



健康生活每一天

财力、物力，不如免疫力
体力、精力、竞争力，全在免疫力

教你增强免疫力

● 林 磊 时宇静 李文迅 编



科学出版社
www.sciencep.com

(R-1003.0101)



……你了解人体的免疫系统吗

……紧张会导致免疫力下降吗

……增加维生素 提高免疫力

……正确服用补养中药

……药膳怎么吃

……有氧代谢运动—锻炼的最佳选择

……按摩健肾三法 预防免疫功能低下

……提高免疫力 睡眠不忽视

……音乐与免疫力



ISBN 7-03-011494-9



9 787030 114945 >

科学出版社医学出版分社

E-mail: med_sp@sohu.com

ISBN 7-03-011494-9

定价：8.00 元



R392-49

1

教你增强免疫力

林磊 时宇静 李文迅 编



北方工业大学图书馆



00532865

科学出版社

北京

爱书公寓
PDG

内 容 简 介

本书根据世界卫生组织关于定义健康的新标准,以通俗的语言讲述了如何提高人类身心健康素质,即如何提高免疫力的几种方法。包括:心理调试、营养与饮食、中药、药膳、运动、按摩保健、睡眠和音乐等。分8个小章节。实用性和普及性强。

适用于广大群众增强免疫力,提高健康生活水平。

图书在版编目(CIP)数据

教你增强免疫力/林磊,时宇静,李文迅编. —北京:科学出版社,2003,5

ISBN 7-03-011494-9

I. 教… II. ①林… ②时… ③李… III. 医药学:免疫学—普及读物 IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036465 号

责任编辑:郭海燕 曹丽英 / 责任校对:张德亮

责任印制:刘士平 / 封面、版式设计:卢秋红

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

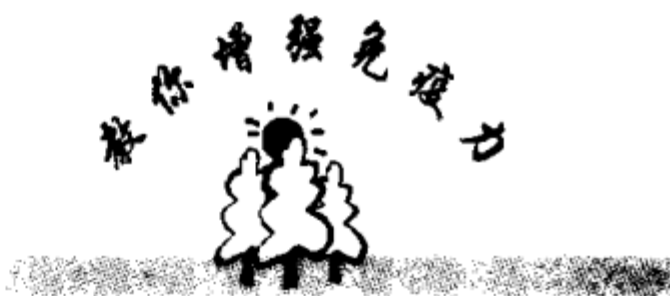
2003年5月第 一 版 开本:787×1092 1/32

2003年5月第一次印刷 印张:4

印数:1—10 000 字数:66 000

定价:8.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

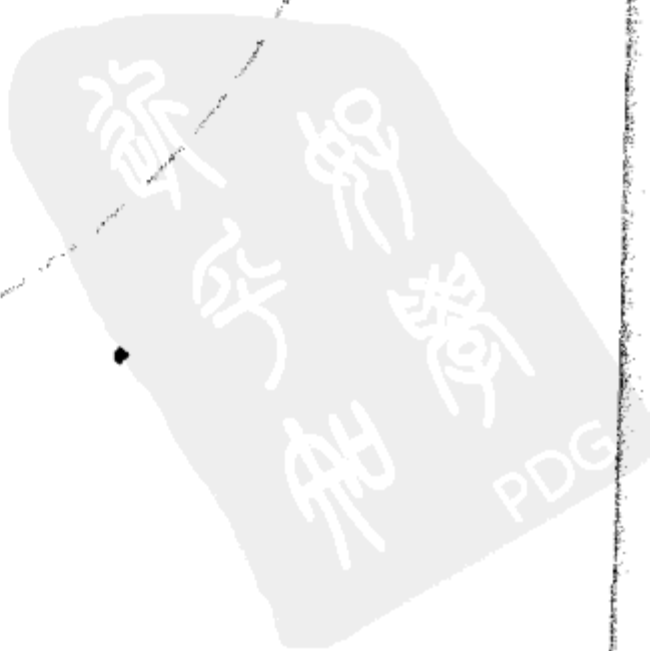


前言

我们每个人的生命,是在与无数病患和困境的搏击中成长壮大、成就理想的过程,在这个人人都必须用一生来完成的必由之路上,让我们用科学而全新的观念、理智而主动的心态、有效而积极的行动来持之以恒地善待生命,把握健康,追求成功。

对于人类而言,健康是人类与生俱来的权利和目标。然而,疾病和生命一样古老,对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争,写满了人类历史的每一章节。而人类社会就是在于与疾病作整体的抗争和不断取得胜利的进程中创造了卓越辉煌的现代文明,同时成就了各个国家的与民族的传统的养生防病保健理念和行为模式,成就了令人目不暇接、日新月异的现代医学体系。

在人类与疾病战斗的不懈过程中,我们每个人,如何努力保持健康的心理和生理状态,怎样去身体力行“未病先防”,是我们在日常生活中一个首要而持久的任务。近年来





医学界有专家提出：“医学的最高境界是无治疗”。医学的首要任务是教给人们不依赖于医药。

这本小册子要提请读者重视的一个重要理念：**保健养生和防病治病与健康积极、乐观正确的精神心理状态有着“最亲密接触”。**

中华民族孕育了伟大的中医学宝库。中医学从她的理论原则到具体细微的理法方药，都浸渍着华夏 5000 年文明的精神力量，闪烁着独特的养生保健的智慧结晶。在人类对生物医学模式进行全新思考的今天，中医学传统的养生养心、预防保健、食疗健体等不胜枚举的自我保健和自我治疗理念和方法中蕴含着的理性光芒和科学内涵理应受到更多的关注，如中医学的倡言心身相关、准确定义健康、主动防御疾病、自主把握人生等都应该给我们很多的启示。

这本小册子，绝不奢望将有关于我们每个人最重要最宝贵的健康和生命相关问题讲清楚，说明白。同样也绝不可能作为读者们惟命是从的“人生指南”。健康在哪里？健康在你我的生活里，在你我的信念中、行动上。我们只想诚恳地提示读者，在我们追求健康生活和实现自我价值的生命全过程中，如同阳光、空气和水一样不可或缺的是：

- 积极向上的人生态度
- 自信乐观的生活准则
- 平静坦荡的良好心态
- 贵在坚持的健康习惯
- 坚定豁达的抗病精神



目 录

前言

增强免疫力 健康没烦恼	1
世界卫生组织制定的健康 10 条标准	1
你了解人体的免疫系统吗?	2
免疫细胞——人体的国家卫士	3
查一查自己的免疫力	6
提高免疫力方法之一：心理调试	9
提高免疫力需拥有怎样的健康心理?	9
小事化了心底宽	11
紧张会导致免疫力下降吗?	13
修养德行——提高免疫新概念	15
提高免疫力方法之二：营养与饮食	17
摄入蛋白质 提高免疫力	17
适量脂肪 有助健康	19



新学网
PDG



增加维生素 提高免疫力	20
改善免疫力 科学饮水很重要	21
核酸与免疫力	24
增强免疫力还与哪些营养素有关?	25
提高免疫力的食物	25
菌菇类要纳入膳食结构	26
豆腐的营养	27
西红柿——免疫增强剂	28
胡萝卜应该怎么吃?	29
大蒜可预防许多疾病	30
芦荟虽保健 食用需注意	30
减肥不能减了免疫力	31
能抗癌的普通食物	33
孩子吃甜食过多会降低免疫力	34
提高免疫力方法之三：中药	35
正确服用补养中药	35
小儿能不能服补养药提高免疫力?	37
青壮年人怎样补益提高免疫力?	38
老年人怎样滋补来强身健体、延年益寿?	38
妇女怎样服中药提高免疫力?	39
脑力劳动者和体力劳动者怎样用中药提高免疫力?	40
.....	40
高血压病人能进补吗?	41
冬病夏治，提高免疫力	43

怎样用人参滋补?	44
枸杞可作为日常保健品	45
冬虫夏草用途广	45
当归——妇女的益友	46
薏米——不苦的中药	47
菊花十大养生功用	47
提高免疫力方法之四：药膳	49
药膳是什么?	49
药膳怎么吃?	51
春季药膳五款	52
粥疗提高免疫力，预防春季外感	54
哪些凉拌菜适用于春季提高免疫力?	56
夏季药膳三款	57
秋季药膳三款	58
冬季药膳六款	60
增强免疫力还有什么药膳?	63
常见免疫力不足类型及相应的中药及药膳	66
美容药膳四款	67
老年药膳两款	69
儿童益智健康药膳	70
凉爽消暑药浴	71
提高免疫力方法之五：运动	73
运动量越大越好吗？怎样衡量运动适量?	73
运动的原则	76



运动健身须因病而异	80
运动中掌握正确的呼吸	82
运动锻炼后如何快速消除身体的疲劳	84
游泳的健身妙处	85
运动健身妙招——慢跑	87
5 分钟“真向法”健身操	90
脚部经络穴位运动法	92
经济而有效的锻炼——徒步行走	95
饭后百步走的讲究	95
有氧代谢运动——锻炼的最佳选择	96
脑力劳动者健身十步骤	98
保证床上晨操 提高免疫功能	100
手指操	101
提高免疫力方法之六：按摩保健	103
擦胸增腺素 健康又长寿	103
按摩健肾三法 预防免疫功能低下	104
若想人不老 天天按摩脚	106
预防感冒的自我按摩方法	106
对眼的保健按摩	107
保健 16 要诀	108
提高免疫力方法之七：睡眠和音乐	111
提高免疫力 睡眠不忽视	111
音乐与免疫力	112
具体有哪些音乐可供选择？	114



增强免疫力 健康没烦恼

世界卫生组织制定的健康 10 条标准

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。它给健康所下的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。

世界卫生组织据此制定了健康的 10 条标准：

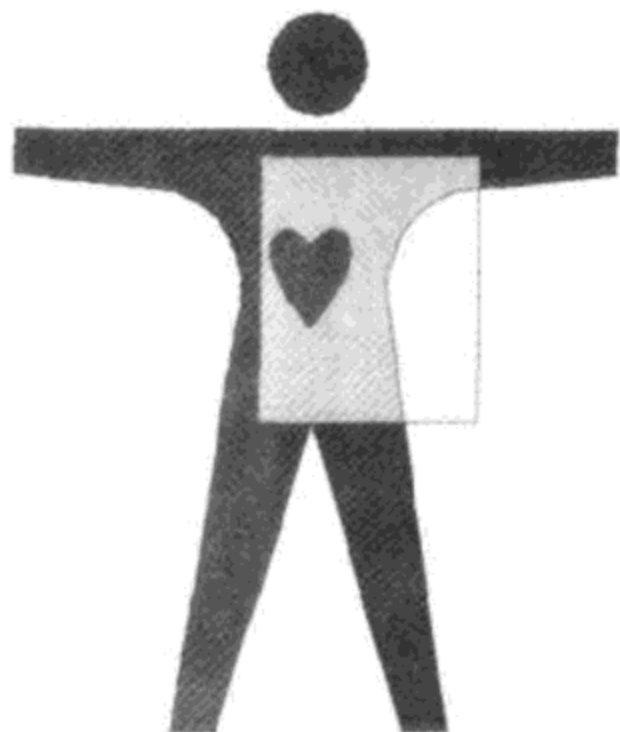
- 1) 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- 2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3) 善于休息，睡眠好。
- 4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。



电子书
PDG



5) 能够抵御一般感冒和传染病。



6) 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩位置协调。

7) 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎。

8) 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。

9) 头发有光泽, 无头屑。

10) 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

你了解人体的免疫系统吗?

人类无时无刻不处在微生物的包围之中, 细菌、病毒、真菌、衣原体、支原体等等无处不在, 而我们却在这样的环境中生存。当某种传染病流行时, 并不是所有人都会被感染。我们靠的是什么? 人类如何保护自己? 医学上通常用免疫系统来解释人类的这种抵抗力。

机体的免疫系统好比国家的安全机构, 主要功能有三: ①保卫“国家领土”, 防御病毒、细菌等的入侵, 即抗感染免疫; ②维持“内部治安”, 去除人体自身老损或受损的细胞, 以免其作为动荡因素危害社

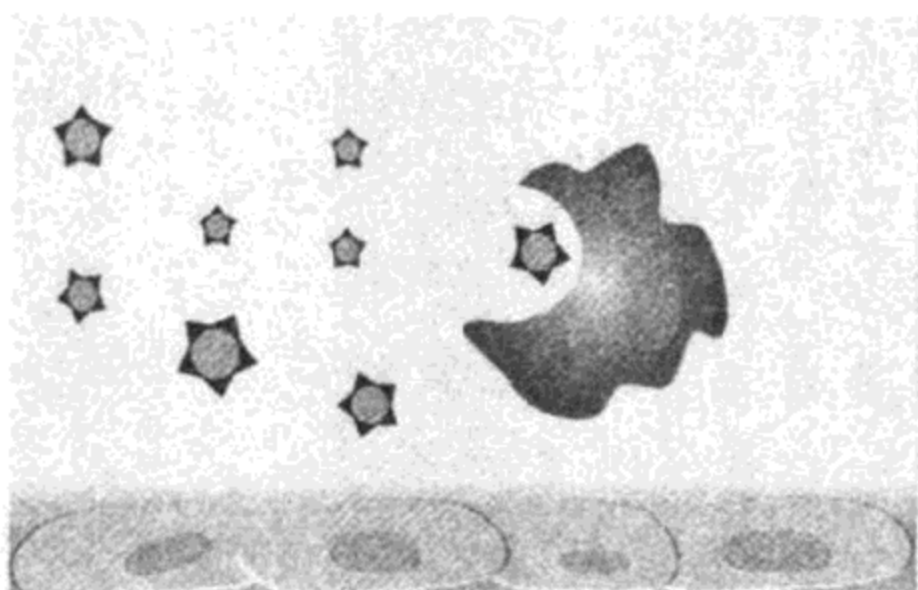
会；③监督防范可能发生的恶性事件。正常工作的免疫系统应有足够的应变能力，及时发现并消除异常变种的细胞，阻止恶性肿瘤“暴力事件”的发生。

当人处在疲劳衰竭、抑郁悲痛、营养不良等使精神、肉体受到严重打击的状态时，机体的免疫系统就不能够切实有效的发挥安全保卫功能，即当免疫力下降，随之而来的就是病毒入侵、各种细菌滋生、老化细胞堆积、肿瘤细胞变生等各种“侵略行为”或“犯罪行为”的发生。疾病即在免疫力低下，机体不设防的地区破坏人们的健康。

