

<<家庭菜谱天天新>>

图书基本信息

书名：<<家庭菜谱天天新>>

13位ISBN编号：9787801746832

10位ISBN编号：780174683X

出版时间：2009-3

出版时间：中医古籍

作者：赵彩英

页数：254

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>

## 前言

免疫力指机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性的能力。

免疫力对维护机体健康一般有以下三种功能：一是防御功能，帮助机体消灭体内的细菌、病毒，避免发生疾病；二是稳定功能，帮助机体修复或消除内代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞，维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态；三是监控功能，帮助机体杀伤和消除异常突变细胞（如癌细胞）。

免疫学家认为，人体自身存着强大的免疫系统，由于生存环境的污染和食物摄取的来源，生活作息的方式是否规律正常以及心情的稳定是否都影响了人体自我抗病能力，削弱了免疫系统的功能。因此，如何增强人体的免疫力，把疾病对人类的伤害降到最低限度，已成为人们越来越关注的问题。为此，我们组织有关专家编撰了这本《轻松提高免疫力》。

本书从免疫力的基本知识入手，以全新的角度，科学的态度，通俗的文字，依据现代医学研究资料 and 实践经验，深入浅出地介绍了造成人体免疫力下降的原因，以及如何提高免疫力的方法，让大家有针对性地改善自身的健康状况，提高身体对疾病的免疫力。

由于编者水平有限，以及所涉及知识面较广的原因，错误与纰漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

## <<家庭菜谱天天新>>

### 内容概要

《轻松提高免疫力(精美双色版)》从免疫力的基本知识入手,以全新的角度,科学的态度,通俗的文字,依据现代医学研究资料 and 实践经验,深入浅出地介绍了造成人体免疫力下降的原因,以及如何提高免疫力的方法,让大家有针对性地改善自身的健康状况,提高身体对疾病的免疫力。

免疫力指机体抵抗外来侵袭,维护体内环境稳定性的能力。

免疫力对维护机体健康一般有以下三种功能:一是防御功能,帮助机体消灭体内的细菌、病毒,避免发生疾病;二是稳定功能,帮助机体修复或消除内代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞,维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态;三是监控功能,帮助机体杀伤和消除异常突变细胞(如癌细胞)。

免疫学家认为,人体自身存着强大的免疫系统,由于生存环境的污染和食物摄取的来源,生活作息的方式是否规律正常以及心情的稳定是否都影响了人体自我抗病能力,削弱了免疫系统的功能。因此,如何增强人体的免疫力,把疾病对人类的伤害降到最低限度,已成为人们越来越关注的问题。为此,我们组织有关专家编撰了这本《轻松提高免疫力》。

## 书籍目录

第一章 免疫力，你了解多少免疫力知识知多少1.什么叫免疫力2.人体免疫器官有哪些3.人体的免疫细胞有哪些4.人体的免疫分子有几类5.什么是非特异性免疫6.什么是特异性免疫7.什么是人工自动免疫法8.什么是人工被动免疫法影响免疫力的因素有哪些1.生物性因子2.物理性因子3.化学性因子4.滥用抗生素5.过度疲劳降低免疫力6.追求时尚美食7.美容化妆8.错误的保健观念9.引发人类疾病的九类病原体人体的免疫性疾病1.免疫力降低时的征兆2.原发性免疫缺陷病3.继发性免疫缺陷病4.获得性免疫缺陷综合征（AIDS，艾滋病）5.免疫增生性疾病6.胸腺疾病7.自身抗原的形成8.免疫细胞的突变9.免疫功能紊乱

第二章 健康饮食提高免疫力饮食增强免疫力1.膳食的合理搭配2.膳食的主食搭配3.膳食的荤素搭配4.膳食的粗细搭配5.膳食的水陆搭配6.合理膳食的基本要求7.春季饮食宜养肝8.夏季不宜贪吃的四种食物9.秋季的饮食指导10.冬季的饮食指导11.补充钙质可预防肠癌12.理想早餐三原则13.汤的营养最丰富14.干嚼食物有利健康15.少食就是健身16.饮食宜求“中庸”与免疫力有关的营养物质1.维生素A促进免疫力2.维生素B1提高免疫力3.维生素B2提高免疫力4.尼克酸5.泛酸6.维生素B67.叶酸8.维生素B129.维生素C10.维生素D11.维生素E12.维生素K13.钙和镁14.铁15.硒16.锌17.铜18.铬增强免疫力的食物1.苹果的免疫作用2.无花果的免疫作用3.猕猴桃的免疫作用4.甜瓜的免疫作用5.山楂的免疫作用6.梨的免疫作用7.樱桃的免疫作用8.葡萄的免疫作用9.柑橘的免疫作用10.草莓的免疫作用11.香蕉的免疫作用12.大蒜的免疫作用13.生姜的免疫作用14.菜豆的免疫作用15.扁豆的免疫作用16.香菇的免疫作用17.银耳的免疫作用18.黑木耳的免疫作用19.猴头菇的免疫作用20.鱼肉的免疫作用

