

<<提高免疫力50法则>>

图书基本信息

书名：<<提高免疫力50法则>>

13位ISBN编号：9787538152173

10位ISBN编号：7538152172

出版时间：2007-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）松下祥 著  
环球启达

页数：174

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>

## <<提高免疫力50法则>>

### 前言

欢迎进入免疫世界！

我想拿起这本书的各位，对免疫组织的了解程度暂不必说，至少您对“免疫”这件事情是感兴趣的。

一听说可以提高免疫力，您也许会想：我最近身体的不适就可以一下子得到缓解了。

看来免疫力一词已经深入到日常生活中来了，多少让我感到有些吃惊。

在把医生作为目标的医学院的学生们中间，免疫绝对不是受欢迎的研究领域，经常被认为复杂、困难而敬而远之。

但是随着时代的变迁，免疫无疑是现在进行时的学问，眼下正是这个领域最活跃的时期。

多年前的教科书中的记述早已过时了，这么说虽然没有什么可稀奇的，但对于学生来说容易引起混乱。

在本书中针对免疫组织进行了解说，其内容也包含了近几年最新的研究成果。

然而，对于一旦被“免疫”的魅力所折服的研究者来说，无疑是令人兴奋的、不管经过多长时间都会怀着激动的心情围绕这一领域进行思索的、新鲜的研究对象。

我从开始跟“免疫学”打交道至今已经20年有余。

一想到期间经历的事情，确实有种沉浸在变化中的漩涡里的感觉。

您如果能够读一读本文的话，我想一定会增添您的想象力，那些侵入体内的外敌和想要攻击他们的细胞，不管哪一个都拥有不亚于别人的谋略，个个都是骁勇善战的勇士。

## <<提高免疫力50法则>>

### 内容概要

《提高免疫力50法则》介绍了日常生活中提高免疫力的简单方法。在日常生活中我们应当吃些什么样东西，做些什么样的运动才能提高自身的免疫力呢？针对这些大家都关心的问題，《提高免疫力50法则》为读者进行了详细的介绍。《提高免疫力50法则》是广大朋友健康保健的好帮手！

## <<提高免疫力50法则>>

### 作者简介

松下祥，埼玉医科大学免疫学教授，医学博士。

1956年大分县出生，1981年九州大学医学部毕业，同年作为九州大学医学系第一内科临床实习医生开始工作。

遇到了在日本少见的眼—尿道—滑膜综合征病，以此为契机开始走入了以遗传学、免疫学等领域为专业的研究者的道路。

此后，在东京医科齿科大学开始了免疫遗传学的研究，在结束了九州大学生身体防御医学研究所遗传学部门的研究之后，1988年渡美。

在Medical Biology Institute ( La Jolla.CA.USA ) 继续从事研究，1990年成为副主任研究员。

从1992年开始担任熊本大学大学院医学研究科免疫识别讲座副教授，2001年，就任埼玉医科大学免疫学讲座教授，至今。

研究初期，从对杉树花粉症等的疾病的遗传学、细胞免疫学等切入开始到各种各样的发现，以这些业绩为基础对过敏、自我免疫、感染免疫为对象以新一代的疫苗的设计和其投药法的开发为目标，进行着不断的研究。

## &lt;&lt;提高免疫力50法则&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 愈了解愈有趣！

奇异的免疫组织免疫组织1&middot;治疗感冒的不是药物而是免疫细胞免疫组织2&middot;流泪、打喷嚏、腹泻都是免疫系统的一部分免疫组织3&middot;免疫是具有个性的细胞们编织而成的战争剧免疫组织4&middot;发现侵入者！

