论你是有钱还是无钱，无论你是工人还是商人、官员，无论你目前的身体状况如何，都好好想一想怎样才能让自己的本钱更雄厚，成为“常胜将军”。

都静下心来好好读一下本书吧，它会带给大家一种全新的健康思路，能让我们更加了解和读懂自己的身体，并能使我们开始乐于关注那些能预防疾病的日常“小动作”和生活小习惯，这样一来，当下一次“体内战争”爆发时，就能轻松应对、游刃有余。

只有这样才能赢得体内战争，拥有健康人生！

中国老年保健学会心血管专业委员会副主任 首都医科大学附属北京安贞医院主任医师、教授
张维君

<<打赢体内战争不生病>>

<<打赢体内战争不生病>>

内容概要

本书侧重“体内战争”这一健康概念：有一个战争无时无刻都在发生着，这就人体内的战争——人体免疫系统与细菌微生物之间的生死较量。

例如感冒时，我们的体内就会进行着身体与病毒的战争。

在人体这个战场上，究竟我们的部队是由什么构成的？

“敌人”有哪些分类？

他们之间又是怎么进行殊死搏斗的？

本书就是从这一理念上，揭示让我们健康长寿的深层原因，以及如何借助一些养生手段和方式，来调动和强化体内与疾病作斗争的健康“生命力”——免疫力！

本书告诉您：你的健康状况受你的思维方式和情感反应影响。

学会平衡体温，让免疫力倍增5~6倍。

认识和利用身体的“天然军队”，70%的疾病都能自行痊愈。

如何做个聪明的军师：迎战身体的不速之“敌”？

当炎症危机四伏时，“生活偏方”比药更靠谱！

如何从饮食中寻找身体的“超能营养素”。

善用超级食物让你的身体无坚不摧。

做好身体的免疫“储备”，便可反击疾病的侵袭，成为健康赢家。

<<打赢体内战争不生病>>

作者简介

韩晓涛著名养生专家。

国内知名养生机构孔伯华医馆亚健康教育研究室首席健康咨询师。

1989年毕业于哈尔滨医科大学，从事临床治疗与康复养生工作二十余年。

近年来，一直从事疾病预防与亚健康保健的研究与实践工作，并多次受邀到全国各地的政府部门、企事业单位、高等院校、

<<打赢体内战争不生病>>

书籍目录

Part 1 你的体内有战争——带你一起开始身体里的战场之旅无声的“战斗”在你体内 没有硝烟的战争 “气泡男孩”和他的泡泡世界 给我们的身体来个阅兵典礼身体之战的产物：疫苗 感谢疫苗之父：琴纳 打破疫苗的神话：道高一尺，魔高一丈 疫苗的替代品我们人类面临的“战争”危机 敲响体内的警钟：你不得不接受的现实 谁动了我们的免疫力 测一测：你的免疫系统还好吗？

Part 2 初级揭秘——为什么我们会打“败仗”病从寒中来：都市人，请平衡你的体温 测一测：你的体温是否偏低？

体温上升，免疫力则提高 你的洗浴方式健康是不是落伍了？

平衡“提温”，为疾病四伏的生活画上句号隐形劲敌：干扰身体和平的污染源 这个星期你使用过多少只塑料袋？

你身边藏匿的“反营养”物质 毒金属，今天你吃了多少？

药物的功与罪 添加剂，你不得不防越来越多的“内毒”挑衅着我们的身体 排毒测试：你的身体中毒有多深 和平之战：告别毒迹斑斑 七天排毒餐，净化你的身体当安定的肠道环境遇上“交通意外” 你真的“吃饱”了吗？