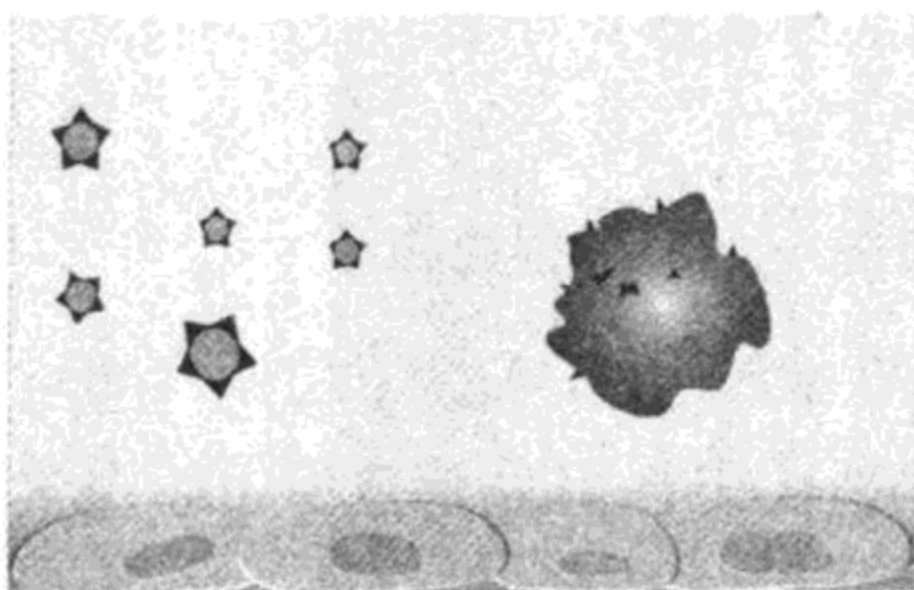
免疫细胞——人体的国家卫士

如果将人比喻为国家，免疫系统为国家的安全机构，那么免疫细胞就是构成安全机构的军队或警察，时刻处在备战警戒状态，在血液及淋巴管里，四处巡逻，随时消灭入侵人体的病毒、细菌，吞噬引起社会动荡的无用细胞，平息体内恶性细胞的叛乱。

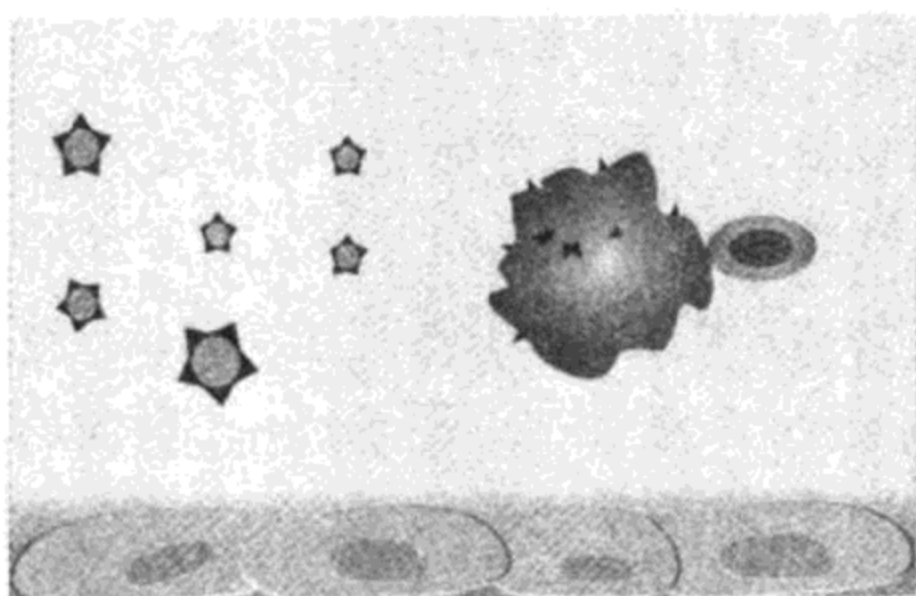
还有一些免疫细胞，则在淋巴系统和其他器官里站岗，如脾脏、扁桃腺、盲肠等。这个捍卫身体的军团，有下面几种成员：①负责侦测及通讯的B细胞和T细胞；②负责围攻的吞噬细胞；③负责化学战的中性粒白细胞、嗜碱粒白细胞及嗜酸粒白细胞。



细菌要入侵身体的细胞,吞噬细胞遇见后,将它吞下。

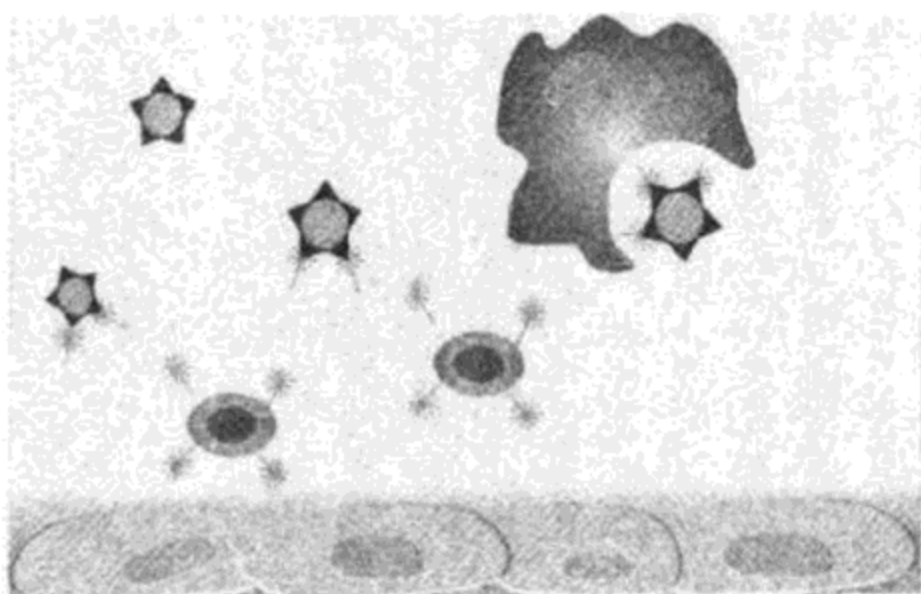


吞噬细胞先把细菌分解,再把残骸放在表面上,称为抗原。

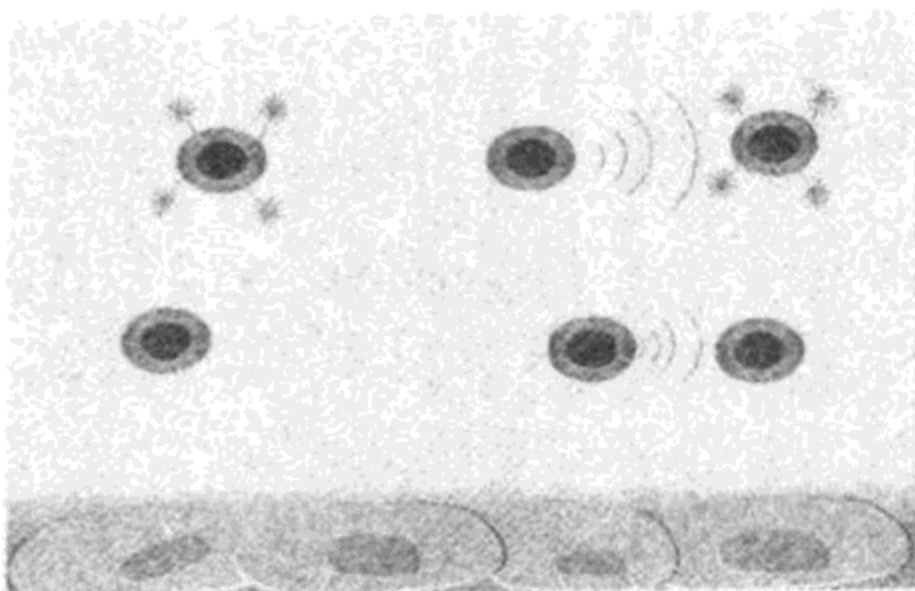


“助手”T 细胞认出抗原,与吞噬细胞结合。它们释放出化学物质,联络其他免疫细胞来作战。

接到 T 细胞的战令后，B 细胞开始繁殖制造抗体。细菌与抗体结合后，吞噬细胞容易将它消灭。



身体战结束后，“抑制”T 细胞通知 T 细胞和 B 细胞停火。一些“记忆”T 细胞及“记忆”B 细胞还留在身体里，等待下次相同的细菌来侵时进行反击。



任何身体不认识的物质，都可能触动免疫系统的警铃，这种物质称为“抗原”。在抗原的刺激下，免疫系统产生“抗体”，抗原抗体相结合，使抗原失去活性，好像把敌人关押起来，使它无法出来伤及无辜。

每个 B 细胞只针对一种抗原，制造一种抗体，抗体与抗原相结合后，把守护细菌的城门打开。这时



吞噬细胞、中性粒白细胞、嗜碱粒白细胞及嗜酸粒白细胞,才能进攻,将它消灭。

至于病毒,因为它可以藏身在细胞中,就要靠吞噬细胞,先清除遭到病毒入侵的细胞,再把线索提供给T细胞,展开全面扫荡。

T细胞有好几种,各有所长:①“助手”T细胞:与吞噬细胞结合后,联络其他免疫细胞来作战。它们释出的物质,包括白细胞介素2和干扰素等,就是其他免疫细胞的战令。②“杀手”T细胞:收到白细胞介素2的信号后,炮轰受到病毒感染的细胞。③“抑制”T细胞:战争结束时,通知免疫细胞停火。④“记忆”T细胞:保留对抗原的记忆。有了记忆免疫细胞,同样的抗原再出现时,不需要重拟作战计划,可以很快的将它消灭。这也是为什么接种疫苗,可以预防疾病的原因。

(参阅了赖皇伶文、李文译图的《增强免疫力 15 招》一文,台湾《康健》杂志 2003 年 Kids 专刊)

查一查自己的免疫力

我们中有些人在流感袭来时很容易就传染上了,而另一些人对任何感染都有较强的抵抗力。我们依然用免疫系统的强弱来解释这种现象。

下面这项测试有助于我们了解自己免疫力的强弱程度,从而决定有没有必要采取措施提高免疫力。用“是”或“否”回答下列问题:

- 1) 你能经常从事体育运动吗?
- 2) 冬天,你常常冻伤手脚吗?
- 3) 你从不为琐碎小事而心绪不佳,哪怕一点点时间也能用于休息,是吗?
- 4) 你一年不少于4次感冒,是吗?
- 5) 有点毛病就得吃药,是吗?
- 6) 你的食谱里包括大量的蔬菜和水果,冬天和春天还补充维生素,是吗?
- 7) 你是个善于交际的人,有许多朋友,是吗?
- 8) 你的爱情很满意,家庭生活很幸福,是吗?
- 9) 喜欢新鲜空气,经常散步,是吗?
- 10) 你吸烟,是吗?
- 11) 你时不时喝一小杯好酒,是吗?
- 12) 你生活在城市里,是吗?
- 13) 你很注意自己的体形,是吗?
- 14) 经常使用公共交通工具,是吗?
- 15) 你在一个大集体里工作,是吗?
- 16) 每天你喝足够多的水,是吗?
- 17) 你的工作很紧张,家务活也很繁重,是吗?



18) 你多数时间是在温暖的房间里度过的,是吗?

然后,统计你的分数:如果 1、3、6、7、8、9、11、13、16 题的回答是“是”,得 1 分;如果 2、4、5、10、12、14、15、17、18 题的回答是“否”,也得 1 分。

1~6 分:可以说,你的免疫力极为低下,因此,你会经常得病。你需要免疫学专家的帮助,否则无法增强抵抗力。

7~12 分:你的防卫系统有些问题,应尽快改变生活方式和饮食习惯,多呼吸新鲜空气,多吃富含维生素的食物,并补充多种维生素,每天早晨洗一个水温反差大的澡,这些小措施对增强免疫力十分有益。

13~18 分:你的免疫力很强,疾病绕开你走,你即使有点不舒服,也容易恢复。你关心自己的健康,精力充沛,很好!

(摘自丁永明《北京青年报》2003 年 3 月 20 日)



提高免疫力方法之一：心理调适

心理因素对人体免疫系统的影响逐渐受到人们的重视。不良的心理状态可以降低人体的免疫力，可以不但增加疾病的发病率，而且不利于疾病的康复。健康的心理，为免疫系统正常发挥作用创造了良好的环境。

提高免疫力需拥有怎样的健康心理？

心理健康将成为 21 世纪的健康主题。心理健康可以从精神上保持良好状态，就可以保障机体功能的正常发挥，达到防病健身、延年益寿的目的。形成健康的心理需要以下四个要素：

(1) 善良

心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的



新学网
PDG



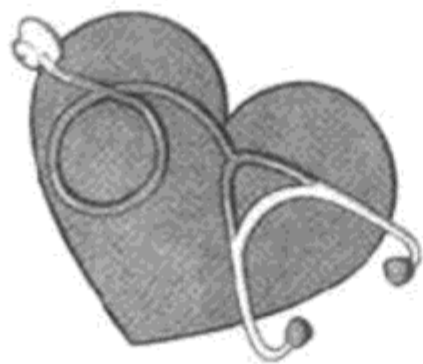
兴奋度调至最佳状态,从而提高了机体的抗病能力。心存善良,就会以他人之乐为乐,乐于扶贫助困,心中就常有欣慰之感;心存善良,就会与人为善,乐于友好相处,心中就常有愉悦之感;心存善良,就会光明磊落,乐于对人敞开心扉,心中就常有轻松之感。所以,善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

(2) 宽容

人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些,最明智的选择就是学会宽容。一个不会宽容,只知苛求别人的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己,宽以待人,这就等于给自己的心理安上了调节阀。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅,更显示着气度和胸襟、坚强和力量。

(3) 乐观

乐观是一种积极向上的性格和心境,它可以激发人的活力和潜力,解决矛盾,逾越困难;而悲观则是一种消极颓废的性格和心境,它使人悲伤、烦恼、痛苦,在困难面前一筹莫展,



影响身心健康。

(4) 淡泊

淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。淡泊的心态使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，一切有损身心健康的因素，都将被击退。清末张之洞的养生名联说：“无求便是安心法”；当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明，淡泊是一种崇高的境界和心态，是对人生追求在深层次上的定位。有了淡泊的心态，就不会在世俗中随波逐流，追逐名利；就不会对身外之物得而大喜，失而大悲；就不会对世事他人牢骚满腹，攀比嫉妒。

小事化了心底宽

生活中，人们往往比较重视那些较为重大的事件（如丧偶、离婚、退休、更换工作、失业、搬家、人际矛盾、求学、生活学习环境的改变等），这类事件很容易产生较大的心理压力，但往往却常忽视“小麻烦”对心理产生的负面影响，也很少仔细地考虑该怎么正确对待这种小事情。

其实，日常生活中给人们带来烦扰的琐事很多，如果处理不当，很容易“引火烧身”。

1) 有些人不能正确看待这类小事情。人们对事



情的看法是产生心理压力的一个因素。事实上,某一件事会给我们造成心理压力,与个人对这件事的评价有很大关系。例如,天气不好,已安排好旅游的为此感到扫兴,上班的则觉得这很平常。

- 2) 这和人们对待事件的方式有关。有的人遇到事情总是积极面对现实,尽力克服困难,对于超出自身能力的事能客观对待,不求超出现实的结局,所以即使面对麻烦,也能平和处之。反之,如果该努力的却退缩,该回避的却

硬顶,会使问题越积越多,压力也越变越大,最终形成影响身心健康的不良后果。

那么,如果遇到这样的事情,该怎么处理才不产生心理问题呢?