首先出动的是馋嘴的细胞们免疫组织5&middot;突破第一包围圈，司令官协助者T细胞终于登场！

免疫组织6&middot;职业杀手杀伤T细胞出动，将受感染的细胞整体破坏免疫组织7&middot;用抗体这一导弹击退敌人的8细胞免疫组织8&middot;大胆的剪切、粘贴遗传基因，备战不可预见的敌人的淋巴细胞免疫组织9&middot;通过白血细胞的血型，可以超越时空了解我们的祖先免疫组织10&middot;非洲出生的猴子不得花粉症免疫组织11&middot;性格不一致、兄弟吵架不断的1型、2型协助者T细胞免疫组织12&middot;另一个职业杀手：天生杀伤（NK）细胞免疫组织13&middot;人类即使剩下最后一个人也会生存下去，免疫的智慧免疫组织14&middot;图解在小A的感冒治好之前第二章 提高免疫力的生活方式第1法则 看喜剧会提高免疫力第2法则 在欢笑的环境里，疾病会更快治愈第3法则 喜欢打扫卫生的人不容易得过敏反应类的疾病第4法则 精神压抑是免疫的大敌，可以通过香熏和泡澡来放松第5法则 你睡着的时候免疫还在工作第6法则 美好的恋爱可以提高免疫力第7法则 乐天派的人免疫力会提高第8法则 拥有自己喜爱的兴趣会提升免疫力第9法则 有朋友的人免疫力会提高第10法则 经常写日记的人免疫力会得到强化第11法则 坚持适度的运动可以强化免疫力第12法则 运动感觉迟钝的人免疫力容易提高第13法则 夏天待在凉快舒适的环境里，会降低免疫力第14法则 日光浴会让免疫力下降第15法则 吸烟的人免疫细胞都是黑的第16法则 血液循环好的人免疫力高第三章 提高免疫力的饮食第17法则 大蒜是提高免疫力的食品之王第18法则 同异物作战蛋白质的摄取是决定者第19法则 第7营养素&mdash;&mdash;植物化学物质增强免疫力的好伙伴第20法则 酸奶可以增加提高免疫力的肠内细菌第21法则 莲藕有调节环境，使免疫细胞容易活动的作用第22法则 在抗癌药中广泛使用的蘑菇是增强免疫力的旗手第23法则 颜色越深的蔬菜越有益于提高免疫力第24法则 圆白菜、茄子和白萝卜可较好地提高免疫细胞质量第25法则 富含维生素B6的饮食可以强化处在免疫最前线的&ldquo;司令官细胞第26法则 苹果可以调整肠内环境，使身体不容易得癌症或过敏第27法则 苏子油能够减轻哮喘的症状第28法则 增强免疫力的理想食谱是豆腐酱汤第29法则 不吃柠檬等柑橘类食物的人容易患感冒第30法则 零食或下酒小菜最好限于富含维生素E的坚果第31法则 绿茶的茶酚是天然的抗菌药，越是长寿的人越是经常喝茶第32法则 疲劳的时候选择有香辛料的民族风味或亚洲菜肴第33法则 海藻的食物纤维有抗癌作用，魔芋的食物纤维有抑制过敏的作用第四章 与免疫相关的疾病的成因及治疗方法第34法则 免疫学在和威胁人类生存的病原菌的战斗中诞生进化第35法则 发烧是免疫队伍的支持者，简单退烧会适得其反第36法则 花粉症是免疫系统对无害的异物所产生的过剩反应第37法则 都市型生活容易患上花粉症第38法则 武器（IgE）不起作用是特异性体质的原因第39法则 打喷嚏、流鼻涕是由肥胖细胞散布的物质引起的第40法则 使用类固醇会使特异性皮炎恶化的说法不可信第41法则 以花粉来治花粉，能够期待完全治愈的花粉液注射第42法则 过敏有可能产生休克死第43法则 环境激素是扰乱免疫功能的免疫毒第44法则 风湿性关节炎、巴塞杜氏病、桥本病等是攻击自身细胞的免疫异常所引起的第45法则 在美洲大陆发现的同时也波及到了欧洲的风湿性关节炎第46法则 如果能弄清相关的病毒就会诞生风湿性关节炎新疗法第47法则 婴儿隐藏身份免于受到攻击第48法则 母亲为刚生下来的婴儿准备了免疫的礼物第49法则 癌细胞是巧妙躲过免疫进攻的异物第50法则 利用了免疫组织的第四种治癌法开始了长篇 专栏免疫发现传记在免疫系统中发挥作用的主细胞们因&ldquo;免疫力差别&rdquo;而战败的古代迦太基（Carthago）军队生活在无菌胶囊中的被称为&ldquo;泡沫男孩&rdquo;的少年头是鹤鹑，身体是鸡。

&ldquo;我到底是谁？

&rdquo;

## <<提高免疫力50法则>>

### 章节摘录

#### 第一章 愈了解愈有趣！

奇异的免疫组织 免疫组织12&middot;另一个职业杀手：天生杀伤（NK）细胞 紧随T细胞和BN  
胞之后，第三个作为淋巴细胞被发现的负责免疫的细胞是天生杀伤（NK）细胞。

这个名字也说明他天生就是为杀人而生的细胞。

因为人们发现他对癌细胞具有非常强烈的杀伤力，以此为契机，这个名字就被命名了。

我们知道杀伤T细胞是服从司令官协助者T细胞的命令才出动的，而NK细胞则不然，他们不属于协助者T细胞的命令系统，他们一般单独行动，如果发现自己的敌人则独自判断并迅速杀掉。

对自己的敌人能够做出判断的根源是HLA（参照30页）。

虽然HLA具有“是我”这一名签，但是NK细胞不仅可以发现这个名签的替换，还可以区分更原始的其他记号并进行攻击。

令人费解的是NK细胞还可以将隐藏HLA这一名签，从杀伤T细胞的攻击中逃掉的细胞（主要是癌变细胞）识别出来，并杀死他们。

也就是说杀伤T细胞和NK细胞是一对绝佳的搭档，在他们组成的优秀的攻击部队的严密部署下，不管什么样的敌人都无法逃脱。

&hellip;&hellip;

<<提高免疫力50法则>>

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>