

<<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。

<<提高免疫力50法则>>

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

首先出动的是馋嘴的细胞们免疫组织5·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·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·用抗体这一导弹击退敌人的8细胞免疫组织8·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·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·非洲出生的猴子不得花粉症免疫组织11·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·另一个职业杀手：天生杀伤（NK）细胞免疫组织13·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·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——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“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“免疫力差别”而战败的古代迦太基（Carthago）军队生活在无菌胶囊中的被称为“泡沫男孩”的少年头是鹤鹑，身体是鸡。

“我到底是谁？”

“”

<<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·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。

……

<<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>