自我检测：“和平”的肠道很重要 粪便是肠内的“书信” 快给肠道洗澡吧！

当体内的“坏脂肪”击败“好脂肪” 问问你自己：要肥胖，还是要健康？

肥胖测试：你的体重还好吗？

为什么你怎么吃也吃不饱？

克制一下，千万别多吃 肌肉与脂肪，孰是孰非氧化之战：小心氧气的黑暗面 自由基带给你的威胁 带你认识这些经典抗氧化剂 无“基”生活，你也做得到细菌比人类更聪明 抗生素，想说爱你不容易 用益生菌取代抗生素 请对细菌“宽容”一点，它们是人类的朋友解开慢性疲劳综合征的真相 慢性疲劳：潜在的都市流行病 当身体遭遇无法缓解的压力 累了，就歇会儿吧 会吃去疲劳Part 3 敌攻我防——认识身体的“天然军队”70%的疾病都能自行痊愈 疾病——感受人类本来力量的机会 请从药物崇拜中解脱出来 自愈才是真正的健康法则以“盟”为敌：你和身体之间有误会 身体发热了？好事情！

吐痰并非不雅之事 咳嗽：救命的“麻烦” 有感情的眼泪 体毛有益，为何赶尽杀绝当战争来临时，我们的身体会“报警” 疼痛，疾病给你的预警信号 牙龈出血，难道仅仅是上火吗？

7大体征预知你的健康 学会倾听：身体可以告诉你很多事情Part 4 当个聪明的军师——迎战身体的不速之“敌”别让慢性炎症害了你 我们的生活已经炎症四伏 抗炎药：不是你的“救命稻草” 掌控“慢炎”：让“GI指数”告诉你 双刃剑：让你爱恨交加的脂肪过敏性免疫系统不再安定如初 当过敏开始侵蚀我们的身体 食物过敏杀手排行榜 了解体质，远离过敏原感冒：普通人每年必打的“小仗” 小感冒有“大动作”，不可小视 日常调养建议书：“偏方”比药靠谱 孩子感冒，父母在家做什么？

美国专家教你预防感冒 巧妙应对后遗症：恼人的咳嗽鹅口疮：免疫力欠下的债 带你了解鹅口疮 日常自理：给你最好的调理方案 必不可少的营养补充品不堪负荷的身心：当甲状腺不再平和 甲状腺，我们人体里的“功臣” 当甲状腺功能亮起红灯 甲亢：不是单纯的食欲惊人 甲状腺异常：癌症也会登门造访自身免疫力疾病：人体军队里的“内讧”反应 当你的关节变成“天气预报” 哮喘：自我恢复的简易方 红斑狼疮：不是世界末日的代名词Part 5 兵马未动，粮草先行——超级食物让你的身体无坚不摧这些食物“一定”要吃 当西红柿变红，医生的脸就绿了 大蒜：泥土里长出来的人参 不喝绿茶的人有点“傻”从饮食中寻找身体的“超能营养素” 寻找食物里的“铁” 健康大厦“钙”起来 富贵病：“镁”食可缓 食物补锌，何必用药吃那些让身体“安定”的食物 有机食品：其实一点儿也不“贵” 选择最友善的脂肪 能给你“快感”的食物和平饮食的

<<打赢体内战争不生病>>

捷径：自己当厨师 做饭：仅仅有好厨艺就够了吗？

烹饪守则：做饭之前先看看 把胃交给别人=把健康留在医院别让你的身体变成垃圾站
硝酸盐，今天你“吃”了多少？

不要把我放久了，会生毒 你会吃肉吗？

Part 6 用最坚固的阵地防御外敌——打造强壮的免疫系统安定身心——包装属于你的超级身体
眼睛是“健康”的窗户 牙齿好了，什么都好 为什么喉咙疼爱找上你？

别等年纪大了，再来埋怨自己的一身“老骨头” 让心脏永远年轻的忠告 淋巴：身体里的下水道
肝脏是我们身体里最大的解毒工厂 消化道的健康——保持好的饮食习惯最重要 找出那些皮肤老化剂平衡组织——激活免疫系统的行动计划 身体里的军队拒绝“养尊处优”
巧补营养，筑牢身体的防线抓住青春的尾巴——向衰老宣战 性——重返年轻所能带来的最大快乐
外在衰老诱因 日常按摩：让你重返年轻 不要“油炸”你的大脑女性请进——健康才是美丽的No1 征服它：高居女性癌症榜首的乳腺癌 雌激素走高，你了解多少？

避孕药：年龄加速器 更年期：如何越过这道坎？

女性检查清单男性须知——请扔掉你们那些无所谓的态度 救救你的“膀胱先生”

