

<<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

图书基本信息

书名：<<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

13位ISBN编号：9789866883965

10位ISBN编号：9866883965

出版时间：2009-9

出版时间：有名堂文化館

作者：韓曉濤

页数：320

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>

## <<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

### 前言

序 說到戰爭，你是不是想到了古代兵荒馬亂的戰場，或者伊拉克的滾滾硝煙？

世界上無論國家大小，都有一支較強的武裝部隊，兵種有海，陸，空，通訊等，用來保衛國家政權和人民生命財產的安全。

人體內也同樣有一支強有力的“國防部隊”來保衛我們的生命“和平”，在我們的一生中，體內經常發生無數次“戰鬥”，這些戰爭發生在人體免疫系統與入侵人體的細菌或病毒之間，只是我們看不到聽不到而已。

在平時，我們一旦得了感冒，身體就會出現明顯的不適感，有氣無力、疲憊不堪。

當這些症狀持續3~5天之後，身體一般都能康復。

可是你知道嗎，這個小小的感冒看似波瀾不驚，其實它在我們的身體裡已經出現了強烈的“戰爭”反應：免疫系統及時地出現，它按計劃高效、有條不紊地進行工作。

相反，如果你的身體經常受到病菌的“眷顧”，或者在整個冬天裡感冒不斷，難以康復，這就說明你身體裡的“作戰組織”出了問題，健康狀況就馬上會亮起紅燈。

在我們現在的醫學界存在著一個嚴重的認識問題：醫生們把疾病的治療看成了一場戰爭，病人的身體就是戰場，疾病就是敵人，醫療技術和藥物則是他們的武器和彈藥。

殊不知，我們的身體擁有大量複雜、精確而有效的回饋機制，常常足以應付疾病的襲擊。

那麼，我們該怎樣開始保護和加強我們的“戰鬥力”呢？

在現代生活中，這些知識變得越來越重要。

身體不僅常常受到細菌和病毒的攻擊，而且還要受到那些來自環境污染、日益猖獗的毒素的侵襲。再加上現代人生理、心理上的壓力、不良飲食以及長期缺乏鍛煉等等，都讓我們的身體時刻處在疾病的邊緣。

本書旨在為讀者提供一本客觀而科學的人體使用手冊。

用通俗的語言告訴大家，究竟我們的部隊是由什麼構成的？

“敵人”有哪些分類？

我們又應該怎樣完善和改變自己的健康狀況來應對這些問題呢？

其核心就是在於打贏這場來自於我們身體裡的“戰爭”。

全書揭示了讓我們健康長壽的深層原因，以及如何借助一些養生手段和方式，來調動和強化體內與疾病作鬥爭的健康“生命力”---免疫力！

書中提出的觀念無疑會給大家一種全新的健康思路！

## <<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

### 內容概要

身體的大部分健康問題正是一般人每年必打的「小仗」，一旦懂得利用身體的「自衛隊」，百分之七十的疾病都能自行痊癒！

這是一本極具革命性健康概念的書，你可以從中學到：你的健康狀況是受你的思維方式和情感反應所影響？學會平衡體溫，可以讓免疫力倍增五至六倍？如何做個聰明的軍師：迎戰身體的不速之「敵」？當炎症危機四伏時，「生活偏方」比藥劑更可靠？如何從飲食中尋找身體的「超能營養素」？自癒才是真正的健康法則？善用超級食物，讓你的身體無堅不摧？做好身體的免疫「儲備」，便可反擊疾病的侵襲，成為健康贏家。當越來越多的「毒素」挑釁著我們身體的時候，我們身體裡就發生了一系列的「戰爭」，這時，你就是戰爭的「總指揮」。

人體內有一支強有力的「安全部隊」保衛著我們生命的「和平」。

只要我們保護好自身的免疫系統，就足以應付一般疾病的襲擊。

本書就是教你如何增強自身免疫力，打贏體內「戰爭」，擁有健康人生！

最好的醫生就在你體內 \* 你的體內有戰爭——帶你一起開始身體裡的戰場之旅 \*  
初級揭秘——為什麼我們會打「敗仗」 \* 敵攻我防——認識身體裡的「天然軍隊」 \* 當個聰明的軍師——迎戰身體的不速之「敵」 \* 兵馬未動，糧草先行——超級食物讓你的身體無堅不摧 \* 用最堅固的障地防禦外敵——打造強壯的免疫系統 \* 在不「和平」的世界裡，過健康的生活 \* 病由心生——思維能力決定免疫力

