

<<零歲開始打造免疫力>>

图书基本信息

书名：<<零歲開始打造免疫力>>

13位ISBN编号：9789862412435

10位ISBN编号：9862412437

出版时间：2011-1

出版人：天下雜誌股份有限公司

作者：藤田紘一郎 著  
曾淑卿 译

页数：192

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>

## <<零歲開始打造免疫力>>

### 前言

打造免疫力，零歲開始 陳之華 我在都會區長大，但後來卻在因緣際會下，幾度在長期旅居不同國家的時候，看到綠地藍天的環境，所帶給人們的美好生活。

北歐居住的六年期間，我就深刻而驚歎地感受到，當「森林」都可以如此理所當然納入都市規劃的範疇時，自然對於人與孩子、自然對於生活裡的一切，原來是可以帶給人們一種深遠且獨特的啟發。

我曾經與孩子在盛夏時分，到芬蘭首都赫爾辛基郊區一處小鎮參加長達一週的音樂營，親身體驗這一群群在白天玩樂器、學音樂的孩子，在傍晚時分是如何與土地、自然和森林親近。

他們赤腳走在湖邊的小徑上，他們在森林裡採草菇，學會辨識有毒與無毒的植物，他們直接跳進湖裡游泳，幾次浮沉嬉戲之後起身衝進熱騰騰的三溫暖間……。

這般地讓肌膚與自然相接連的「日常」生活概念，對於已經長期「都會區化」的我，像似有點遙不可及的夢幻，卻又活生生地在眼前展開。

過往以來，都市的環境與生活方式，似乎總是水泥建築遠多過綠地，而我們也總是習慣於害怕不衛生、不乾淨、有細菌、有灰塵、有泥巴，甚至於，就是怕腳會弄髒了……。

多年的海外生活，讓我慢慢地瞭解了國外許多孩子，尤其是幼兒階段，幾乎很少人不被帶去玩玩沙、弄弄泥土，將全身搞得髒兮兮的回家。

這樣子經常接觸自然，與自然同在，走訪森林，與森林同呼吸的玩耍與體驗，其實原本就應該是人們最重要的心靈養分與成長要素。

藤田紘一郎的《零歲開始打造免疫力》讓我們重新思考早已被視為「理所當然」的一些觀念與想法，鼓勵大家打破刻板印象，讓習慣生活於都會區與愈來愈自認為「現代化」的我們，也可以試著「返璞歸真」，以全新視野看待「免疫力」這件大事，更學著如何適當的接觸病菌，以及人與周遭環境之間，究竟應該如何保持共生、共存的平衡關聯性。

這本書裡，也提到了許多教養孩子的概念，這些正是為人父母在與孩子相處時，對於自然環境、飲食衛生、健康生活等的正確態度，以及在建立這些認知之後，學習如何在「過與不及」之間的拿捏尺度。

藤田先生充滿透析能力的描述，將我們的觀念再次釐清，也再次提醒我們，要讓孩子真正享有健康、快樂的成長童年，其實並不是一味以為「徹底乾淨」的環境就是健康，而是要更寬心地去看待生活周遭無所不在地「細菌」與「微生物」，學會建立更適當的飲食觀念和生活習慣，以及保有開朗積極的人生態度。

人一生受用無窮的免疫力，原來是真的可以從零歲開始打造啊。

（本文作者為名作家陳之華） 推薦序 回歸自然是最有效的辦法 陳藹玲 看完這本書，才發現原來我也一度是「愛之適足以害之」一族的爸媽！

生養四個孩子，曾經度過一段不算短的艱辛歲月，特別是孩子們陸續進入幼稚園的階段，只要學校裡開始流行或家裡有一點風吹草動，一個感冒了就會全體跟著倒。

在季節交替之際，往往一個輪回剛完，下一個週期又開始，真是只有「人仰馬翻」四個字可以形容。老四的身體又特弱，逼得我必須不斷追求新知，來對付惱人的傷風感冒！

在我的家庭健康寶典裡，除了吃，講究要提升免疫力的食物外，不曉得是否被媒體上的廣告洗腦，買洗潔用品，我一定要用強調有「殺菌效果」的，從洗手乳、洗衣精洗碗精、到各式衛生紙。