中年秃顶，真的摆“脱”不掉吗？

前列腺也会发牢骚 “私处护理”：不是女人的专利 纵欲的男人最愚蠢——解开精子的营养之谜
男性检查清单Part 7 在不“和平”的世界里，过健康的生活我们“十面埋伏”的生活圈
烟草：有烟的地方就会有“火” 明天的明天，空气会变“毒气”吗？

健康的水质离我们越来越远 阳光和你的健康：晒多久算太久？

给你的环境来个“大扫毒” 你知道家里有多少毒吗？

做聪明主妇：扫毒计划一箩筐 清除毒素，植物巧帮忙远离那些对你有害的杀手刺激物，就在你身边
别让干洗给你“洗”出一堆麻烦 酒精：爱恨两重天 熬夜伤你有多深与睡眠战争：你欠下了多少睡眠的债？

凌晨点的陷阱：早起的鸟儿不一定都有虫吃 总睡眠时间是金科玉律 当睡眠没有大驾光临的时候
熟睡的要领：教你一夜好眠你的房子还健康吗？

你的生活已经被电磁辐射包围了 室内噪音：和你的健康捉迷藏 选择适度的光运动——修复身体的战斗力
为什么要运动 看一看：哪种运动适合你 每天1万步，走出免疫力 办公室里的“隐形健身”攻略
运动亦有道：不是越多才越好Part 8 病由心生——思维力决定免疫力你的健康状况受你的思维方式和情感反应影响
思维决定你是健康还是生病 高危疾病背后的侏子手
放慢自己，安定你的免疫力别让失控的情绪害了你 莫拿生气赌健康
让压力滚远一点 今天，你又抑郁了吗？

挖掘你身体里藏匿的弱点那些你自己没有在意到的事情 问问自己：要工作，还是要健康？

是无病呻吟，还是有病硬撑 请你为自己备一份“健康保险”真正的健康是：使生命处于最佳状态
剥开过去的洋葱 给自己的心灵放个假 做这些让你快乐的事情附录1：功能性健康评量调查问卷附录2：常见病的自愈疗法附录3：最佳免疫生活简易行动手册

<<打赢体内战争不生病>>

章节摘录

Part 1 你的体内有战争——带你一起开始身体里的战场之旅 · 无声的“战斗”在你体内人的身体内部每时每刻都在发生免疫战争。

作为身体健康的保卫者，免疫系统就像是一支完全自动化的快速反应部队，时刻准备痛击入侵者；但如果免疫系统出现问题，部队的战斗力就会降低，就有可能输掉这场本可打赢的战争，所以，作为这场战争“总指挥”的我们，当然就起到了决定性的作用：疾病还是健康，就掌握在我们手里。

没有硝烟的战争 说到战争，你是不是想到了古代兵荒马乱的战场，或者伊拉克的滚滚硝烟？

其实，就如一个完整的国家需要不同的兵种来保卫安全一样，我们的身体里也经常发生无数次的“战斗”——想象我们的身体变成战场，所有的免疫细胞和病毒在我们身体内征战南北，试想一下，我们的免疫系统是连横还是合纵？

是同盟还是轴心？

他们中间是不是有一些伟大的领袖和可耻的叛逆呢？

如果不幸感冒了，当然很难受，鼻涕喷嚏“应接不暇”，纸巾一堆接一堆。

让人觉也睡不好，精神也很差，真是痛苦至极。

可是你不知道，在你感到异常难受的同时，体内正进行着免疫细胞与感冒病毒的生死较量；当我们的伤口因为发炎而红肿时，白细胞就如英勇的士兵一样杀往前线，抵御侵袭；当我们的免疫系统出现可恶的“叛徒”，身体就会打败仗，“自身免疫性疾病”就是由此而来。

只不过，这些战争都发生在人体免疫系统与入侵的细菌或病毒之间，只是你看不见、听不到而已。

那么人体内的信号“部队”是怎样如此灵敏地知道敌人的入侵的呢？

如果你还是不太明白，就再来看看一组画面：当那些不怀好意的细菌开始入侵，我们人体内专门负责传输信号的部队就会马上发出紧急警报，并告诉“白细胞兵团”敌人在何处，兵力有多少，然后派出部队开始包围入侵者，个个白细胞开始使出浑身解数，严防死守，不让敌人逃跑突围，等到免疫总部的兵力一到，一场恶战就随之展开。