<<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

作者簡介

韓曉濤 著名養生專家。

大陸知名養生機構孔伯華醫館亞健康教育研究室首席健康諮詢師。

1989年畢業於哈爾濱醫科大學，從事臨床治療與康復養生工作二十餘年。

近年來，一直從事疾病預防與亞健康保健的研究與實踐工作，並多次受邀到大陸各地的政府部門、企業單位、高等院校、IT行業等進行康復與養生講座，深受聽眾歡迎。

現任中國航空工業中心醫院主任醫師。

## <<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

### 書籍目錄

前言 1Part1你的體內有戰爭：帶你一起開始身體裡的戰場之旅 11無聲的“戰鬥”在你體內 11沒有硝煙的戰爭 12“氣泡男孩”和他的泡泡世界 12給我們的身體來個閱兵典禮 13身體之戰的產物：疫苗 14感謝疫苗之父：琴納 14打破疫苗的神話：道高一尺，魔高一丈 15疫苗的替代品 16我們人類面臨的“戰爭”危機 16拉響體內的警鐘：你不得不接受的現實 16誰動了我們的免疫力 17測一測：你的免疫系統還好嗎？ 17Part2初級揭秘：為什麼我們會打“敗仗” 19病從寒中來：都市人，請平衡你的體溫 20測一測：你的體溫是否偏低？ 20體溫上升1度，免疫力增加5~6倍 22你的洗浴方式健康是不是落伍了？ 22平衡“提溫”，為疾病四伏的生活畫上句號 23隱形勁敵：干擾身體和平的污染源 24這個星期你使用過多少只塑膠袋？ 25你身邊藏匿的“反營養”物質 25毒金屬，今天你吃了多少？ 26藥物的功與罪 28添加劑，你不得不防 29越來越多的“內毒”挑釁著我們的身體 31排毒測試：你的身體中毒有多深 31和平之戰：告別毒跡斑斑 33七天排毒餐，淨化你的身體 34當安定的腸道環境遇上“交通意外” 35你真的“吃飽”了嗎？ 35自我檢測：“和平”的腸道很重要 36糞便是腸內的“書信” 36快給腸道洗澡吧！ 38當體內的“壞脂肪”擊敗“好脂肪” 39問問你自己：要肥胖，還是要健康？ 39肥胖測試：你的體重還好嗎？ 40為什麼你怎麼吃也吃不飽？ 40克制一下，千萬別多吃 41肌肉與脂肪，孰是孰非 42氧化之戰：小心氧氣的黑暗面 43自由基帶給你的威脅 43帶你認識這些經典抗氧化劑 44無“基”生活，你也做得到 46細菌比人類更聰明 47抗生素，想說愛你不容易 47用益生菌取代抗生素 48請對細菌“寬容”一點，它們是人類的的朋友 49解開慢性疲勞綜合症的真相 49慢性疲勞：潛在的都市流行病 50當身體遭遇無法緩解的壓力 50累了，就歇會兒吧 52會吃去疲勞 52Part3敵攻我防：認識身體的“天然軍隊” 5370%的疾病都能自行痊癒 53疾病--感受人類本來力量的機會 53請從藥物崇拜中解脫出來 54自愈才是真正的健康法則 54以“盟”為敵：你和身體之間有誤會 55身體發熱了？好事情！ 55吐痰並非不雅之事 56咳嗽：救命的“麻煩” 57有感情的眼淚 58體毛有益，為何趕盡殺絕 58當戰爭來臨時，我們的身體會“報警” 59疼痛，疾病給你的預警信號 59牙齦出血，難倒僅僅是上火嗎？ 60七大體征預知你的健康 60學會傾聽：身體可以告訴你很多事情 61Part4當個聰明的軍師：迎戰身體的不速之“敵” 62別讓慢性炎症害了你 62我們的生活已經炎症四伏 62抗炎藥：不是你的“救命稻草” 63掌控“慢炎”：讓“GI指數”告訴你 63雙刃劍：讓你愛恨交加的脂肪 65過敏：當免疫系統不再安定如初 66當過敏開始侵蝕我們的身體 66食物過敏殺手排行榜 67瞭解體質，遠離過敏原 67感冒：普通人每年必打的“小仗” 68小感冒有“大動作”，不可小視 68日常調養建議書：“偏方”比藥靠譜 69孩子感冒，父母在家做什麼？ 70美國專家教你預防感冒 70巧妙應對後遺症：惱人的咳嗽 71鵝口瘡：免疫力欠下的債 72帶你瞭解鵝口瘡 72日常自理：給你最好的調理方案 73必不可少的營養補充品 74不堪負荷的身心：當甲狀腺不再平和 74甲狀腺，我們人體裡的“功臣” 74當甲狀腺功能亮起紅燈 75甲亢：不是單純的食欲驚人 76甲狀腺異常：癌症也會登門造訪 77自身免疫力疾病：人體軍隊裡的“內訌”反應 77當你的關節變成“天氣預報” 77哮喘：自我恢復的簡易方 78紅斑狼瘡：不是世界末日的代名詞 79Part5兵馬未動，糧草先行：超級食物讓你的身體無堅不摧 80這些食物“一定”要吃 80當番茄變紅，醫生的臉就綠了 81大蒜：泥土裡長出來的人參 82不喝綠茶的人有點“傻” 83從飲食中尋找身體的“超能營養素” 84尋找食物裡的“鐵” 84健康大廈“鈣”起來 85富貴病：“鎂”食可緩 86食物補鋅，何必用藥 87吃那些讓身體“安定”的食物 87有機食品：其實一點兒也不“貴” 87選擇最友善的脂肪 88能給你“快感”的食物 89和平飲食的捷徑：自己當廚師 90做飯：僅僅有好廚藝就夠了嗎？ 90烹飪守則：做飯之前先看看 91把胃交給別人=把健康留在醫院 92別讓你的身體變成垃圾站 92硝酸鹽