第三章 适当运动提高免疫力运动与免疫力1.生命在于运动2.体育锻炼可增强免疫力3.有氧代谢运动增强免疫力4.增强免疫力的运动方式5.导引对增强免疫力的作用6.免疫的运动处方7.免疫运动要注意科学合理地运动1.20岁选择的运动2.30岁选择的运动3.40岁选择的运动4.50岁选择的运动5.60岁选择的运动6.常洗冷水浴7.赤脚走路有益健身8.跑步能提高免疫力9.床上晨操可提高免疫功能10.常打保龄球可延年保龄11.倒行运动有益健康12.坐班族的椅上健美操13.脑力劳动者运动操14.全身调节体操15.自我保健提高免疫力16.游泳提高免疫力17.在卧室做操18.拍拍打打健身法19.运动项目，让体型做主20.运动健身应注意方式

第四章 良好睡眠增强免疫力睡眠与免疫力1.免疫重在睡眠质量2.深度睡眠是健康的标志3.不良的睡眠严重影响健康4.睡眠障碍可预示疾病5.克服睡懒觉的习惯科学睡眠提高免疫功能1.做好安睡的准备2.注意睡眠的方向3.注意睡眠的姿势4.开窗睡眠与健康5.开灯睡觉破坏免疫功能6.巧用枕头提高免疫力7.如何午睡才科学8.睡前宜洗脚9.架高腿睡觉，保健又舒服10.长期熬夜免疫力下降11.睡觉不宜面对面12.睡觉时高抬手臂有碍健康13.催眠不宜用酒14.“高枕无忧”的害处15.睡眠的五个误区16.容易造成失眠的坏习惯17.赶走失眠的简易疗法

第五章 好心态增强免疫力心理与免疫1.健康的心态对提高免疫力有直接影响2.心理健康的标准3.心理压力影响免疫力4.情绪影响免疫力5.人际关系影响免疫系统6.应激对免疫系统的影响7.不良情绪会诱发癌症建立良好的心态1.如何保持心理平衡2.乐观的情绪要自己培养3.快乐是健康的通用处方4.如何减轻生活压力5.愉悦心情可增强免疫力6.心理养生的四大要素7.保持心理健康的“精神营养素”8.可增强免疫力的“平衡的身心”9.缓解紧张情绪的有效方法10.笑能增强免疫力11.对抗抑郁的好习惯12.避免过度焦虑13.积极消除猜疑心理14.摆脱和控制紧张情绪15.摒弃自私心理16.学会生活

第六章 科学用药增强免疫力增强免疫力的中药1.黄芪2.茯苓3.白术4.当归5.地黄6.何首乌7.人参8.太子参9.丹参10.枸杞子11.冬虫夏草12.五味子13.大黄14.三七15.黄连增强免疫功能的西药1.卡介苗2.死卡介苗3.短棒菌苗4.丙种球蛋白5.麻疹活疫苗6.乙肝疫苗7.脊髓灰质炎疫苗8.狂犬病疫苗9.乙型肝炎免疫球蛋白10.干扰素11.转移因子12.免疫核糖核酸13.核糖核酸14.植物血凝素15.白介素-216.白介素-317.胸腺素18.胸腺生成素19.灵菌素20.伤寒杆菌脂多糖21.普鲁哌锗22.莫拉司亭23.左旋咪唑，

## &lt;&lt;家庭菜谱天天新&gt;&gt;

## 章节摘录

**美容化妆** 美容化妆是现代人时尚的标志，好的妆面能使人心情愉悦、精力充沛、心旷神怡、情趣盎然。并且好的化妆品加之科学合理的化妆美容，还能提高皮肤的抵抗力，保护机体的免疫力。但是需指出的是，化妆美容时如果化妆品不合格，或是美容护理时不科学，都将给人的机体带来危害。