18世纪中叶，俄国生理学家梅契尼科夫首次研究了这个问题。

他把一根玫瑰刺扎进自己的肌肉中，几个小时后在显微镜下观察发现——形形色色的细胞已把这根刺围得水泄不通。

如果我们的身体里那套保护机制削弱或者消失，那么人类就很容易被一个小伤口招来灭顶之灾。

“气泡男孩”和他的泡泡世界 如果我们没有了作战系统——免疫力，你知道什么事情会发生吗？

答案就是：在我们出生不久之后，当第一个病菌进入我们的体内时，会打乱免疫组织的和平运作，然后置我们于死地。

下面有一个真实的故事，它能告诉你我们的免疫系统与我们的健康有着多么重要的联系。

在中央电视台曾经播出的一期《人物》节目里，让中国的很多人都记住了一个小男孩的名字——大卫·菲利浦·威特。

1971年，小大卫出生在美国的圣鲁克医院。

和别的小伙伴不同的是，从他出生的那一天起，就没有任何自由——他被放置在一个透明无菌的塑料隔离罩中，因为他患上了一种极为罕见的基因缺陷疾病——“重症联合免疫缺陷疾病”。

因为小大卫整天呆在一个像“泡泡”的塑料中，所以被人称为“泡泡男孩”。

也许有人要问了，这是一种什么病？

为什么要让这位小朋友“与世隔绝”呢？

这是不是太残忍了？

原来，小大卫的身体里没有免疫系统，所以，他对任何的细菌和病毒都没有抵御能力，外面的世界对小大卫来说充满了威胁。

小大卫失去了同龄小伙伴的自由，就连母亲充满疼爱的一个亲吻或拥抱，都可能对他带来很可怕的后果。

1983年底，新任主治医生为“泡泡男孩”移植了姐姐的骨髓干细胞，虽然两人的骨髓并不完全匹

<<打赢体内战争不生病>>

配。

手术后，令人担忧的状况还是发生了——姐姐骨髓内潜伏的致命病毒侵入了他脆弱的身体，并肆意地大量繁殖，医生竭尽全力为他抢救也无济于事。

最终，医生选择了放弃治疗，把“泡泡男孩”从禁锢了他12年的“泡泡”里抱了出来。

就这样，与病魔和孤独斗争了12年的“泡泡男孩”享受着生命最后的尊严与自由，静静地离开了人世。

他在“塑料泡泡”里度过了12年的光阴，他渴望亲人深情的拥抱，却在临死那一刻，才第一次触摸到妈妈的手。

这是一个很悲情的故事，很多人都为大卫的不幸而惋惜，上帝给了他生命，却剥夺了他与细菌和病毒抗衡的能力。

这对任何动物或人类来说，都是致命的一击。

因为在敌人来袭时，我们没有任何的还击力。

因此，我们有时候也该暗自庆幸——至少自己是“完整”和健康的。

给我们的身体来个阅兵典礼 一位28岁的白领对医生说：“我平时很注意身体，什么都挑好的吃，可是身体素质一直很差，经常感冒，尤其是周围的人一有流行性感马上就被传染，几乎一次也没落下过。