<<免疫力是最好的藥-健康醫Q 22>>

, 今天你“吃”了多少?

93不要把我放久了, 會生毒 94你會吃肉嗎?

94Part6用最堅固的障地防禦外敵: 打造強壯的免疫系統 95安定身心: 包裝屬於你的超級身體 96眼睛是“健康”的窗戶 96牙齒好了, 什麼都好 97為什麼喉嚨疼愛找上你?

98別等年紀大了, 再來埋怨自己的一身“老骨頭” 99讓心臟永遠年輕的忠告 99淋巴: 身體裡的下水道 101肝臟是我們身體裡最大的解毒工廠 101消化道: 保持好的飲食習慣最重要 102找出那些皮膚老化劑 103平衡組織: 啟動免疫系統的行動計畫 104身體裡的軍隊拒絕“養尊處優” 104巧補營養, 築牢身體的防線 105抓住青春的尾巴: 和衰老宣戰 106性: 重返年輕所能帶來的最大快樂 106外在衰老誘因 106日常按摩: 讓你重返年輕 107不要“油炸”你的大腦 108女性請進: 健康才是美麗的No.1 109征服它: 高居女性癌症榜首的乳腺癌 110雌激素走高, 你瞭解多少?

111避孕藥: 年齡加速器 112更年期: 如何越過這道坎?

112女性檢查清單 113男性請進: 請扔掉你們那些無所謂的態度 114救救你的“膀胱先生” 114中年禿頂, 真的擺“脫”不掉嗎?

115前列腺也會發牢騷 116“私處護理”: 不是女人的專利 116縱欲的男人最愚蠢: 解開精子的營養之謎 117男性檢查清單 118Part7在不“和平”的世界裡, 過健康的生活 119我們“十面埋伏”的生活圈 119煙草: 有煙的地方就會有“火” 120明天的明天, 空氣會變“毒氣”嗎?

120健康的水質離我們越來越遠 121陽光和你的健康: 曬多久算太久?

121給你的環境來個“大掃毒” 122你知道家裡有多少毒嗎?

122做聰明主婦: 掃毒計劃一籬筐 123清除毒素, 植物巧幫忙 123遠離那些對你有害的殺手 124刺激物, 就在你身邊 124別讓乾洗給你“洗”出一堆麻煩 125酒精: 愛恨兩重天 126熬夜傷你有多深 126與睡眠戰爭: 你欠下了多少睡眠的債?

127凌晨5點的陷阱: 早起的鳥兒不一定都有蟲吃 127總睡眠時間是金科玉律 128當睡眠沒有大駕光臨的時候 128熟睡的要領: 教你一夜好眠 129你的房子還健康嗎?

130你的生活已經被電磁輻射包圍了 131室內噪音: 和你的健康捉迷藏 132選擇適度的光 133運動, 修復身體的戰鬥力 133為什麼要運動 134看一看: 哪種運動適合你 135每天10000步, 走出免疫力 137辦公室裡的“隱形健身”攻略 138運動亦有道: 不是越多才越好 139Part8病由心生: 思維力決定免疫力 139你的健康狀況受你的思維方式和情感反應影響 140思維決定你是健康還是生病 140高危疾病背後的僮子手 141放慢自己, 安定你的免疫力 141別讓失控的情緒害了你 142莫拿生氣賭健康 142讓壓力滾遠一點 142今天, 你又抑鬱了嗎?

143挖掘你身體裡藏匿的弱點 144那些你自己沒有在意到的事情 145問問自己: 要工作, 還是要健康?

146是無病呻吟, 還是有病硬撐 146請你為自己備一份“健康保險” 146真正的健康是: 使生命處於最佳狀態 147剝開過去的洋蔥 147給自己的心靈放個假 148做這些讓你快樂的事情 149附錄1: 《功能性健康評量調查問卷》 150附錄2: 常見病的自愈療法 154附錄3: 最佳免疫生活簡易行動手冊 156

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>