● 要学会合理评估日常生活中的麻烦事。首先,应该想一想发生的事情是好的还是不好的、不相干的还是会产生压力的。然后,考虑用什么办法来对付,并



用想好的方法去应对。在处理问题的过程中,对所用的方法可做适当调整。通过对问题进行合理评估,当事人可获得良好的情绪及平衡的心态。

● 选择正确的方法处理事情也是减少心理压力的重要办法。有些事情需要直接去面对,并努力去克服困难。有些事则应采取暂时回避的办法,避而不想,避而不做,暂时做些退让,具有暂时缓冲的效果。同时,还要尽力去发现可以求助的途径,充实自己抵御困扰的能力。

● 要学会调整想法。有的人讲究完美主义,凡事求全责备,以为大难当头,不可收拾,实际上是夸大了问题的严重性。如果理智地再思考一下,改变一个角度去看问题,则发现大事能化小,小事能化了,结果是没有什么可大惊小怪的。

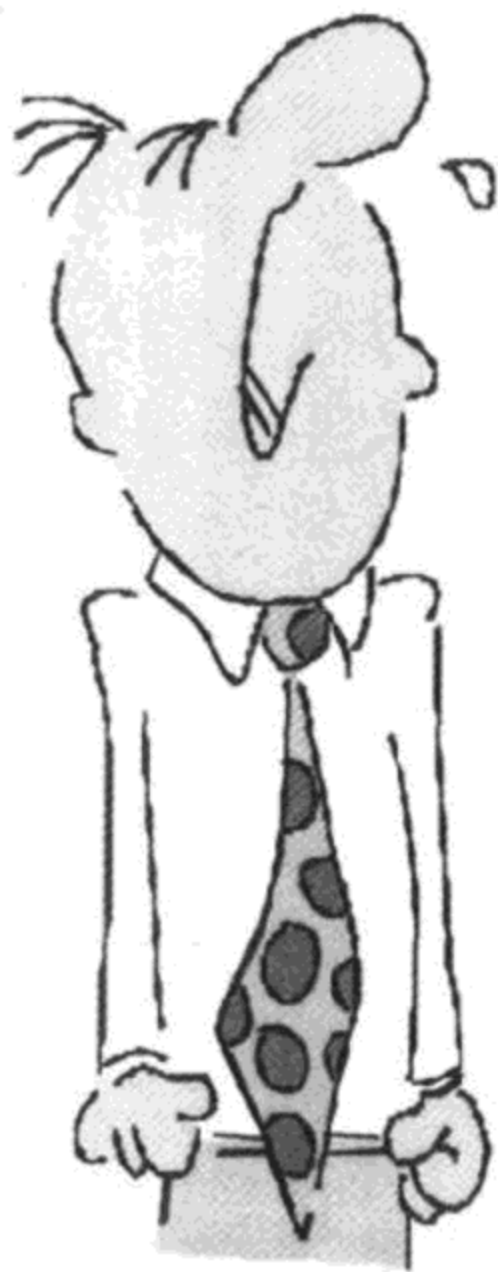
紧张会导致免疫力下降吗?

面对疾病的威胁,人们会有各种不同的反应,或紧张,或害怕,或担忧,或者是无所谓,这些都是人们对突发事件的“应激反应”。所谓应激,是指机体在某种不利的情况下,通过情绪反应激发、动员机体潜在能力,增强防御反应和各种生理活动,以对付环境中的不利刺激。短时而适度的应激,会调动和增强



机体的免疫功能,提高人的抗病能力。但长期和过度的应激,则会影响并且抑制机体的免疫功能,使人的抵抗力下降,反而增加生病的可能。

因此当面临重大事件,例如有重大疫情发生时,人们产生情绪变化是正常的,短时适度的应激可增强对事件的防范意识;而过度或长期紧张,则会导致免疫力下降,更容易被感染。此时,良好的精神状态将有助于抵抗病症。这种情况下,我们究竟能为自己做些什么呢?



● 转换认识。疾病和死亡是生命存在的形式之一,是人类永远避免不了的困境之一。与其让恐慌腐蚀我们的生活,不如换一种积极乐观的方式去正视和应对。

● 调节情绪。积极乐观的情绪可以有效提高机体的免疫力,使人既有可能降低生病的几率,又能在生病后对康复起到积极的促进作用。在应对任何疾病

的过程中,时间都是一个非常关键的因素。积极乐观的情绪才能够赋予我们足够的耐心和勇气。

● 主动调试。积极锻炼身体,合理安排饮食,养成良好的生活习惯,保持平和的心态,这些都将有助于提高免疫力,应对突发事件。

修养德行——提高免疫新概念

有研究发现,屡犯贪污受贿罪行的人,易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病证而折寿。食不香、睡不安、惶惶不可终日等精神负担,必然引起神经中枢,内分泌系统的功能失调,干扰其各种器官组织的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终在恶劣心境的重压和各种心身疾病的折磨下,或早衰,或丧生。人在爱着和被爱时,体内免疫功能最重要的T细胞处于最佳、最兴奋、最健康活泼的状态,以至病毒无法入侵,发病率降低。

道德健康现已被纳入健康的大范畴之内。善良的品性,淡泊的心境是健康的保证,与人相处善良正直、心地坦荡,遇事出于公心,凡事想着他人,使心理保持平衡,有利于健康。良好的心理状态,能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳



状态,从而提高免疫力,增强机体的抗病力,促进人们健康长寿。





提高免疫力方法之二：营养与饮食

提高免疫力需要摄入不同种类的食物，热量要收支平衡，优质蛋白质要充足，还要控制饱和脂肪酸、食盐、动物脂肪的摄入，有规律进餐。主食应为全谷物，少吃精致谷物食品，多食用新鲜蔬菜、水果和果汁，适量食用乳制品和鱼类。总之，通过多样化饮食全面摄取健康人体所需的各种营养素。

摄入蛋白质 提高免疫力

蛋白质是生命活动中第一重要物质，是一切生物组织和细胞的基本成分，参与机体的一切生理活动。

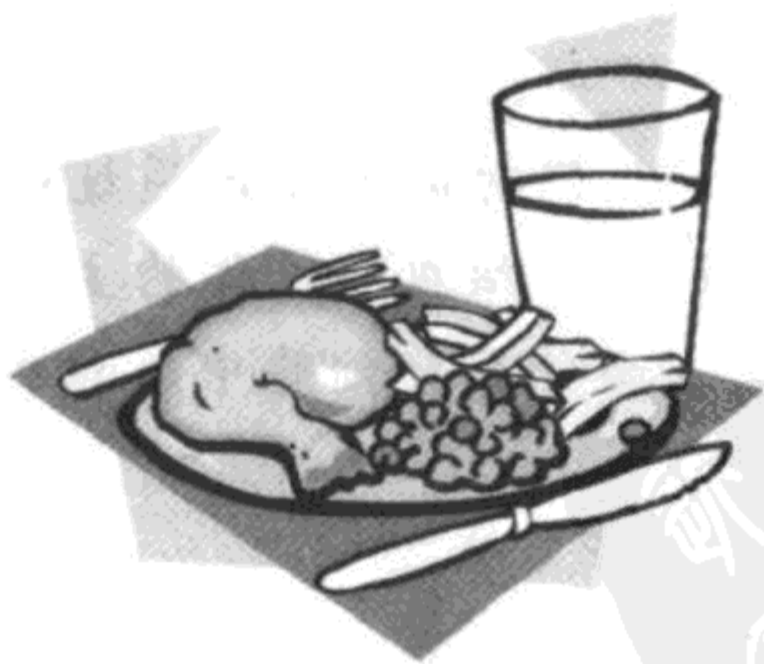
人体的各种生理功能大多是通过蛋白质来实现的。蛋白质是构成白细胞和抗体的主要成分。蛋白质严重缺乏的人会使免疫细胞中的淋巴细胞数目大





减,造成严重免疫机能下降。

蛋白质普遍存在于所有动、植物中,但含量有很大差异。日常膳食中的肉、蛋、奶等是动物性蛋白质的主要来源,畜肉(牛、羊、猪肉)、禽肉(鸡、鸭肉)和鱼虾肉的蛋白质含量一般为10%~20%,鲜奶类为3%,奶粉类为20%,蛋类为12%~14%;豆类是植物性蛋白质的主要来源,干豆类蛋白质含量为20%~40%,特别是大豆,蛋白质含量达到40%左右;坚果类,如花生、核桃、葵花籽含蛋白质15%~25%;米面等谷类食物含蛋白质较低,只有10%左右,但在我国由于其在人们食物中所占比例较大,也成为植物性蛋白质的重要来源。水果和蔬菜含蛋白质较少。



根据我国膳食情况,中国营养学会建议:我国成人蛋白质摄入量为每日每公斤体重 1.0~1.9 克,青少年应当更多一些,可达 3.0 克左右。参加体育锻炼的人,在各自原基础上应适量增加一些。

适量脂肪 有助健康

脂肪在体内构成细胞膜及一些重要组织,参加代谢,供给热能,保护内脏,保持体温,并有促进维生素吸收等作用。超低脂餐和超高脂餐都会伤害免疫系统,适当脂肪的饮食会减少疾病的发生。

脂肪广泛存在于动物的内脏、皮下组织、乳和乳制品中,在植物的种子和果实中也存在大量的脂肪。植物油和动物油几乎完全是脂肪,食用植物油能获得较多的必需脂肪酸。肥肉和蛋黄中含脂肪较多,胆固醇的含量也较高。乳类和乳制品的脂肪容易消化吸收,并富含维生素 A、维生素 D。植物性食物中以硬果类含脂肪较多,花生、核桃、葵花籽、松子、黄





豆、芝麻等。

脂肪在人体的供热总量应控制在总热能的15%~20%之内,过高或者过低对人体都不适宜。为保证必需脂肪酸的供给,在日常的进食过程中必须要保证足够的植物性油脂。

增加维生素 提高免疫力

维生素是维持机体正常生命过程所必需的一类有机化合物。种类很多,目前已发现的有二十多种。以维生素C、维生素B₆、胡萝卜素和维生素E与免疫力关系密切。维生素C能刺激身体制造干扰素,用来破坏病毒,保持白细胞的数目。

一般人感冒时白细胞中的维生素C会急速地消耗,因此感冒期间必须大量补充维生素C,以增强免疫力。维生素B₆缺乏时,会引起免疫系统的退化。



胡萝卜素缺乏时,会严重减弱身体对病菌的抵抗力。维生素E能增加抗体,以清除病毒、细菌和癌细胞,而且维生素E也能维持白细胞的恒定。

维生素C广泛存在于

蔬菜和水果中,如青菜、韭菜、菠菜、尖辣椒、番茄、柿子椒等深色蔬菜和花菜,柑橘、红果、鲜枣、柚子等水果的维生素 C 含量均较高。野生的苋菜、苜蓿、刺梨、沙棘、猕猴桃等维生素 C 含量比橘子高 4~12 倍,比番茄高 15~33 倍。正常时期成年人一天可以靠每天食用两个柑橘类水果(例如橘子)来获取适量维生素 C。

维生素 B₆ 的主要食物来源是瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉等。

胡萝卜素的主要食物来源是有色蔬菜,如胡萝卜、菠菜、苜蓿、西兰花、豌豆苗、茴香、茺荽、红心红薯、黄色南瓜、辣椒、冬苋菜;水果中的柑橘、杏子、柿子以及玉米等。胡萝卜素在烹调过程中比较稳定,加热处理可提高植物细胞内的胡萝卜素释放量,加油烹调,可提高其吸收率。我国通常炒菜的方法对胡萝卜素的保存率为 70%~90%。

维生素 E 主要来自动物性食品,小麦胚芽、玉米以及绿叶蔬菜中含量也较丰富。

改善免疫力 科学饮水很重要

科学补充体内的水分,可以提高免疫力。体内水的来源包括饮水和食物中的水及内生水三部分。



通常每人日饮水约 1200 毫升,内生水约 300 毫升。内生水主要来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢时产生的水。

一般情况下每人每天除了通过饭、菜、汤、水果摄取水分外,还应补充 8 杯水左右。当然,饮水量多少,与本人的年龄,个体差异如高矮、胖瘦、性别、运动量、气候变化、有否疾病、饮食状况、从事职业等均有关。下面介绍几种科学的饮水法。

(1) 凉开水是人类的最佳饮料

凉开水是温度在 $20 \sim 25^{\circ}\text{C}$ 的白开水,易于透过细胞膜,促进新陈代谢,增加血液中血红蛋白含量,改善人体的免疫功能。



(2) 一天的饮水量要在每天分多次合理饮用

早晨起床后空腹饮水(至少 250 毫升左右)很重要。经过一夜沉睡,机体处于相对生理性缺水状态,血液浓缩,血循环减慢,代谢中的废物不能随时清除和排泄。晨间空腹饮水,可以纠正以上失调,恢复正常生理状态;饭前适量饮水,能使消化器官分泌足够的消化液,促进食欲,帮助消化吸收;晚上睡前饮些水,能保证夜间所需水分,防止夜间因血液动力和流改变而发生缺血性心脑血管病。