为什么我的免疫力这么低？

” 医生给这位先生做了检查，结果发现，他不仅肝脏、淋巴等功能低下，而且心、肺、肠胃等器官也明显有老化现象，简直不像是一个年轻人。

看到这样的结果，医生建议他，一定要马上改善生活习惯，调整错误饮食，不要挑食，什么都吃，适可而止，并加强锻炼。

也许又有人要问了，一直在说免疫力、免疫系统，可我们只知道字面上的意思，具体它们又是什么，由什么构成的呢？

下面我们就来个“大阅兵”，看看我们免疫系统里的小功臣吧！

红细胞和白细胞就像免疫系统里的士兵，而骨髓就负责制造这些细胞。

每秒钟就有800万个细胞死亡，并有相同数量的细胞在这里生成，因此骨髓就像制造士兵的工厂一样。

淋巴结是一个拥有数十亿个白细胞的小型战场。

人体内的淋巴液大约比血液多出4倍。

当身体受到感染而开始作战时，外来的“敌人”和免疫细胞都聚集在这里，淋巴结就会肿大。

这是一个很好的信号，它正告诉你身体受到感染，而你的免疫系统正在努力地工作着。

作为整个军队的排泄系统，淋巴结肩负着过滤淋巴液，把病毒、细菌等废物运走的重大使命。

胸腺就像为赢得战争而训练海军、空军和陆军一样，是各军兵种的训练场。

此外，胸腺还分泌具有免疫调节功能的激素。

脾脏是血液的仓库。

它承担着过滤血液的要职，除去死亡的血细胞，并吞噬病毒和细菌。

它还能激活8细胞使其产生大量的抗体。

扁桃体对经由口鼻进入人体的入侵者保持着高度的警戒。

那些割除扁桃体的人患上霍奇金病和链球菌咽喉炎的概率明显升高。

这就证明扁桃体在保护上呼吸道方面具有非常重要的作用。

身体之战的产物：疫苗 疾病是人类永远无法豁免的痛苦。

在上万年的进化中，那些隐藏在身体内的病毒，就像魔鬼一样从来与人类形影不离。

它们以不同的面目一次又一次地聚众而来，大规模地袭击并摧毁人类的生命之树。

在同疾病的斗争中，人体内形成了一套精确的防御体系，同时在遭受疾病袭击的痛苦历史中，逐渐学会了运用智慧和外部条件来优化或强化这个防御体系。

其中，最为典型的的就是疫苗的发明与诞生。

感谢疫苗之父：琴纳 现在的小孩刚生下来，第一时间等待他们的不是妈妈的怀抱，而是一个接一个的“预防针”。

<<打赢体内战争不生病>>

是的，“预防针”是我们抵御疾病的第一道防线，它就像给人体一个隔离罩一样，把一些顽固的疾病因子拒之门外。

事实上，我们嘴里所说的“预防针”，就是医学界所说的“疫苗”。

那么，我们是从什么时候开始认识和接触疫苗的呢？

如果你以前在人面前说“天花”二字，这无疑像是在非典时期对别人说你“发热”了一样。周围的人会马上以迅雷不及掩耳之势从你面前消失，并且把你隔离进“小黑屋”，等确定你没被感染才放你出来。

同样，在18世纪时，天花是让所有人闻风丧胆的顽疾，被认为是世界上最可怕的疾病，一次就导致6000万人死于非命，所到之处，十室九空。

连法国国王路易十五、英国女王玛丽二世等这些人都难于幸免。

可以想象当时的人类所面临的恐惧和不安。

好在1796年，历史的转折人物出现了，他就是英国外科医生——安特，爱德华，琴纳。

当时，琴纳注意到一个现象：乡村里的牛患了天花，如果人被感染，身上会出一些小的疱疹，用医学术语来说，就是牛痘。

牛痘的病情症状比天花轻得多，况且人在感染牛痘痊愈后不会留下任何瘢痕。

而曾经感染过牛痘的人，就会对天花产生天然的抵抗力。

1796年5月14日，琴纳从一位牛痘患者的手指疱疹中提取出一些液体，然后将一位8岁男孩的手臂用手术刀划破，把牛痘疱疹液滴在了上面。

48天后，琴纳再次做了一个大胆的实验，将从天花患者脓疱中提取的液体（天花病毒），再一次滴在了那位男孩被手术刀划破的手臂上。

当时，这位名叫詹姆斯·菲里普斯的男孩大声哭叫着，然而，他无论如何也不会知道，他的哭声将挽救无数人的生命。

实验结果是：菲里普斯并没感染上天花，他的免疫系统抵抗住了天花病毒的侵害！

到了1798年，琴纳已积累了23例成功的病例，那时，天花正在导致着成千上万的人死亡，而这个实验成功后，琴纳劝说英国王室率先种了牛痘，之后，从欧洲到美洲，接种牛痘疫苗得到普遍推广，天花的发病率呈直线下降。