孰不知，為了避免病毒細菌的傳染，只從抵抗的方法下手，忘卻回歸自然、才是最有效的根本辦法！

然而從「不乾不淨、吃了沒病」的全然放任和全副武裝的無菌室養育法之外，有多少簡單卻被忽略的原則呢？

且讓作者告訴我們吧！

（本文作者為富邦文教基金會董事長）

## <<零歲開始打造免疫力>>

### 內容概要

讓孩子活得快樂又健康！  
增強免疫力，從零歲開始！

本書詳述從零歲開始，該如何做，才能讓小孩活出免疫力。

從孩子的周遭生活環境談起，到孩子的生活、孩子的心、孩子的吃與住、該如何帶著孩子在平日的家居生活與海外生活，讓孩子可以活出免疫力。  
等都有詳細而極少人知道且該知道的常識。

<<零歲開始打造免疫力>>

作者簡介

藤田紘一郎 一九三九年出生於中國滿洲，畢業於東京醫科齒科大學醫學部。現任東京醫科齒科大學醫學部教授，專業領域為寄生蟲學、熱帶醫學及感染免疫學。一九九五年以《笑著の蛔蟲》（講談社出版）獲得日本科學出版賞。另著有《飛行寄生蟲》、《清潔是種疾病》等書。

## &lt;&lt;零歲開始打造免疫力&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言零歲開始的免疫力第一部孩子的診斷紀錄第一章 孩子的週遭 (1) 抗菌商品—連保護身體的重要菌類也殺死的抗菌商品 (2) 廣告黴菌—令人憎惡的黴菌形象是誰製造出來的呢？ (3) 髒的學問—降低對髒東西的厭惡感，是通往健康的道路 (4) 環保觀念—必須擁有與地球共生的謙虛心態 (5) 讓孩子回歸自然—大自然體驗豐富的孩子，容易擁有強烈的正義感 (6) 腸內細菌—與各式各樣的菌類相處，會讓身體更強壯 (7) 乳酸菌—乳酸菌飲料其實對身體有益 (8) 與寄生蟲共生—沒有異位性皮膚炎的布魯島孩子 (9) 德國的花粉症—寄生蟲減少了，異位性皮膚炎增加了 (10) 大腸桿菌的反擊—柔弱的O-157 能夠持續存活的理由 (11) 蛔蟲的功與過—蛔蟲對過敏有幫助？ (12) 無農藥蔬菜—化學肥料普及是美軍遺留下來的禮物 (13) 家庭衛生教育—因為無法達到無菌狀態，所以差不多就可以了 (14) 乾淨與骯髒—「骯髒少女」是對過度潔癖的反彈？ (15) 不隱藏感染—頭蝨感染的擴大，不是因為不乾淨。