(3) 不饮反复蒸煮的水

水开后,水就变成气体而逸出,这样水内含有的矿物质和有毒金属的含量,就会相对增多,水内含有的硝酸根离子,也可还原成有毒的亚硝酸根,经常饮用这样的水,有害于人体。因此,蒸饭、蒸馒头的烧锅水,也不宜再泡茶、煮粥和炖菜。

(4) 不可饮水过多

每天大量过多饮水可诱发膀胱癌。

(5) 快速大量饮水也不妥

快速多量饮水可引起血钠降低和脑水肿,产生头痛、恶心呕吐,甚至精神错乱和昏迷。严重者还可产生不能恢复的脑损伤。



核酸与免疫力

有些中青年人,蛋白质、脂类、糖、维生素、无机盐、膳食纤维等人体所必需的营养素都得到充分的供给,而仍然感到精神不振,未老先衰,对疾病的抵抗能力降低,容易疲劳,个别的人甚至走路都感到气喘等等,这些都是核酸供应不足的征兆。

现代人的膳食中,摄入的核酸较少,又由于营养不平衡,导致某些人身体早衰及老年性疾病的发生,如高血胆固醇证、心、脑血管疾病、老年性关节炎、痴呆证、糖尿病肥胖病等。适当地补充核酸营养,对活化细胞,增强免疫机能,促进新陈代谢,健壮,抗衰,健美,健脑及防治多种功能性、退行性疾病有很大作用。

富含核酸的天然食品,有鱿鱼、鸡肝、红豆、鲑鱼、鸡心、牡蛎、豌豆、牛肾、比目鱼、乌贼、牛肉、豆腐、豆腐干等,芦笋、菠菜、萝卜、蘑菇、酵母、木耳、花粉、橘子、番茄、芹菜、香蕉、桃、草莓、凤梨、葡萄、柠檬、胡萝卜等也含有较多的核酸。鱼类食品,特别是海产鱼含核酸量很高,所以多吃鱼,可获得较多的核酸。

增强免疫力还与哪些营养素有关？

营养素中的叶酸、维生素 B₁₂、烟碱酸、泛酸和铁、锌等矿物质都和免疫能力有关连。例如：维生素 B₁₂ 主要食物来源是肝、肉、蛋、鱼、奶；含铁量多的食物有动物肝脏、动物血液、蛋黄、肉类、豆制品、红糖、沙棘果等。成年男子每日需铁 12 毫克左右，青少年、妇女每日需铁 15 毫克左右，大量出汗可增加铁的丢失，应给予额外补充。

补锌主要是通过饮食和服用硫酸锌。食物中含锌量最多的是牡蛎、麦芽，其次是瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、花生、芝麻、紫菜、动物肝脏等。只要平时注意多吃一点上述食物，人体就不会发生缺锌，即使已经缺锌，也会很快补上。

各类营养素的摄取必须十分充足，才能使我们的免疫系统强壮起来。

提高免疫力的食物

冬春季是感冒好发季节，有些人易屡屡感冒，而有的人却健康快乐，这主要与易感者免疫能力较低有关。

人体需要更多的维生素、微量元素、矿物质的供



给,以激发免疫细胞功能,增强机体对病毒、细菌感染的抵抗力。

多吃蔬菜、水果对提高机体免疫力是有作用的。据报道,胡萝卜、菠菜、卷心菜、生菜、大蒜、香菇、豆类、柑橘、猕猴桃、木瓜及酸乳、牡蛎等食物能提高人体免疫能力。

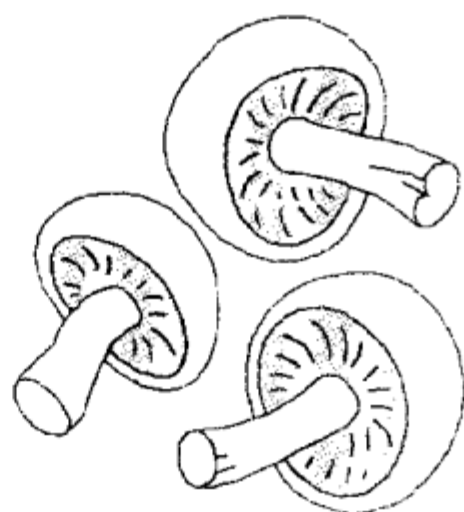
须提醒注意的是,摄食过多高脂食物、糖及玉米油、葵花子油、豆油等植物油会抑制免疫功能,人易于患感冒及呼吸道感染疾病。



菌菇类要纳入膳食结构

香菇含有 18 种氨基酸和 30 多种酶,以及维生素 A、B、D。香菇还含有“葡萄糖甘酶”,其能提高人体抑

制恶性肿瘤能力；还含有香菇丝体细胞液和香菇多糖，它们不仅有很好的抗肿瘤能力，还诱导人体产生干扰素，提高机体免疫力，抵抗病毒侵袭。此外，香菇中的核酸类物质，能抑制血清及内脏中胆固醇，预防和治疗高脂血症，进而防止动脉硬化和血管变脆。



蘑菇与香菇作用类同，长期食用能起到良好的提高免疫力作用。可惜的是很多人习惯于把菌菇类食品当作炒菜佐料，很少当作菜肴，摄入量有限。理想的吃法是把菌类食品纳入膳食结构，经常食用。

豆腐的营养

豆腐作为食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。一般 100 克豆腐含钙量为 140~160 毫克，豆腐又是植物食品中含蛋白质比较高的，含有 8 种人体必需的氨基酸，还含有动物性事物缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂等。因此，常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并且有解毒作用。

食用豆腐的小窍门是它所含的大豆蛋白缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸，若单独食用，蛋白质利用



率低,如搭配一些别的食物,使大豆蛋白中所缺的氨基酸得到补充,使整个氨基酸的配比趋于平衡,人体就能充分吸收利用豆腐中的蛋白质。

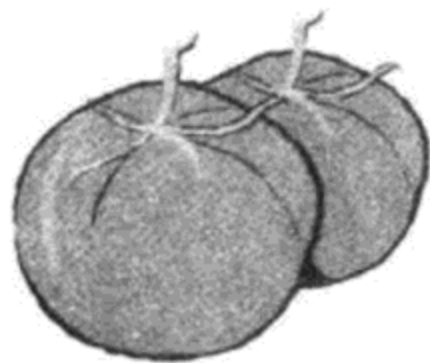
蛋类、肉类蛋白质中的蛋氨酸含量较高,豆腐应与此类食物混合食用,如豆腐炒鸡蛋、肉末豆腐、肉片烧豆腐等。这样搭配食用,便可提高豆腐中蛋白质的利用率。

西红柿——免疫增强剂

西红柿也叫番茄,生吃熟吃营养价值俱佳。近年来的研究成果表明,番茄中含有一种叫番茄红素的物质,它具有增强人体免疫功能的作用,比维生素E作用强100倍。

番茄红素属类胡萝卜素的一种,在很多天然水果和蔬菜中都含有番茄红素。人体自身不能产生番茄红素,但是它非常容易从饮食中得到。一小部分可以来源于番石榴、西瓜、广柑、橙子等水果,大约有

85%来自番茄及其制品(如番茄汁、番茄酱)。



建议在膳食中应富含经过加工的番茄食品,每天饮用540毫升番茄汁。

胡萝卜应该怎么吃？

胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜。它含有丰富的 β -胡萝卜素，可以增强人体免疫力。

然而，人们对胡萝卜的习惯吃法是生吃、切成丝和粉丝等凉拌后吃食，或者是切成片同其他蔬菜炒食。殊不知，这都不符合营养原则。因为胡萝卜中含有的营养素存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成，人体无法直接消化，惟有通过切碎、煮熟及咀嚼等方式，使其细胞壁破碎， β -胡萝卜素才能释放出来，为人体所吸收利用。

要能被人体真正消化吸收利用，科学合理的食用方法是：胡萝卜应烹煮后食用；要保持其营养的最佳烹调方法有两种：

①将胡萝卜切成块状，加入调味品后，用足量的油炒；②将胡萝卜切成块状，

加入调味品后，与猪肉、牛肉、羊肉等一起用压力锅炖15~20分钟。





大蒜可预防许多疾病

众所周知,大蒜的药用价值非常高,如焙熟的大蒜是治疗腹泻的良方。



平时服用大蒜可以抑制杀灭有害病菌,提高机体免疫力,特别是在冬春感冒高发季节,每日三餐吃上几瓣大蒜可以达到预防疾病的作用,而且长期

食用,还可以起到调节血脂、防治肿瘤的作用。

芦荟虽保健 食用需注意

芦荟,是一种具有天然保健和美容功能的古老植物,其神奇功效日益受到重视。芦荟肥厚的叶片中含有丰富的氨基酸、维生素、蛋白质和多种对人体有益的微量元素,具有提高人体的免疫力、美容、防癌、抗衰老等作用。

作为观赏植物的芦荟一般是不能药用、食用的,但可以食用的芦荟有没有毒副作用呢?是不是什么人都可以随便食用芦荟呢?下面提出使用芦荟时的几点注意:

- 1) 体质虚弱者和少年儿童不要过量食用,否则可能出现过敏反应,出现皮肤红肿、皮肤粗糙等现象,甚至出现恶心、呕吐、腹泻等症状。
- 2) 孕、经期妇女严禁服用,因为芦荟能使女性内臓器充血,促进子宫运动,孕、经期妇女服用容易引起腹痛、导致流血或严重出血。
- 3) 患有痔疮出血、鼻出血的患者,也不要服用芦荟,否则,会引起病情恶化。
- 4) 即使可以作为蔬菜食用的芦荟也要有量的限制,不要集中大量食用。而且必须去皮,因为叶片内皮含有可以导致腹泻的大黄素。

减肥不能减了免疫力

挑选减肥食品切记不能忘了以下几种,因为它们可以提升你的免疫力。减肥当然不能减了免疫力:

- 1) 灵芝 可增强人体的免疫力,这是因为灵芝含有抗癌效能的多糖体,此外,还含有丰富的锗元素。锗能加速身体的新陈代谢,延缓细胞的衰老,能通过诱导人体产生干扰素而发挥其抗癌作用。灵芝是食品中含锗量最高的食品。
- 2) 香菇 所含的香菇多糖能增强人体免疫力。
- 3) 新鲜萝卜 因其含有丰富的干扰素诱导剂而



具有免疫作用。

- 4) 人参蜂王浆 能提高机体免疫力及内分泌的调节能力,并含具有防癌作用的蜂乳酸。
- 5) 蘑菇 猴头菇、草菇、黑木耳、银耳、百合等,都有明显增强免疫的作用。



另外,含有丰富微量元素和维生素的抗癌食物也不可缺少:

- 1) 大蒜 抗癌作用较强,此外,大蒜的杀菌、抗结核、降低胆固醇、预防高血脂以及预防心、脑血管动脉硬化等作用,也是众所周知的。
- 2) 玉米 含有谷胱甘肽,其抗氧化作用比维生素E强500倍,所含粗纤维较精米、精面粉高6倍,可防止致癌物质在体内形成。此外玉

米还含有胡萝卜素(维甲酸的前体),可抑制致癌物。

- 3) 西红柿 含丰富的谷胱甘肽和维生素。
- 4) 白薯 含微量元素硒和较多的粗纤维。
- 5) 茶叶 含微量元素硒。
- 6) 海带 含钙和海藻酸钠。
- 7) 杏 斐济是世界上惟一没有癌症的国家,那里的人喜欢吃杏和杏子。杏中含丰富的维生素A、维生素C、儿茶酚和黄酮。
- 8) 胡萝卜 含丰富的 β -胡萝卜素。

能抗癌的普通食物

萝卜生食可保存它的特殊辛辣味和消化酶,能增强胃肠道消化功能,对舌苔厚腻、食欲不振的肿瘤患者可作健脾开胃辅助食物。金针菇含多糖噻胺和奥古蛋白,能增强体内淋巴细胞免疫功能,对年老体衰者有补益强身和预防肿瘤功效。

用料:白萝卜500克,青葱5根,胡萝卜50克,香菇50克,鲜金针菇100克,盐、油、糖、味精各适量

制法:将白萝卜、胡萝卜切丝加盐少许腌1小时,挤去水分切丝。金针菇切段,香菇蒸熟切丝,与萝卜丝及其他辅料拌匀即可。



孩子吃甜食过多会降低免疫力

孩子有病,不少父母让孩子吃很多糕点一类的甜食。其实,这样很不利于病儿的康复。



因为甜食会降低人体免疫力。儿童患病之后,消化液分泌减少,消化酶活力降低,胃肠运动减慢,消化机能失常,所以往往食欲下降。倘若让孩子吃过

多甜食,可使体内大量维生素消耗掉,人体缺乏了某些维生素以后,口腔内唾液、胃肠消化液就会减少,这样势必食欲更差。尤其是饭前吃较多甜食,会引起血糖升高,更会使病儿失去饥饿感,到吃饭时更不愿吃东西。

在正常情况下,人体血液中的一个白细胞的平均吞噬病菌能力为 14,吃了一个甜馒头以后变为 10,吃了一块含糖点心之后变为 5,吃了一块奶油巧克力之后变为 2。可见,甜食对免疫力有一定的影响。再者,吃过多甜食对睡眠也有不良影响。



提高免疫力方法之三：

中 药

正确服用补养中药

补药有利于增强人体抵抗力，降低疾病的发生率。

人们常常认为服用补药，是向健康投资的重要措施。使用补药的目的，一般有两个：有病治病和体弱健身。

健康的人，身无病，体不弱，如果也要服补药，就是无的放矢，非但多余，还破坏正常的生理平衡，等于没病找病。有病的人，服用补药，到病愈恢复健康为止；体弱的人，补到身体强壮了，就不需再服了。

服用补药要根据情况，体虚一般可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚。各种虚证有其相应补药。且虚证也可合并出现，互相影响。因此，进补时，最好在医生