1979年10月26日，经过20年的努力，世界卫生组织郑重宣布，全世界已经消灭了天花，天花病毒在自然界已不存在，只有美国和俄罗斯的实验室还保存着样本。

所以，我们人类都要感谢琴纳，要知道。

在公元18世纪之前，人类的平均寿命只有18岁，他们在大规模的流行病面前几乎无能为力，而当琴纳的牛痘接种法在全世界范围内被广泛采纳后，天花基本得到控制，人类的平均寿命从18岁跃升为40岁

；20世纪初，青霉素问世，挽救了无数个被细菌感染的病人，人类的平均寿命由40岁跃升为65岁……这都是一些改变历史的创举，我们所有人都该记住这些医学界里的英雄！

打破疫苗的神话 随着天花被人类克服，“疫苗”二字就被镶上了金色的花边，就像武侠小说中所练就的绝世武功一样，谁也不是对手。

大家都认为疫苗就是救世主，能让我们百毒不侵，但是，就是这样的错误观念，使得我们错过了治疗疾病的最佳时机。

因为，虽然大部分的疫苗都会对人体产生保护作用，但并不是所有的疫苗都是有效和安全的，以下的几个数据便可以证明这一点： 医学杂志《柳叶刀》1980年的报告显示，在印度为26万人进行的结核疫苗测试中。

人们发现注射了疫苗的人比没有注射的人患结核的概率要高。

1990年，《美国医学协会杂志》一篇关于麻疹的文章显示：虽然在美国有95%的学龄儿童接受了麻疹疫苗注射，但是在学校里依然爆发了大面积的麻疹感染，而且部分患病儿童已经接种过了疫苗。