如：（1）抹口红 有些人习惯使用口红涂唇，以增加唇红齿白的美感。但是有些人在使用口红时，不注意卫生，把一些质量不过关的口红毫无顾忌地浓涂在嘴唇上。殊不知，这类口红中暗藏着碱性蕊香红，含有杀人不眨眼的致癌物。当它抹在人的嘴唇上时会不声不响地随着人类的饮食浑水摸鱼地窜进口中，长驱直入到达胃里和消化系统中安家落户，日积月累，毒物由量变到质变，开始孳生癌细胞危害人体健康。

（2）涂胭脂 有些人由于脸色苍白，或是为了增加面如桃花的效果，会在脸颊上涂上胭脂。某些胭脂中含有曙红、焰红等，其中就有致癌物，它们通过皮肤吸收、汗毛孔自然地渗入等渠道混入体内，积聚起来，等致癌物积聚到一定的程度时，立即变脸让心甘情愿做胭脂载体的爱美之人，不知不觉地癌祸天降。

（3）染发 有些上了年纪的人，由于追求年轻，会把已变成银色的头发染成黑发；或是有些青年人追求时尚把黑发染成红、黄、绿等鲜丽色彩，过把美发女郎、美发帅哥之瘾。然而，质量低劣的染发剂中潜藏着致突变的致癌物，它们通过发丝吸收、发根潜入渗透，无孔不入、不失时机地钻进体内五脏，在人体内聚变式生长、扩散，待条件适宜，癌细胞开始孳生，致人于死地。

（4）奇效化妆品 在广告的渲染下，有些女性身不由己地上了劣质激素类化妆品的贼船，如使用激素性护肤膏、护肤霜等，它能迅速地使皮肤变得细滑白嫩、亮丽照人。但是，这种奇妙的东西使用几个回合后便原形毕露，皮肤出现强烈的依赖性，一旦停用或改换别的产品，可怜的皮肤就奇怪地失去活力，皱纹变本加厉地增多，光泽全无，弹性消失，人更显得干瘪、苍老。

（5）美容手术 有些人会因为身体的某种缺陷，去美容中心做一些整形手术、如隆乳术、重睑术、隆鼻术、面部除皱术、吸脂术、牙齿漂白术、瓷贴面技术、皮肤磨削术、药物加压治疗、针灸美容等使自己身体的缺陷变美。殊不知，在这种种的美容手术中给人体带来的危害是多么大，据统计，我国每年因美容毁容的投诉有近2万起，10年间已有20万张脸被毁掉。

并且有些美容手术还会带来一些并发症，比如脂肪抽吸术，虽是通过微小的皮肤刺口，利用负压吸引或辅以超声波、高频电场等手段，去除人体的皮下脂肪，以达到美化形体的作用。但是往往人在做了吸脂术后会出现皮肤凹陷等情况，并且在手术进行的过程中，吸脂器械如果伤到胸膜将会造成致命的后果。

所以美容手术不要乱做，应以自然为美。如果身体真的有畸形，非做不可，那么也得慎重对待，认真考虑，选择医院时一定要到正规的专业机构和专业医院，这样手术效果才会有保障。

消费者不要盲目听信广告宣传，目前的很多整形美容广告都有很多虚假的成分，有的甚至是一种作秀的行为，大家一定要慎重对待。

（6）药品美容 将药品用于美容的女性不在少数，由于缺乏对药品不良反应的认识，结果往往是美容不成反受害。

有不少女青年自作主张，使用激素类药品治疗痤疮、皮肤色素沉着，甚至有的人用于丰乳和练习健美，这些做法都对身体健康不利。

用激素类软膏治疗痤疮，尽管有时能暂时缓解症状，但可促使粉刺棒状杆菌繁殖，导致炎症扩散，加重病情。

用氟氢松软膏等治疗皮肤色素沉着，同样利少弊多，因为面部皮肤长期使用氟氢松软膏，能引起局部

<<家庭菜谱天天新>>

皮肤萎缩、毛细血管扩张和酒糟鼻样皮疹等。

所以滥用药品美容使不得。

另外，一些女性为追求苗条身材，纷纷求助于减肥药，专家提醒，应用减肥药一定要慎重，不能滥用，否则容易带来不良后果。

美容是一种有风险的投资，它不同于其他类型的投资，即使失败还可以从头再来。

而它是以人的健康和容颜做赌注的，所以美容一定要慎重。

容颜美，重在体内自身的调节，饮食、睡眠不可小视。

至于化妆品的使用，美容手术，只是一个方面，应该恰当选择。

<<家庭菜谱天天新>>

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>