指导下,选用适合的补药补品。

气虚的人多表现为身体无力,干活没劲,一活动就气喘吁吁、头晕心慌、易出汗及感冒,这样的体质,主要是补气养血,多选用人参、黄芪、党参、山药、大枣等。

血虚的人多表现为面色萎黄、唇色淡白、心悸失眠、月经不调等,这样的体质以补血养血为主,多选用当归、何首乌、熟地、阿胶、枸杞、白芍、桂圆等。

阴虚的人多表现为津液不足、咽干口燥、手足心午后发热和大便干、小便少等,宜用滋阴养液补药,如麦冬、玉竹、百合、沙参、冬虫夏草等。

阳虚的人多表现为胃寒喜暖、阳痿遗精、口淡不渴、胃腹寒痛、食后便溏等病状,可选用鹿茸、胎盘、肉苁蓉、淫羊藿、山萸肉等壮阳益气药。



小儿能不能服补养药提高免疫力？

小儿正在生长发育时期，内脏功能尚未发育健全完善，易受体内体外因素的影响，可归纳为八字诀：易寒易热，易虚易实。小儿的机体，各系统、器官都很娇嫩，因此和成年人进补不一样。

小儿在有病和体弱的情况下，可以服用补药补品，以提高免疫力，增加抗病能力。应注意进补的目的主要是加强消化吸收功能，以便获得充足的营养，促进生长发育。

多选用性质平和的补品，如西洋参、太子参、参须、淮山药、蜂蜜、鸡蛋、奶类、鱼类、胡萝卜等。





青壮年人怎样补益提高免疫力？

青年人血气方刚、朝气蓬勃；壮年人体质坚实、精力充沛。一般，不用服用补养药物，但有些情况下，应适当进补，增强体质。



不少年轻人由于学习考试、日夜攻读、精神紧张、用脑过度、睡眠不足，会出现头昏、失眠、健忘、多梦、食欲不振等现象，可选用首乌、五味子、百合、山药、鸡蛋、核桃、猪心等。

壮年人由于病后体质虚弱或房事过度，不注意身体，过度疲劳，可选用党

参、黄芪、首乌、玉竹、兔肉、虾等适当进行调养。

老年人怎样滋补来强身健体、延年益寿？

老年人机体功能减退、免疫力及抗病能力减低，可产生耳聋、目花、发白发脱、健忘、食少、怕冷等现象。“人老体衰”是自然规律。

老年人适当服用补药补品，可以增强体质，延缓

衰老,治疗疾病。从老年人本身来说,也希望自己身体强健、延年益寿,因此老年人比其他人对服用补药补品的兴趣更高。

老年人进补特别是冬季进补,可选用人参、西洋参、太子参、枸杞子、何首乌、杜仲、肉苁蓉、天麻、灵芝、附子、茯苓、冬虫夏草、兔肉、羊肉、海参、银耳、核桃、蜂蜜及鹤鹑蛋等。



妇女怎样服中药提高免疫力?

少女时期,阴卵巢未发育成熟,无月经来潮,如果身无病体不弱,无需进补;如营养不良、发育迟缓、体弱多病,可适当选服熟地、当归、首乌、枸杞、白芍等。

青壮年妇女,因有月经、怀孕、生产、哺乳等生理体征,易产生月经不调、痛经、闭经、腰酸腿软、喜暖怕冷、心悸失眠等现象;可选用当归、熟地、阿胶、白芍、党参、大枣、龙眼等。

老年妇女,由于卵巢萎缩而绝经,由更年期走向



衰老,为强壮身体,可适当选用灵芝、黄芪、天麻、杜仲、枸杞、附子、大枣等中药。



脑力劳动者和体力劳动者怎样用中药提高免疫力?

从事脑力劳动的人,一般不注意锻炼身体,且用脑过多,常常夜以继日地伏案工作;易出现身体疲乏、食欲不振、头晕眼花、健忘失眠等现象。

除应进行适当户外活动,加强身体锻炼外;可适当服用补养药物,加以调养。

药补可采用五味子、刺五加、何首乌、枸杞子、黄芪、党参、玉竹等;食补可用核桃、龙眼、大枣、百合、莲子、牛奶、鸡蛋、山药等。

从事体力劳动的人,活动多,常受工作环境的影响,因此进行免疫力调节时需根据情况选用中药。

井下工人多在潮湿寒冷的工作环境中劳动，需要时可服用增加抗寒抗湿能力的中药，如鹿茸、杜仲、党参、白术、云苓、附子等；

高温车间的工人，长期处在高温干燥的环境，可适当服用玉竹、沙参、石斛、麦冬、百合、木耳等。



高血压病人能进补吗？

高血压患者能否进补，这是许多高血压患者所关心的问题。

有人认为，补品补药多数能使血压上升，对高血压患者不利，搞不好还会发生生命危险。

其实不然，从中医的观点看，高血压病是由阴虚阳亢、阴阳两虚、肝肾阴虚、气血两亏以及心火上升



等阴阳失调引起。因此,高血压病人也可通过进补来纠正人体的阴阳失调,调整机体的平衡,降低血压。只要因人因证选择补品,就会收到较好的效果:

- 1) 患者如果经常出现头晕、眼花、心烦失眠、口干舌燥、腰膝酸软等症状时,可常用枸杞子、制首乌、桑寄生、杜仲及阿胶等补肾滋阴平肝的药物,也可选用六味地黄丸、杞菊地黄丸、首乌片等内服。
- 2) 对于心火偏盛、用脑过度,出现心烦失眠、心慌心跳的高血压患者,可内服朱砂安神丸、宁心安神丸、补心丸等。
- 3) 失眠头晕、健忘、面色苍白、神疲乏力等气血两亏者,可适量选用白术、黄芪、党参、当归、炙甘草等煎水内服;或党参、参芪膏等,每日3次,每次一汤匙,温开水冲服;也可用北芪10克,党参10克炖瘦肉;或用龙眼肉适量泡茶饮等,如伴有贫血者上述方法疗效更佳。有条件者,还可适量服用生晒参。但必须注意,使用人参时一定要掌握收缩压最高不超过22.6千帕(170毫米汞柱)者才能服用。
- 4) 对妇女更年期,因阴虚火旺而引起血压升高、头晕、面红、烦躁不安、便秘者,可选服杞菊地

黄丸、六味地黄丸、大补阴丸及熟地、阿胶、黑芝麻、胡桃肉等；也可用仙茅、仙灵脾、巴戟、知母、黄柏、当归各等份，煎成浓汁，每日2次，每次一汤匙温水冲服，有较好疗效。

冬病夏治，提高免疫力

冬病夏治，选用的中药以枸杞子、苦参、仙灵脾、山萸、菟丝子、白术等为主。这些中药在夏季伏天应用可增强人体免疫功能，防治冬季复发的多种慢性疾病，还有显著的抗衰老作用。

在现实生活中，很多人患的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、风湿性关节炎、类风湿病、肌肉风湿症、肌肉劳损症、骨关节炎等疾病，每每于冬季复发加重。

人们常常在发病的时候才去治疗，在盛夏酷暑则认为病情不重，就不去理会了。殊不知，这些慢性疾病在夏季的伏天进行治疗更有效果。

冬病夏治，还可用针灸的方法调节内分泌系统，促进胃肠对人体必需的各种微量元素的吸收，增强人体的免疫功能，促进全身血液循环，改善微循环，加速新陈代谢，可防治多种慢性疾病。

常选用膻中、尺泽、合谷、大椎、血海、足三里、三



阴交等穴,每隔日针灸1次,连针1~2个月。或在初伏、中伏、末伏的第一天在胸部膻中穴及背部大椎、肺俞、膏肓穴针刺后用艾条温灸5~10分钟,至局部皮肤发红为宜;或用中药白芥子、干姜研粉调糊状敷于上述穴位1~3小时,使局部发热即可。

怎样用人参滋补?

人参是名贵的滋补品。但由于人参的种类和加工方法不同,产生的作用也不同。

西洋参(又称美国参或花旗参)属凉性,高丽参、红参偏热性,吉林野山参、白参则偏温性,所以吃人参,运用时就要看体质。如热体质,可吃西洋参;寒体质,则吃温热性的高丽参、白参等。

用人参直接滋补,一般可取下列方法:

- 1) 蒸服 每人用人参5~10克,切碎,放适量冷水中浸一晚,第二天加几个红枣或桂圆,隔水蒸半小时,服汁。加水再蒸,被下次服用,一般可连蒸三次,最后一次连汁及渣一起服下。
- 2) 炖服 取人参5~10克,先用冷水浸泡数小时,煮沸后,用慢火煎一小时以上,温服,一般可煎2~3次,最后连汁及渣一起服下,也可与鸡肉共炖。

- 3) 嚼服 将人参切片,放口中细嚼,连渣一起咽下。
- 4) 吞服 将干燥人参研为细末,每日吞服一克,一日两次。
- 5) 泡茶服 可将人参切成小段或用参须泡茶饮用,待多次冲泡味变淡以后,连渣服下。
- 6) 浸酒服 将适量人参放入米酒内浸泡十天后服用。每次二食匙,早晚各服一次。

此外,应注意的是:人参忌铁器,不可用铁锅、铝锅煎煮,服期间忌食萝卜及茶叶。

枸杞可作为日常保健品

枸杞,性平,不热不寒,有明目、补肝、抗衰老和养颜作用,还可使血糖降低,无论寒热体质皆可用它作为日常保健食品,久服可强筋健骨、延年益寿。但因脾胃所致的消化不良,服泻及性欲亢进者忌用。

在运用枸杞时,除了煮汤,也可当“葡萄”般生吃,或当茶泡来吃,更可加入粥内吃,都能让人体“享受”到它的益处。

冬虫夏草用途广

冬虫夏草,性平中偏温,除有定喘化痰等作用外,更有提高人体免疫力的功能。平常人都适合天



天服用，中老年人服食此药材更是有益。

作为滋补佳品，冬虫夏草可单味水煎或研成末服用，也可做成丸、散。冬虫夏草还可泡酒常饮，或者和鸡、鸭、肉类一起炖服，都是传统的好方法。下面介绍几种炮制方法：

1) “虫草鸭” 老雄鸭一只，出去肚杂，劈开鸭头，纳入虫草 3~5 个，用线扎好，加调料蒸烂，食用，就是有名的“虫草鸭”，据说每食一鸭，功效可抵人参一两。

2) 虫草炖胎盘 用虫草 10~15 克，胎盘半至一个，隔水炖熟食用。此剂大补，可治一切虚损，一般吃 2~3 次，可收到满意效果。

此外，虫草还可与鸡肉、牛羊猪肉、狗肉等同炖。

当归——妇女的益友

当归属补血中药。凡妇女月经不调、痛经、血虚闭经、贫血、子宫出血、胎前产后的一切病证，都需用当归治疗，因此有人称其为“妇科专药”。用于滋补时，男女都可服用。下面介绍几种用于滋补的方法：

1) 当归黄芪炖肉 当归 24 克，黄芪 120 克，鸡一只，共炖食。适用于产妇、病后及老年体弱的滋补。

- 2) 当归生姜炖羊肉 当归 30 克, 生姜 15 克, 羊肉 250 克, 共炖食。适用于血虚头晕、产后腹痛、身体虚弱等。
- 3) 当归黄花瘦肉汤 当归 16 克, 黄花菜 15 克, 瘦猪肉适量, 共煮汤食。适用于身体虚弱、病后体虚等。

薏米——不苦的中药

薏米, 又叫薏仁、米仁。被誉为“生命健康之父”, 也是一种具有提高免疫力功能的中药。它的蛋白质含量高于大米 2 倍多, 并富含多种氨基酸和维生素 B₁。用于滋补, 一般可煮粥常食; 亦可与玉米、花生、豆类共煮食, 能增强滋补效果。

菊花十大养生功用

菊花不仅有观赏价值, 而且药食兼优, 有良好的保健价值。

- 1) 菊花酒 由菊花加糯米、酒曲酿制而成, 古称“长寿酒”, 其味清凉甜美, 有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。
- 2) 菊花粥 将菊花与粳米同煮制粥, 糯糯清爽, 能清心、除烦、悦目、去燥。



- 3) 菊花茶 用菊花泡茶, 气味芳香, 可消暑、生津、祛风、润喉、养目、解酒。
- 4) 菊花糕 把菊花拌在米浆里, 蒸制成糕, 或用绿豆粉与菊花制糕, 具有清凉去火的食疗效果。
- 5) 菊花肴 用菊花与猪肉、蛇肉炒或与鱼肉、鸡肉煮食的“菊花肉片”, 荤中有素, 补而不腻, 清心爽口, 可用于头晕目眩、风热上扰之症的治疗。
- 6) 菊花羹 将菊花与银耳或莲子煮或蒸成羹食, 加入少许冰糖, 可去烦热, 利五脏, 治头晕目眩等症。
- 7) 菊花膏 以鲜菊花加水煎熬, 滤取药汁并浓缩, 兑入炼好的蜂蜜, 制成膏剂, 具有疏风、清热、明目之效用。
- 8) 菊花枕 将菊花瓣阴干, 收入枕中, 对高血压、头晕、失眠、目赤有较好疗效。
- 9) 菊花护膝 将菊花、陈艾叶捣碎为粗末, 装入纱布袋中, 做成护膝, 可祛风除湿、消肿止痛, 治疗鹤膝风等关节炎。
- 10) 菊花香气 有疏风、平肝之功, 嗅之对感冒、头痛有辅助治疗作用。



提高免疫力方法之四：

药膳

药膳是什么？

药膳又称“食补”，是指以药物和食物为原料，烹调加工而成的，具有食物和药物并举的特点的膳食。

它以传统的烹调技艺烧、炒、熘、焖、炖、煨、蒸、熬、煮为手段寓药于食，寓性于味，用食物的药物的偏性来矫正脏腑机体的抗病力和提高机体的免疫力。

药膳的最大特点就是根据中医理论的指导来制作的，不仅可以做补汤，还可以制成糕点、面食，粥品、茶饮和糖果等。

人们在选择药膳之前，要对中药药材的温、热、寒、凉四性，辛、甘、酸、苦、咸五味及其作用有一个基本的了解。如果人们对药材的药性不了解，选择不当，不但无法达到进补强身的作用，还有可能会弄巧成拙。





同时,还应该注意药物与药物、药物与食物、食物与食物之间的配伍禁忌。

1) 药膳不等于营养 在目前常用的近 5000 种中草药药材中,可供作药膳食品的有 500 种左右,国家卫生部确定的药、食两用原料有 79 种。在中医看来,每一种食物都如同中药一样,具有不同的性味,可以根据人们的体质和患者的病症进行辨体和辨证施食,这是药膳食疗的精髓,也是惟一与现代营养学不同的独特之处。

2) 药膳不是普通食物 药膳既不是一般的中药方剂,又有别于普通食物,它强调中药和食物的合理调配,在药物或食物的配伍组方上,按药物食物的性质,有目的地进行选择调配组合,而不是随意的凑合。它是取药物之性,用