食品药品监督管理局在1990—1993年发现了54072例因接种疫苗而产生了不良反应的情况。

1994年的一期《新英格兰医学杂志》报道，至少有80%患百日咳的儿童已经接种过了相关疫苗。

使用疫苗的副作用到底有多大呢？

目前的医学界尚不清楚，但是如果儿童的免疫系统受到病原菌破坏之后，就会因为营养不够而很难恢

<<打赢体内战争不生病>>

复，甚至无法恢复，特别是对那些有免疫缺陷的儿童来说，就会加重他们身体的负担，实在是让人左右为难。

疫苗的替代品 既然疫苗并不是百分百保险，那么我们还有没有别的方法来解决这个问题呢？

答案就是：母亲和孩子自身强健的免疫系统。

就拿婴儿的食物来说，最好的是什么？

是母乳！

母乳喂养才是增强新生儿免疫力的最佳途径，现在的什么AD钙奶粉、矿物质奶粉广告铺天盖地，很多准妈妈为了漂亮的身材而放弃了母乳喂养。

要记住，对婴儿来说，所有的营养品、营养奶粉，哪怕是再多、再营养，都比不上母乳来得可靠。

那么，断奶之后呢？

断奶后要特别注意给小孩补充增强免疫力的物质。

维生素A就是个很好的东西，能预防麻疹和脊髓灰质炎，而摄入足够的维生素、矿物质就可以削弱潜在的致命病毒的杀伤力。

由此说来，并不是只有依赖疫苗，我们才能远离疾病，最重要的就是保护和加强我们的免疫力，只有免疫力强大了，才会让身体更强健。

那么下面就来说说免疫力吧！

我们人体面临的“战争”危机 人体的免疫系统像一支精密的军队，24小时昼夜不停地保护着我们的体内“和平”，它是一个了不起的杰作！

在任何一秒内，免疫系统都能协调派遣不计其数、不同职能的免疫“部队”从事复杂的任务。

尽管如此，人体还是会经常败下阵来，如历史上有记载的鼠疫、伤寒、天花、肺结核、艾滋病等疾病的大流行，就夺走了上千万人的生命。

敲响健康告急的警钟 当我们生龙活虎健健康康的时候，很难想象生病时的情景，觉得那些疾病都是和自己一点不搭边的。

实际上，严重的疾病会像“忍者”一样悄悄地潜伏在我们每个人的周围，只是对于一些人，这些“忍者”的距离会比其他人稍稍远一点。

问问自己：你是否真的对那些常见的、不常见的疾病具有免疫力？

那些恶性肿瘤真的会对你高抬贵手吗？

你从来都没有被感冒困扰过，没有被过敏原所侵扰过吗？

如果对这些问题你还是难以判断，不能肯定的话，那么你选择这本书是正确的。

如果与免疫相关性疾病发展的势头得不到遏制，那么整个人类可能会处于一场世界性免疫危机的边缘，一起来看看以下这些数据：

到2017年，人们患癌症的可能性将会比现在至少增加50%。

死于感染性疾病的人数在近20年间翻了一番。

25-44岁人群中死于感染性疾病的人数增长了6成。

每年全球有100万人死于食物中毒。

每年全世界有5万吨抗生素被用于人体、动物或植物。

每3个人中就有1人受到过敏的折磨。

每个人平均每年都要遭受3次感冒或流感的侵袭，严重程度因每个人免疫力的强弱而不同。

除了以上提到的这些，还将有更多的“敌人”对你的免疫系统构成威胁，而且要想完全避开它们是不可能的。

那么，有哪些“敌人”是我们能消灭的呢？

你能采取的最好办法，就是尽量减少这些“敌人”的数量和种类，并增强自身的免疫系统功能，来对付那些不可避免的“攻击”。

谁动了我们的免疫力 假如你不慎把手指划破，如果伤口不太深，很快就会愈合。

这是我们生活中很常见的事情，可是，你知道这一过程的含义吗？

手指在受伤的一刹那，你会感觉到疼痛，伤口会流血；随之，疼痛减轻，血流也很快停止，在伤口周围形成发硬的保护性血痂。

然后，伤口周围会发红、肿胀，这就是我们的免疫细胞开始行动了——白细胞开至“前线”，抵御微

<<打赢体内战争不生病>>

生物、病菌的侵入，并且清理已经死亡的细胞，确保我们的伤口很快痊愈。

相反，如果身体经常受到病菌的感染，或者在整个冬天里感冒不断，难以康复，这可能表明你的免疫系统出了问题。

当我们的免疫系统出了毛病，我们的身体自然就会亮起红灯。

常见的疾病和不适，如反复的感冒、哮喘、过敏、支气管炎、湿疹和长期的疲劳。

都是体内疾病的潜伏症状，这都是在提醒你——你身体的免疫系统需要增强了。

那么，该怎样保护和加强我们的免疫力？

本书后面都有详尽的方案供您参考。

<<打赢体内战争不生病>>

编辑推荐

《打赢体内战争不生病》是一本极具革命性概念的书，让免疫力倍增的“新人体使用手册”，最好的医生在你体内，身体的大部分健康问题都是我们每年必打的“小仗”，认识和利用身体里的“天然军队”，70%的疾病都能自行痊愈。

卫生部首席健康教育专家——洪昭光，中央电视台《健康之路》栏目制片人——段忠应，著名养生专家、孔伯华医馆馆长——孔令谦联合推荐。

让免疫力倍增的“新人体使用手册”。

当越来越多的“毒素”挑衅着我们身体的时候，我们身体里就发生一系列的“战争”，这时，您就是“战争”的“总指挥”。

人体内有一支强有力的“安全部队”来保卫我们的生命“和平”。

只要我们保护好自身的免疫系统，就足以应付一般疾病的袭击。

本书就是教您如何增强自身免疫力，打赢体内“战争”，拥有健康人生！

最好的医生就在你体内 Part 1 你的体内有战争——带你一起开始身体里的战场之旅 Part 2
初级揭秘——为什么我们会打“败仗” Part 3 敌攻我防——认识身体里的“天然军队” Part 4
当个聪明的军师——迎战身体的不速之“敌” Part 5 兵马未动，粮草先行——超级食物让你的身体无坚不摧 Part 6 用最坚固的阵地防御外敌——打造强壮的免疫系统 Part 7 在不“和平”的世界里，过健康的生活 Part 8 病由心生——思维能力决定免疫力

<<打赢体内战争不生病>>

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>