第一图书网, tushu007.com

<<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

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，我们就能够尽可能地长久享受健康。
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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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、I

<<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　　拉响体内的警钟：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，难倒仅仅是上火吗？
　　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

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　高危疾病背后的估子手　　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

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

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冒马上就被传染，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这些小功臣吧！
　　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”。

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l798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lo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l8世纪之前，人类的平均寿命只有l8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l8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

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，而摄人足够的维生素、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？

你所能采取的最好办法，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

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。

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“小伏”，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

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