食物之味，食借药力，药助食威的一类膳食。

- 3) 药膳不是药 药膳强调的是个膳字，是以食物为主，配以少量的药物。药膳不应有过多的药物异味，应该是药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”，满足人们“厌于药，喜于食”的天性。

药物是去病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。食物疗法不能代替药物治疗，但是药膳在保健、养生、康复中却有很重要的地位，尤其是慢性病、老年病及部分妇、儿疾病能在享受美味的同时，得到保养调理与治疗。

药膳怎么吃？

药膳的食用有四大原则：

- 1) 因证施膳 不同病症用不同的药膳，如老年人多为肾虚、脾虚，可选用女贞子、鳖鱼汤或黄芪炖鸡。
- 2) 因病施膳 有些药膳对某些病有专效，如治消渴病(糖尿病)可用荞麦人参面。
- 3) 因人、因地施膳 药膳是功能性较强的食物，必须根据个人体质，选择适宜的种类，否则，长期偏食一种，就可能影响体内的阴阳平衡，



特别是老年人基础代谢低,新陈代谢慢,体力活动少,热量消耗少,膳食中热量要适当减少,此外,还要依照当地气候的不同,选择适宜的膳食。如应用补肾养阳类药膳,在中国西北严寒地区药量宜重,而在东南温热地区,药量宜轻。

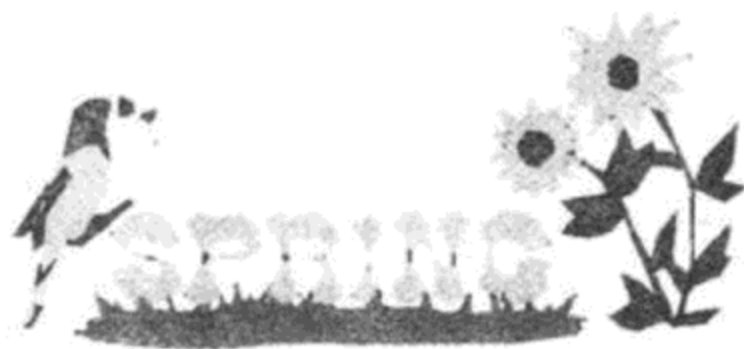
- 4) 因时施膳 一年中存在春温、夏热、暑湿、秋凉而燥及冬寒的特点,根据中医学“天人相应”的整体观念,自然界气候的变化对人体生理有一定影响,所以要根据不同的季节,选用相应的药膳。如夏季天气火热,适宜清补,所用药膳为解暑益气汤等,切忌过食生冷、油腻厚味;平素阳虚体质者,也应减服或停服参茸附子等温补之品。

春季药膳五款

- 1) 荠菜鸡蛋饺 把鸡蛋用油煎熟切碎,荠菜洗净切碎,搅和均匀加盐、麻油、葱等。色黄绿相间,味清香扑鼻,用其为馅包成饺子,用油煎或水煮即可。荠菜不仅味美,而且含有丰富的维生素、纤维素,能开胃助消化,减肥美容,并能治疗乳尿、肾结核、血尿、赤白痢疾等

疾病。

- 2) 面蒸夏枯草 掐取夏枯草嫩苗洗净,加水面粉拌匀,欲咸加盐,欲甜加糖,蒸熟,食之清香软糯。高血压患者食之最宜。
- 3) 凉拌枸杞头 春天新发的枸杞头清香可口,可将嫩杞头放入水中烫一下去掉苦味,迅即捞出切碎,加盐、醋、香油调拌成凉菜食之,别具一番风味。枸杞叶代茶,长期饮用使人精力充沛,皮肤润泽。
- 4) 茵陈饼与羹 茵陈饼是把茵陈切碎,加入面粉中做成菜饼,或烙或烤或蒸食之松脆芳香。茵陈羹是把茵陈切成1厘米长小段,入滚水中加调料,淀粉做成汤羹。若把茵陈煎汁加米煮成粥,名茵陈粥,味清香宜人。春食茵陈有疏肝养肝,清利湿热,具有预防与治疗黄疸肝炎的功效。
- 5) 莲子肉 30 克,白木耳 20 克。用水 400 毫升





文火煮烂，放冰糖少许，每日清晨食，食后稍事活动。健康人食用，益于心脾。

粥疗提高免疫力，预防春季外感

春季易发流感，药粥疗法对流感有积极的预防作用，介绍几方，以供参考选用。

(1) 蒲公英粥

材料：蒲公英 30 克，大米 50 克，白糖适量。

煮法：将蒲公英洗净，水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸服食。

提议食用次数：每日 1 剂，连续 5～7 天。可清热解毒，利咽消肿。

(2) 麻黄石膏粥

材料：麻黄 5 克，石膏 30 克，大米 100 克，白砂糖



适量。

煮法：将石膏加水先煎 20～30 分钟后，下麻黄再煎，水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸服食。

提议食用次数：每日 1 剂，连续 5～7 天。可清热宣肺，化痰平喘。

(3) 柴胡黄芩粥

材料：柴胡、黄芩各 10 克，大米 100 克，白砂糖适量。

煮法：将柴芩水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸服食。

提议食用次数：每日 1 剂，连续 5～7 天。可清热解毒，泄火解肌。

(4) 发汗豉粥

材料：淡豆豉 10 克，荆芥、麻黄、山栀各 5 克，葛根 30 克，石膏 60 克，生姜 3 片，葱白 2 茎，大米 100 克，白糖适量。

煮法：将诸药择净，水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸服食。

提议食用次数：每日 1 剂，连续 5～7 天。可发汗清热。



哪些凉拌菜适用于春季提高免疫力？

(1) 凉拌鱼腥草

材料：鱼腥草 150 克，生姜 3 片，大蒜 3 瓣，葱白 3 茎，调味品适量。

煮法：将鱼腥草择洗干净，切段；生姜洗净，切丝；大蒜洗净，切粒；葱白洗净，切粒。将鱼腥草放入盘中，纳入姜丝、蒜粒、香油、食醋、酱油、鸡精适量拌匀即成。

提议食用次数：每日 1 剂。

(2) 凉拌荆芥：

材料：荆芥 100 克，生姜 3 片，大蒜 3 瓣，葱白 3 茎，调味品适量。

煮法：将荆芥择洗干净，切段；生姜洗净，切丝；大蒜洗净，切粒；葱白洗净，切粒。将荆芥放入盘中，纳入姜丝、蒜粒、香油、食醋、酱油、鸡精适量拌匀即成。

提议食用次数：每日 1 剂。

(3) 凉拌薄荷：

材料：薄荷 100 克，生姜 3 片，大蒜 3 瓣，葱白 3 茎，调味品适量。

煮法：将薄荷择洗干净，切段；生姜洗净，切丝；

大蒜洗净，切粒；葱白洗净，切粒。将薄荷放入盘中，纳入姜丝、蒜粒、香油、食醋、酱油、鸡精适量拌匀即成。

提议食用次数：每日 1 剂。

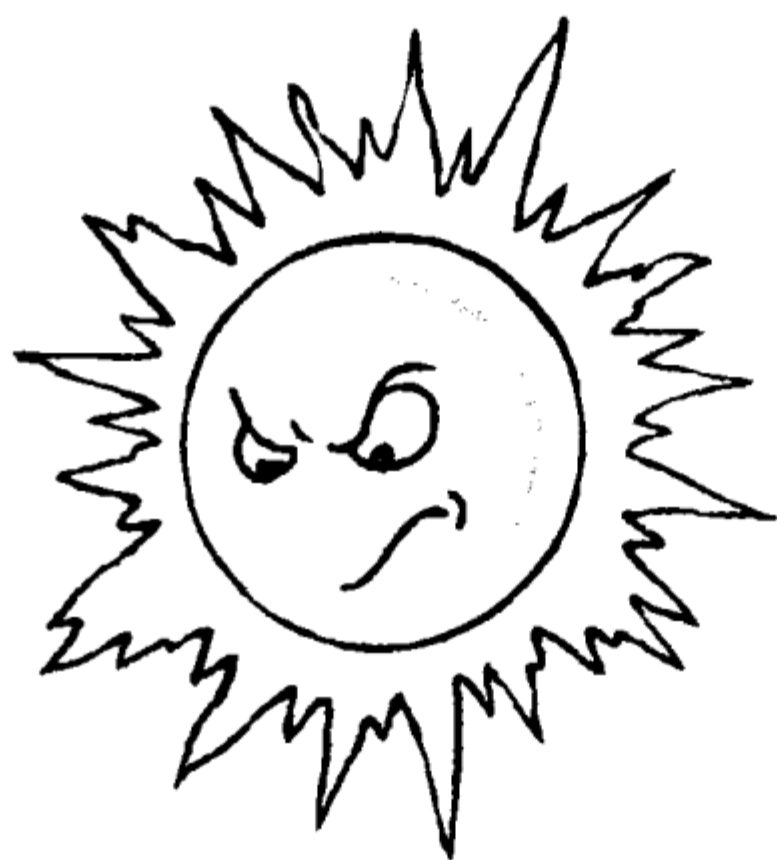
夏季药膳三款

(1) 沙参老鸭汤

原料：老鸭 1 只，沙参 50 克

方法：老鸭剁块，飞水，油锅爆炒入料酒，炒出香味，将浸泡好的沙参，入净布包起，同老鸭一同小火微煲，直至酥软，加入调料上桌即可食之。

功效：补中安脏，消痰镇惊，清火解热。





(2) 十全大补汤

原料：党参、炙黄芪、炒白术、酒白芍、茯苓各 10 克，肉桂 3 克，熟地、当归各 15 克，炒川芎、炙甘草各 6 克，猪肚 250 克，猪肘 250 克，生姜 30 克，葱、黄酒、花椒、食盐、味精适量。

方法：以上中药入洁布袋内，扎口备用。猪肘、猪肚和中药袋同时入铝锅内，加水适量，放入葱、姜、花椒、料酒、食盐、置武火烧沸，后用文火煨炖，待猪肚酥烂时改刀入汤中，捞取药物不用。服用时将汤和猪肚装入碗中，早晚各吃一碗，伤风感冒者忌服。

功效：“双补气血”适用于气血双亏，久病体虚患者。

(3) 百合汤

方法：加水 200 毫升，煮烂，放白糖适量，每日下午食用。

功效：夏季人们易多汗，口渴多饮，心烦失眠，饮食减少，而百合汤具有养心、益肺、补中的效果。

秋季药膳三款

(1) 玉参焖鸭

原料：玉竹 50 克，沙参 50，鸭 1 只，葱、生姜、味精、精盐各适量。

制作：将鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净放砂锅（或瓷锅）内，再将沙参、玉竹放入。加适量水，先用武火烧沸，再用文火焖煮1小时以上，使鸭肉熟烂，放入调料即可。

功效：可补肺，润燥。适用于秋天气候干燥，咳嗽不已，大便秘结，以及糖尿病、慢性胃炎等病的患者。

（2）贝母甲鱼

原料：甲鱼1只，川贝母5克，鸡汤1000克，料酒、盐、花椒、生姜、葱各适量。

制作：将甲鱼切块放入蒸钵中，加入鸡汤、川贝母、盐、料酒、花椒、姜、葱，上蒸笼蒸1小时即成。





功效：有滋阴补肺之功。适用于慢性支气管炎、肺结核患者，秋季咳嗽气喘、低热、盗汗，也是各种慢性疾病至秋天出现干燥症状的滋补品。

(3) 山药糊

原料：鲜山药 300 克，玫瑰酱少许，白糖少许。

方法：以文火煮烂，捣如糊状，加白糖、玫瑰酱少许拌和，午后食用。山药作为秋季保健养生食品，以此收敛神气，调摄身心。

冬季药膳六款

(1) 参芪香菇鸡

原料：嫩母鸡肉 100 克，党参 30 克，黄芪 45 克，香菇 30 克，生姜、料酒、食盐适量。

方法：鸡肉去骨取净肉 100 克切成小块，党参、



黄芪、香菇(先用水浸泡)洗净切成薄片,生姜洗净切成小薄片,将鸡肉、党参、黄芪、香菇、生姜、料酒和食盐拌匀约 5~10 分钟后,放入小盆加适量水盖好,置于锅中蒸一个半小时后食用。每 3~4 天一次为宜。

作用:此膳补中益气,和脾胃,固表止汗,降脂强身。适用于老年人脾胃虚,体弱清瘦,体虚自汗;对胃、子宫下垂者有益。

(2) 枸杞黄精煨狗肉

原料:净狗肉 150 克,枸杞子 15 克,黄精 15 克,党参 30 克,巴戟天 12 克,续断 12 克,生姜、植物油和食盐适量。

方法:先将净狗肉放入沸水中烫 5~10 分钟,捞起沥干切块;锅中加少量植物油,放入狗肉,加适量生姜和食盐,炒至上色后,倒入砂煲中加清水,再加枸杞子、黄精、党参、巴戟天和续断,大火煮开,改用小火煨,肉烂即可食。但吃狗肉后,不宜吃绿豆或绿豆汤。

作用:此膳温经散寒,益脾胃,祛风除湿,壮腰补肾。适于老年人体弱,久病体虚,畏寒怕冷,风湿骨痛,肾虚腰痛,阳痿早泄。

(3) 苁蓉煮羊肉

原料:净羊肉 200 克,苁蓉 12 克,续断 12 克,酱



料、生姜和食盐适量。

方法：洗净羊肉切块（放锅内加水煮时不放调料），放绿豆 3 克煮沸 15 分钟，将绿豆和水一起倒掉，膻味即除。再加水、苁蓉、续断和调料用小火煨，至肉烂为止，喝汤吃肉。每 1~2 周吃一次为宜。

作用：此膳功效为滋肾助阳，祛寒壮腰，补精血，益肺虚。适用于老年人气血虚，体虚便秘；产后体虚畏寒；肾虚阳痿，肺结核和慢性气管炎体虚畏寒者。

（4）冬虫夏草炖老鸭

原料：老鸭 200 克，冬虫夏草 6 克，麦冬 9 克，川贝 9 克，螺蛳 5 个，调料食盐适量，将老鸭去骨净肉 200 克，加水，螺蛳、调料、食盐同煮，待老鸭炖烂时，再放冬虫夏草、麦冬、川贝，用小火煨 30 分钟后，喝汤吃肉。每 1~2 周吃一次为宜。