(16) 孩子的疾病—最好在孩童時期就罹患過的疾病 (17) 關於抗生素—拒絕抗生素需要勇氣 (18) 健康飲料—健康飲料是成年人的飲料第二章 孩子的生活 (19) 海水浴—海水中的大腸桿菌安全嗎？ (20) 洗手的方式—只用清水沖洗手，就可以洗掉大部分的污垢了 (21) 皮膚的健康—過度清洗會造成皮膚乾燥 (22) 青春痘—皮膚常在菌 (譯者註：經常附著在皮膚上的細菌) 及臉上的？ (23) 貓狗引起的蛔蟲病—禁止在砂坑一邊玩耍一邊吃東西 (24) 寵物—在家中飼養狗時，多注意清潔即可 (25) 寵物病—「貓抓病」的感染源來自出生未滿一年的貓 (26) 寵物病—嘴對嘴的餵食小鳥很危險 (27) 飼養寵物心得之一—如果孩子想養寵物的話…… (28) 飼養寵物心得之二—被寵物傳染的主要疾病 (29) 防蟲劑—適當使用就好 (30) 出汗—流好汗，調節身體狀況 (31) 生理時鐘—期待三歲為止就能養成的正確生活習慣 (32) 睡眠—睡覺的孩子真的比較好養 (33) 孩子的運動能力—為了培養強壯的孩子，要讓他們更盡情地玩耍 (34) 好的姿勢—好的姿勢和不必要的動作可以活化身體 (35) 使用手—使用手可以促進腦部整體的活化 (36) 蟻蟲—屁股會癢是因為蟻蟲在作怪 (37) 排便的重要—不要讓孩子對大便產生厭惡感，是父母親的責任 (38) 大便的驕傲—大便與地球環境 (39) 關於小便之事—讓孩子更關心小便之事，是為了健康的管理 (40) 關於小便之事二—男生坐著小便第三章 孩子的心 (41) 網路—網上聊天與說話是不同的 (42) 堅強的精神—訓練孩子具備能與猥褻雜亂之人相處的勇氣 (43) 龍蛇混雜—孩子在雜然並陳環境中會變得堅強 (44) 父母的過度干涉—不僅是精神，對身體也會有不好的影響 (45) 笑的效果—只要笑就能讓身心都健康 (46) 樂觀思考—樂觀思考可以提升免疫力 (47) 學校教育的問題—接受模糊觀念的學校教育 (48) 條蟲「直美」—「共生」，共同生存下去 (49) 性教育—過度清潔或過度保護使人性格扭曲 (50) 嗅覺相關症候群—消滅自己的味道，以降低自我的存在感 第二部孩子的吃與住第一章 孩子的飲食生活 (51) 有機蔬菜—來自有機蔬菜的蛔蟲感染 (52) 豬肉—豬肉裡藏有如果不小心跑進人的腦或眼球會很麻煩的寄生蟲 (53) 食品添加物—不購買加入有害添加物的食物 (54) 抗藥性病原菌—在家庭生活中感染抗藥性病原菌 (55) 具有殺菌力的食物—有效利用廚房裡的東西來殺菌 (56) 有效期限—可用自己的五感做大致判斷 (57) 食物中毒—增加腸內細菌可以有效預防感染 (58) 蛋—處理時多注意的話，就不恐怖了 (59) 當季食物—營養價值最高：把當季食材端上餐桌 (60) 維他命的基礎知識—從食物中有效攝取是最好的 (61) 小兒成人病—孩子的身體是由食物所構成的 (62) 飯量—吃太多的孩子會變得虛弱？ (63) 海藻—含有豐富礦物質及維他命的海中蔬菜 (64) 免疫力—「好吃」會增強免疫力 (65) 提高免疫力的食物—醫食同源，食物是活力的泉源 (66) 提高腦的能量—經常吃魚可以促進腦的作用 (67) 納豆—要擁有強壯的骨骼就要吃納豆 (68) 咀嚼—「咀嚼」就是腦部按摩 (69) 重新評估日本食物—湯三菜的日本食物正被重新評估 (70) 早餐的重要—早餐可以啟動身體的引擎 (71) 糖分的功與過—吃砂糖會使孩子易怒？ (72) 讓孩子吃點心的方式—對身體有益的點心是第四餐 (73) 孩子的節食—請考慮到骨骼的基礎製造只到十歲 (74) 獨立用餐—希望孩子能獨立吃東西 (75) 獨自用餐—擁有關掉電視的勇氣 (76) 培養味覺—五歲以前養成的味覺，決定日後的飲食生活 (77) 水的效用—一杯水的效果無法計算 (78) 自來水—能解渴的水特別美味 (79) 茶的效用—每日飲用一杯具有抗病毒作用的茶第二章 孩子與住家 (80) 居家的安全性—請思考不使用抗菌商品的生活 (81) 清潔劑—請注意肥皂、抗菌、除菌清潔劑

## <<零歲開始打造免疫力>>

的使用率逐步攀升 (82) 冷氣—過冷會影響孩子的體溫調節機能 (83) 空氣自動調節機—想辦法過著不依賴空氣調節機的生活第三章 家人可以做到的健康法及海外生活 (84) 走路—穿著適合自己腳的鞋子走路，是人類的根本 (85) 森林浴—藉著森林的能量，使身體也神清氣爽 (86) 露營—與大自然作朋友的最佳機會 (87) 去旅行吧—有感動的體驗，會使免疫力提高 (88) 五感—將人類天生具有的五感，在日常生活中積極地加以運用 (89) 第六感—在大自然中鍛鍊「第六感」吧 (90) 家人一起作運動—讓可以增進體力、健康的運動，成為家人的習慣 (91) 海外旅行—前往東南亞旅行要極為慎重 (92) 新興疾病與捲土重來的疾病—鍛鍊不輸給那些疾病的抵抗力 (93) 東南亞的孩子們—印尼孩子們的「生存力」