作用：此膳功效为滋肾止喘，益肺养阳，补气血。适用于老年人体弱贫血，易受风寒感冒者及肺阴虚喘咳，腰酸腿软。

（5）百合猪肺汤

原料：猪肺 200 克，百合 12 克，川贝 9 克，调料适量。

方法：洗净猪肺切块后放锅里，加调料拌匀，10 分钟后再加水、百合、川贝。用火煨 1 小时，喝汤不食肉。要经常食用。

作用：此膳功效为润燥止咳，清热安神。适用于老年人慢性气管炎经常干咳或久咳者及病后心悸者。

(6) 胡桃糖泥

原料：胡桃4枚，糖少许。

方法：将胡桃去壳取肉，加糖，捣成泥，早晚各服一次。

功效：健康人常食有补脑健身的作用。为冬季保健养生佳品。

增强免疫力还有什么药膳？

(1) 粳米黄芪粥

原料：黄芪25克，粳米50克，糖少许。

制法：取黄芪置砂锅内，加水500毫升，小火煎半小时左右。将粳米放入煎好的药汁中继续煎煮，至汤稠时加糖适量即可食用。

用法：每日早晚各一次，趁热食用。经常食用能够有效增强人体对疾病的免疫力。

宜忌：发烧患者忌用。

(2) 银翘蓝根茶

原料：金银花、连翘、板蓝根各15克，大青叶10克。

制法：将以上材料放入器皿中（玻璃或陶瓷最



佳),加沸水 500 毫升,浸泡 20~30 分钟即可饮用。

用法:每天数次代茶饮,可以加水续饮,每剂用一天。

宜忌:体质虚弱的人不宜使用

(3) 黄芪鸡汁粥

原料:母鸡 1 只(重约 1000~1500 克)、黄芪 15 克、粳米 100 克。

方法:先将母鸡去毛及内脏、剖洗干净,浓煎为鸡汁;取黄芪 15 克水煎 2 次取汁,加适量鸡汤及粳米 100 克共煮成粥。

用法:早晚温热服食。

作用:适用于久病体虚、气血双虚的贫血、乏力、自汗者。

评注:黄芪鸡肉配伍能健脾胃,益气血,是补虚止汗的良方。感冒发热,未痊愈者忌服。

(4) 南杏桑白猪肺汤

原料:南杏 15~20 克、桑白 15 克、银花 15 克、猪肺 250~350 克。

方法:南杏、桑白、银花洗净,用清水稍浸泡片刻;猪肺洗净,切厚片,泡水中用手挤洗干净,放入开水中煮 5 分钟,捞起再放入清水中稍泡片刻,滴干水。然后一起放进瓦煲里,加入清水 800 毫升(约 8

碗水量),武火煲沸后,改为文火煲2个半小时,调入少许生油和盐便可。此量供2~3人用,宜每周2~3次饮用。

作用:具清肺润燥、养阴止咳的作用。可改善干咳无痰,咽干喉燥,心烦口温等现象。

(5) 参麦雪梨瘦肉汤

材料:太子参30克、麦冬15克、南杏仁20克、雪梨4个、猪瘦肉500克。

方法:太子参、麦冬去心洗净,稍泡浸片刻;南杏用开水烫后去衣;雪梨洗净,连皮切为多块,去核;猪瘦肉洗净,切块状。然后一起放进瓦煲里,加入清水800毫升(约8碗水量),武火煲沸后,改为文火大煲1~2个小时,调入少许生油和盐即成。此量可供3~4人饮用,宜每周2次。

作用:具清燥润肺,益气生津的作用。可改善干咳无痰,咽喉干燥,鼻燥,气逆而咳,心烦口渴的不适状态。

(6) 雪耳洋参炖燕窝

材料:雪耳60克、西洋参片30克、燕窝90克。

方法:雪耳用清水浸开,洗净,摘小朵;燕窝用清水泡浸,洗净,捡去毛、杂质;西洋参洗净。然后一起放置盅内,加开水适量,炖盅加盖,文火隔开水3个



小时,调味供用。如爱甜味的,可把冰糖适量与各药物一起放置盅内炖。此量可供2~3人用,宜每周2~3次。

作用:有益气、润肺、止咳的作用。能提高人体的体质和抵抗力。是理想的清润滋补品。

常见免疫力不足类型及相应的中药及药膳

- 1) 易疲倦、中气不足、胃肠消化不好,常一紧张就拉肚子,此属脾气虚。可用黄芪、党参、白术、茯苓、人参、扁豆等中药以补脾益气。

药膳:山药15克,薏苡仁15克,人参5克,莲子15克,黄芪30克连同白米150克,加入适量的水煮成粥,既可增进食欲又可快速补充体力。

- 2) 易口干舌燥、夜间自觉身热、常常盗汗(睡觉时流汗)、心烦胸闷,甚至口破,此属阴虚型的免疫力不足。可用沙参、麦门冬、玉竹、黄芪、桑叶、天花粉等中药改善体质。

药膳:荷叶15克,枸杞15克,黄芪15克,生地15克,当归10克连同莲藕4两,加水适量炖服即可。

- 3) 常自觉头晕、睡不安稳、面色苍白、月经量少

或者没有来,容易心悸,此属血虚型的体力不足。可用当归、川芎、柏子仁、酸枣仁、远志、黄芪等中药以补血。

药膳:黄芪 30 克,人参 5 克,当归 15 克,川芎 10 克,鹿茸 10 克,连同乌骨鸡半只,加水炖熟,喝汤即可。

4) 手足容易冰冷、面色苍白、怕冷、大便常不成形,腰酸,此属阳虚型。可以用附子、人参、黄芪、党参、白术、桂枝、干姜等改善体质。

药膳:五味子 10 克,人参 10 克,麦门冬 10 克,当归 10 克,黄芪 30 克,连同 3 两羊肉,加入适量水、葱及姜,炖服喝汤食肉即可。

美容药膳四款

(1) 笋烧海参

原料:海参 200 克,鲜笋或水发竹笋 100 克,瘦猪肉汤 500 毫升。

制法:将水发海参切成长条,鲜笋切成片。将肉汤烧开,加入海参、竹笋,小火片刻,加入盐、糖、酱油、黄酒、淋入淀粉汁勾芡,汤汁明透即可。

用法:佐餐食用。



(2) 莲子龙眼汤

原料：莲子 30 克，芡实 30 克，薏苡仁 50 克，龙眼肉 8 克，水 500 毫升，蜂蜜少许。

制法：将上述五种原料加水大火煮开，再用小火煮一小时，加入蜂蜜即成。

用法：莲汤渣一道服食。

(3) 苁蓉羊肾粥

原料：肉苁蓉 15 克，羊肾 1 具，羚羊角屑 15 克，灵磁石 20 克，薏苡仁 20 克。

制作：①将肉苁蓉酒洗去土，再与羚羊角屑、灵磁石一起水煎，去渣取汁。②将羊肾去脂膜细切后与薏苡仁一起放入药汁中煮作粥。



用法：空腹随意服之。

(4) 酸枣仁粥

原料：酸枣仁末 15 克、粳米 100 克。

做法：先以粳米加水煮粥至将熟，加入酸枣仁末再煮片刻即可。

用法：早晚温服。

老年药膳两款

(1) 花生粥

花生 45 克，洗净，连皮捣碎，加入粳米 100 克，同煮为粥，待熟时加入冰糖少许，即可食用，可当早餐，可长期食用。

提示：脾胃气虚的人食用，煮粥时加入些山药；肺虚干咳的人加入百合；贫血、血小板减少者食用，加入红枣同煮食，效果更好。花生有润肠通便作用，慢性腹泻患者不宜吃。

(2) 黄芪茶

黄芪(切成薄片)15~20 克，置保温杯中，用开水浸泡半小时后，即可代茶饮。饮完加水继续浸泡，次日换药。可连续服用 3 个月以上。

提示：黄芪为补气诸药之首，能益元气、壮脾胃、疗虚损、抗衰老。研究发现，黄芪能明显提高机体免



疫功能,增强抗病能力,促进物质代谢,降低细胞中脂褐素含量。

儿童益智健康药膳

(1) 八宝粥

用料:糯米、莲子、红枣、大红豆、百合、白果、葡萄干、冬瓜糖各适量。

制法:清水放糯米煮滚改小火,先放入大红豆,百合,莲子续煮 40 分钟,再放入其他用料,续煮 20 分钟即成。

(2) 茄汁鱼

用料:黄花鱼 1 条,姜、葱、蒜茸、盐、胡椒粉、生抽、糖各适量,茄汁 3 匙。



制法：①鱼洗净沥水，加盐，胡椒粉腌料半小时，然后取出鱼沾少许生粉。②起油锅，烧热放入姜，鱼，慢火煎至两面金黄色，起锅，锅内放入蒜茸爆香，加入茄汁、生抽、糖、盐、水及鱼，加盖焖约半分钟，鱼熟，下葱兜匀上盘。

凉爽消暑药浴

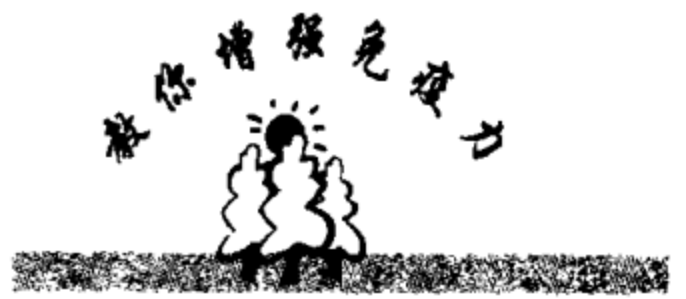
夏天气候炎热，人体出汗较多，洗个温水澡很是舒服，若在浴水中加入一些祛暑保健药物，尤其觉得凉爽消暑。

- 1) 茶浴 用茶水浴身，具有护肤功效。尤其是对皮肤干燥的人，经过几次茶浴后，皮肤可变得光滑细嫩。





- 2) 醋浴 将少量的醋加入洗澡水中,入浴后周身舒适并可止痒,还可使头发柔软光泽。
- 3) 翠衣浴 取西瓜皮若干,去表皮后涂抹全身,五六分钟后,用温水洗净。此法既可防痱痛,又可健美皮肤。
- 4) 风油精浴 在洗澡水中加入三五滴风油精浴后浑身凉爽,还有防痱作用。
- 5) 十滴水浴 将 10 毫升一支的十滴水三瓶加入浴水中,浸浴一刻钟,浴后双目清明,体感凉爽,可治痱子。
- 6) 人丹浴 一盆浴水,成人放 30 粒,小孩酌减,充分搅拌溶化。入浴后,皮肤沁凉,神情舒畅,有助消暑提神。
- 7) 艾叶浴 取新鲜艾叶片 30~50 克,在澡盆中用沸水冲泡 5~10 分钟,取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。艾叶浴对毛囊炎,湿疹有一定疗效。
- 8) 草蒲浴 将 20~100 克草蒲放入澡盆内,用沸水冲泡 5~10 分钟,取出草蒲加水调至适宜温度即可。草蒲浴对治疗风湿有很好的效果。



提高免疫力方法之五：

运动

运动量越大越好吗？怎样衡量运动适量？

运动是健身手段。必要和适宜的运动将会使人保持体力，增加免疫力，而运动不当，不但对健康无益，甚至有害。中度及重度的运动可以增加免疫力，但是长久持续的运动却会降低免疫力，因为长久持续的运动会降低免疫细胞的作用，免疫力一降低就会降低身体对于外来的细菌及病毒的抵抗力，就犹如打开了一扇窗让外面的不好的东西进入一样，如此一来就增加被感染的几率，引起各种疾病。

那么怎样知道自己的运动量是否合适呢？下面介绍三种常用的检测个体运动量的生物学指标。

- 1) 体重 体重受年龄、性别、遗传、生活水平、体育锻炼、健康状况等因素的影响。在锻炼最





初阶段,体重呈下降趋势,四周后开始回升,然后稳定在一定水平。如果次日晨起体重有所下降,则提示头一天的运动量较大,身体机能尚未恢复;当体重出现渐进性下降时,说明你的运动量过大或提醒你你是否患某种慢性消耗性疾病,对于青少年尤其应该关注其体重变化,以防止运动量不适对身体带来的某些危害。如果你的体重持续上升,则表明你的运动负荷过低,消耗过少,运动量不够。

- 2) 心率 心率变化有明显的个体差异,受年龄、性别、机能状态、运动程度、身体姿势等多种因素影响。一般次日晨脉一分钟不超过三次变动,可判定头天运动量较为合适;当超过了三次的变化范围可认为头天运动量过大,身体机能尚未恢复。在一段时间内,如果无影响心率变化的其他因素如情绪过分紧张、失眠、精神压力过大,基础心率大幅度的波动,则反映运动者对运动量、强度产生不适,或患有某种疾病。运动后心率的恢复过程是评定身体机能能力的重要指标之一。一般小运动强度,运动后 5~10 分钟时,心率较运动前快 2~5 次/10 秒;大运动负荷,运动后 5~10 分

钟时,心率较运动前快 6~9 次/10 秒。

- 3) 血压 血压在运动后即刻随着心率的增加一般呈喇叭口形,即收缩压上升,舒张压下降;或收缩压上升,舒张压略下降或不变,均为正常。如果运动即刻后,脉压增加程度偏小,或血压呈梯形反应,即收缩压和舒张压有规律地不断上升,均属不正常反应。

还有一种测定个人运动量的方法值得试一试。

- 1) 睡眠 睡眠 1 小时记 0.85 分。计算一下你每天睡几个小时,就按这个单位的乘积记分。
- 2) 静止活动 包括案头工作、阅读、吃饭、看电视、坐车等。这些活动的运动量最低,把消耗在这些活动上的时间加起来,每小时记 1.5 分。
- 3) 步行 如果是悠闲缓慢的散步,每小时记 3 分;如果是快步走,每小时记 5 分。
- 4) 户外活动 慢跑每小时记 6 分。快跑每小时记 7 分;游泳、滑冰每小时记 8 分;各种球类运动和田径运动每小时记 9 分;骑自行车每小时记 4 分;做体操、跳舞每小时记 3 分。
- 5) 家务劳动 每小时记 5 分。

你一天的各项活动结束后,就可以把以上的分



数加起来。如果你获得的总分数在 45 分以下,说明你的运动量不够,应设法增加活动量;如果你的总分数在 45~60 分之间,就说明你的运动量正合适;如果你的总分数超过了这个限度,只能说明你的活动量已经过度,对身体没有更多的益处,是调整一下运动尺度的时候了。