## <<零歲開始打造免疫力>>

### 章節摘錄

【前言】期待日本的孩子能與細菌一起強壯的生存 不能忍耐，也缺乏耐性。  
身體虛弱，也好像累積了壓力。

早上起不來，吃飯時「這個也討厭、那個也不吃」，抱怨連連。  
一起去露營的話，因為沒有電玩可完，所以急著想回家。

跟自己孩童時代相比，現在的孩子讓人感覺缺少銳氣、衰弱，有如此想法的不只有你而已。  
筆者認為現今的日本的孩子是處於危險的狀態中。

過敏性疾病或花粉症的氣勢依然很強，日本正遭受各種感染病症的反擊。  
由病原性大腸菌O157或cryptosporidium寄生蟲等原生動物所引發的集體腹瀉、沙門菌等造成的食物中毒及結核菌...到目前為止幾乎與我們無緣的疾病，或被認為已滅跡的疾病，現在卻向我們打著「午安」的招呼，存活在我們的環境中。

但問題是，現今的孩子是否具備能對抗這些病菌的體力與氣力呢？  
父母親將小孩體內的細菌用抗生素加以對治，身邊的細菌用抗菌商品讓其遠離，於是讓小孩原本所擁有的免疫系統變得虛弱。

我從蛔蟲及花粉症的研究中，實際感受到排除異物的人類在面對新的疾病時，是如何的無力。  
人類必須學習與異物相處才行。

此書的標題是「共生」。

筆者認為為了恢復孩子們心理與身體的健康，必須與細菌或病毒等各種的生物共生。

「共同生存」的心態，將會使孩子的精神及肉體都變得強壯。

日本的孩子陷入危險之狀況，與我30年來所接觸的印尼布魯島（Pulau Buru島）的孩子們不同，原因在於日本將病毒或細菌、寄生蟲之類的微生物徹底予以排除之故。

我將此書的書名定為「零歲開始的免疫力」，正是因為筆者經過長期研究後發現的結果是，若能從零開始與「黴菌」們共存的話，將具有免疫力，也能培育出身體與精神都健康的孩子。

說到「黴菌」，到目前為止日本人都將它視為不好的東西，但是被統稱為「黴菌」的細菌、病毒等微生物之中，存在很多保護人體健康的好東西，透過本書希望能讓大家理解。

在最近的日本社會中，以「清潔」為導向的過度行為非常醒目。

在如此的狀況下，父母親將孩子體內的「黴菌」徹底的排除掉了。

而我認為此舉正好是促使日本孩子變得虛弱的原因所在。

即使生活並不方便，但充滿「朝氣蓬勃」活力的布魯島孩子們，跟日本的孩子呈現極端相反的狀態。

而且不論在哪裡，作任何事他們始終擁有可以活下去的勇氣。

這是在父母準備的完善的環境中所養育出來的孩子們所欠缺的「活著的力量」。

要讓孩子變得強壯的思惟或實踐，也適用於打算恢復健康的父母們。

期待藉由本書聲援讓日本的孩子活的更強壯！

~ 摘自前言 ...看全部

<<零歲開始打造免疫力>>

媒体关注与评论

台大小兒科 江伯倫醫師  
執行長

台大內科 張天鈞醫師

作家 陳之華

富邦文教基金會 陳藹玲



## <<零歲開始打造免疫力>>

### 编辑推荐

讓孩子活得快樂又健康！

增強免疫力，從零歲開始！

本書詳述從零歲開始，該如何做，才能讓小孩活出免疫力。

從孩子的周遭生活環境談起，到孩子的生活、孩子的心、孩子的吃與住、該如何帶著孩子在平日的家居生活與海外生活，讓孩子可以活出免疫力。

等都有詳細而極少人知道且該知道的常識。

作者簡介 藤田紘一郎 一九三九年出生於中國滿洲，畢業於東京醫科齒科大學醫學部。現任東京醫科齒科大學醫學部教授，專業領域為寄生蟲學、熱帶醫學及感染免疫學。

一九九五年以《笑著的蛔蟲》（講談社出版）獲得日本科學出版賞。

另著有《飛行寄生蟲》、《清潔是種疾病》等書。

譯者簡介 曾淑卿 政治大學東方語文學系韓語組、日本慶應義塾大學法學研究科政治學專攻畢業。

旅日期間即開始從事翻譯，目前以翻譯為主要工作。

譯作有，西村成雄著《張學良－「滿洲」與日中之霸權》（國立編譯館出版）、竹中信子著《日治台灣生活史 大正篇1912～1925》（時報出版）等。

<<零歲開始打造免疫力>>

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>