运动的原则

生命在于运动,把健康寓于适当的锻炼之中,是一种既经济而又有实际效果的养生方法。

早在我国东汉末年,名医华佗就曾用“流水不腐,户枢不蠹”来告诫人们经常活动可以防病养生。

运动健身的方法有很多,我国传统的健身术五禽戏、太极拳、太极剑、八段锦,现代普遍应用的散步、慢跑、游泳、舞蹈等运动都可以达到提高免疫,养生建体的作用。

但是不论应用哪一种运动方法来养生都要注意以下几点原则。

- 1) 强调动静结合 不能因为强调动而忘了静,要动静兼修,动静适宜。
- 2) 提倡持之以恒 人贵有志,学贵有恒,做任何事情,要想取得成效,没有恒心是不行的。锻

炼身体非一朝一夕之事，要经常而不间断，三天打鱼两天晒网是不会达到锻炼目的的。运动不仅是身体的锻炼，也是意志和毅力的锻炼。

- 3) 运动适度，不宜过量 运动是通过锻炼来达到提高免疫、建体养生的目的。锻炼时一定要掌握好运动量的大小，太小达不到锻炼的目的，太大则超过了机体的耐受限度，又会使身体因过度疲劳而受损。因此，运动养生强调循序渐进，量力而行。那么，运动量怎样掌握才算合适呢？一般来说，以每次锻炼后感觉不到过度疲劳为适宜；对于正常成年人的运动量，以每分钟心率增加至 140 次为宜；而对





于老年人的运动量,以每分钟增加至 120 次为宜。

- 4) 舒适自然,循序渐进 为健康而进行的锻炼,应当是轻松愉快的,容易做到的,充满乐趣和丰富多彩的。在健身方面,疲劳和痛苦都是不必要的,要轻轻松松地渐次增加活动量。正确的锻炼方法是运动量由小到大,动作由简单到复杂。比如跑步,刚开始练跑时要跑得慢些、距离短些,经过一段时间锻炼,再逐渐增加跑步的速度和距离。
- 5) 运动时间,因时制宜 一般来说,早晨运动较好,因为早晨的空气较新鲜,而室内的氧气经过一夜的睡眠后,大部分被人吸收了,二氧化碳的浓度相对增多,到室外空气清新的地方进行运动锻炼,即可把积聚在身体内的二氧化碳排出来,吸进更多的氧气,使身体的新陈代谢增强,为一天的工作打好基础。此外,午睡前后或晚上睡觉前也可进行运动,以消除一天的紧张,轻松地进入梦乡,但运动不要太激烈,以免引起神经系统的兴奋,影响睡眠。总之,许多健身运动,随时都可以做,多少做些,都是有益的。但稍微剧烈的运动,不要在

吃饭前后进行,因为在饭前呈现饥饿状态,血液中葡萄糖含量低,易发生低血糖症;饭后剧烈运动,大部分血液到肌肉里去,胃肠的血液相对减少,不仅影响消化,还可引起胃下垂、慢性胃肠炎等疾病。

- 6) 运动项目,因人制宜 对于老年人来说,由于肌肉力量减退,神经系统反应较慢,协调能力差,宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的运动,像步行、太极拳、慢跑等。而对于年轻力壮、身体又好的人,可选择运动量大的锻炼项目,如长跑、打篮球、踢足球等。此外,每个人工作性质不同,所选择的运动项目亦应有差别,如售货员、理发员、厨师要长时间站立,易发生下肢静脉曲张,在运动时不要多跑多跳,应仰卧抬腿;经常伏案工作者,要选择一些扩胸、伸腰、仰头的运动项目,又由于用眼较多,还应开展望远活动。

总之,体育项目的选择,既要符合自己的兴趣爱好,又要适合身体条件,对脑力劳动者来说,宜少参加一些使精神紧张的活动,而体力劳动者则应多运动那些在职业劳动中很少活动的部位。



运动健身须因病而异

- 1) 哮喘 跑步、球类、骑自行车等皆可诱发哮喘,医学上称之为运动性哮喘,而游泳、棒球、滑雪等运动可改善症状,尤其是游泳更为适合,奥妙在于游泳不会因气温升高而使呼吸道水分减少。游泳时的水平运动又减轻了呼吸道的负担,所以有利于病情向好的方向转化。
- 2) 高血压 适于做散步、骑自行车、游泳等运动。运动量为心脏负荷的 50% 左右为宜,即运动时脉搏保持在 110 次/分左右。每天一次,每次 30~60 分钟。
- 3) 心脏病 健康人要提高心脏功能,宜采用较大的运动量,运动时脉搏至少达到 135 次/分以上并持续 15 分钟才有效。如果已患心脏病则应谨慎,应根据心功受损程度来选择运动形式及运动量。一般说来,一二级心功能不全的轻症心脏病病人可从事散步、慢跑、打太极拳、医疗体操等运动,运动时脉搏限定在 104~120 次/分左右;三四级心功能不全或心绞痛发作频繁的病人不宜采用体育活动,

以休息为主,也可适当做一些气功等保护性轻微活动,原则是以不增加心跳次数为度。

- 4) 糖尿病 临床医生报告,不少轻型糖尿病患者只需坚持体育锻炼并注意饮食控制即能康复。运动从轻微活动开始,逐渐提高运动强度,如散步、划船、跑步皆可。但注射胰岛素后以及饭前或患有心绞痛时不要运动,以防发生低血糖或加重并发症。
- 5) 肥胖 散步、做健美操、游泳、骑自行车等温和锻炼方式有助于减肥。以散步为例,饭后45分钟开始,以每小时4.8公里的速度持续20分钟,即可收效,饭后2~3小时再追加一次(20分钟左右)效果会更好。至于肥胖儿童,以运动强度为最大氧耗量的50%(脉搏控制在最大心率的75%),每天一小时,每周五天,长跑为主,配合球类、弹跳等为孩子乐于接受的方式为佳。
- 6) 尿失禁 约10%的女性患有此种难言之症,合理的体育活动有助于康复。可选择强化骨盆肌肉的方法,施行的步骤是:先做骨盆收缩动作10秒钟,放松10秒钟,再做收缩运动10秒钟……如此循环交替,每天持续做90~



160 次。

- 7) 性功能低下 无论男女均可通过运动增进性欲,更易达到性高潮,从而获得性满足。一般每周 3 次,每次 45 分钟的运动即能达此目的,过量运动反可使性欲减退。

运动中掌握正确的呼吸

体育锻炼能够全面地增强体质,在运动中应该掌握正确的呼吸方法。

(1) 注意口鼻同时呼吸

人体在安静状态和轻微活动状态下,对氧气的需要较少,所以单单用鼻呼吸就可以得到满足,而且也符合卫生要求。但在剧烈运动时,人体对氧的需求较安静时增长了几倍甚至几十倍,此时如果仍用鼻呼吸,从外界摄取的氧量就远远跟不上机体运动的需要,因而改为口鼻同时呼吸。这样机体就容易从外界摄取更多的氧气,又能减少呼吸肌的负担,保证运动技术的完成。因此,在剧烈运动中特别是较长时间的紧张运动时,要强调口鼻同时参与呼吸。

(2) 注意呼吸深度

少年儿童呼吸机能较弱,在运动中一般表现为呼吸频率快而呼吸深度浅。他们往往不善于掌握正

确的呼吸,不注意呼吸的深度,所以在较长时间的紧张运动中,就会出现呼吸表浅而急促,影响了肺的换气量,胸部涨满难受,透气困难,影响运动成绩。然而,加大呼吸深度,特别是深呼气有利于最大限度地满足机体对氧的需要,提高锻炼效果。

(3) 注意呼吸与动作的配合

耐久跑的呼吸节奏一般是三步一呼,三步一吸,并保持呼吸的深度和均匀。这样就容易跑得较为轻松;铅球投掷中通过适当憋气而最后用力,并在器材出手时采用爆发式呼气,其效果较本人不憋气要好;徒手操锻炼中,凡扩胸、伸展、两臂上举的动作,一般





胸廓扩大,肺内压降低,此时应配合以吸气;而与其相反的动作,则配合以呼气。这样做有利于机体运动和呼吸机能合理地协调发展。

运动锻炼后如何快速消除身体的疲劳?

在运动锻炼中,一些中老年人常感到机体比较疲劳,而一些青年人在运动锻炼后,特别是长时间、大强度运动后,也感到机体十分疲劳。过度疲劳不利于提高机体的免疫力,为了使自己能够以充沛的精力投入到以后的运动锻炼中以达到提高免疫力的目的,下面这些方法和措施可以加速疲劳的消除。



1) 补充营养 给予 100~150 克葡萄糖,以补充运动中热能的消耗,另外,在膳食中要注意补充蛋白

质、维生素 B₁、B₂、C、尼克酸(烟酸)及水和矿物质。

2) 温水浴 锻炼后进行温水浴,可以改善血液循环,加速代谢废物的排出过程。

3) 按摩 对用力最多、最疲劳部分的肌肉进行放松按摩,是一种很有效,目前采用也最多的消除疲劳的方法。主要采用力量较轻、时间较长的揉和揉捏手法,结合运拉、叩打等,都可以获得满意的效果。

4) 充足的睡眠 睡眠是消除疲劳最根本和最有效的方法之一。没有良好的睡眠作保证,人体的疲劳就无法消除。因此,经常参加锻炼的人,要保证有充足的睡眠时间和良好的睡眠环境。一般每天至少保证 8 小时的睡眠时间。

游泳的健身妙处

我们知道,水的阻力比空气的阻力要大 800 多倍。当人们游泳时,双臂划水、双腿蹬水或交叉打水,甚至颈、胸、背、腰、臀等全身的肌肉都参与了协调的运动。

当人体漂浮在水中时,四肢关节和脊柱在运动中不会受到来自周围的物理性的硬性冲击,不会对身体造成任何损伤,而且有利于锻炼骨骼系统的灵活性和柔韧性,更好地促进骨骼的发育。



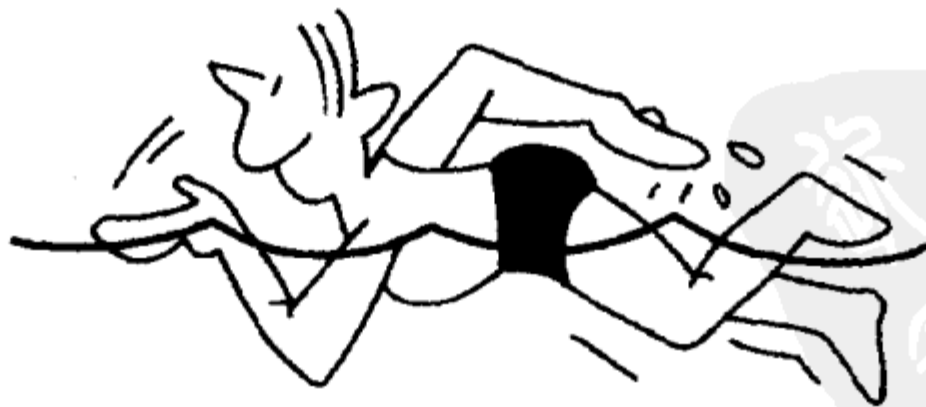
水的密度和传热性能都比空气大,所以游泳消耗的能量也比其他运动要多。

在 12 摄氏度的水中停留 4 分钟所耗费的热量,相当于在同等温度的陆地 1 小时所耗费的热量,可见在同等时间、强度下,水中耗费热量要比陆地大得多。

运动中所耗费的能量是靠体内的糖和脂肪来不断补充的,所以经常游泳就会逐渐耗费掉体内多余的脂肪,使肌肉发达,抵抗力增加。

胖人每天坚持游泳半小时左右,可以很快达到减肥、健美双重效果,而瘦体型的人坚持游泳,会增加食欲,改善消化、吸收功能,会逐渐丰满健壮起来。

由于江河湖海中的水温要低于陆地,对改善人体的血液循环,增加皮下组织的营养供应,促进皮脂腺的分泌,提高人体的抗病免疫力,有直接的作用。同时水的流动还对肌肤起到很好的按摩作用,会使皮肤变得更加富有弹性和光泽。



儿童经常游泳,则会促使骨骼钙化,能有效地防止佝偻病(维生素D缺乏症)和软骨病的发生。游泳时胸腹部受到水的压力,呼吸肌得到被动的锻炼,有利于气管炎、肺气肿病人的康复。

游泳还对中枢神经系统有良好的调节作用,对患健忘、失眠、抑郁症和神经衰弱的人来说,能很快消除症状。

对老年人来说,也是改善心肺功能和脑血管微循环、延缓衰老的锻炼方式之一。

运动健身妙招——慢跑

作为养身与康复运动项目,慢跑越来越受欢迎,慢跑对改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和机体免疫力、减肥、延迟衰老等均有良好作用。

许多疾病患者,包括冠心病、糖尿病、高血压、肥胖症及中老年人也适合参加慢跑。

慢跑也适合女子和儿童。它不受地区限制,所以说慢跑是简便而实用的运动项目。

但参加慢跑也一定要掌握科学方法。才能提高运动效果,减少意外事故或并发症。

- 1) 慢跑前的准备活动 准备活动可以减少运动中发生危险,减少肌肉和关节的运动损伤,使



身体能更快的适应慢跑中产生的各种生理变化。慢跑前应至少有 3~5 分钟的准备活动时间。准备活动有伸展运动,伸展运动包括全身大肌肉群及关节运动。伸展活动使肌肉温度升高,能够防止运动中发生肌肉损伤或产生肌肉酸疼。除此之外,体操也是很好的准备活动方式,体操包括以下动作:头顶旋转、跳跃运动、半蹲运动、俯卧撑、仰卧起坐屈膝。

- 2) 慢跑姿势与呼吸 正确的慢跑姿势应两手微握拳两臂自然下垂摆动,腿不宜抬的过高,上



身与地面垂直，头部要端正，身体重心要稳，不宜前后或左右摆动。步伐应均匀而有节奏。在慢跑时注意用前脚着地，而不应用足跟着地。这样既有利于加快速度，又防止身体受震动，可以避免出现头昏，腹痛和足跟疼痛等现象。如果姿势不正确也易产生足部酸疼和疲劳性骨膜炎。一旦出现上述情况，应减少运动，注意矫正运动姿势。在慢跑时应练习用鼻部呼吸，这样使空气经过鼻腔预热后，可减轻对咽部、气管刺激。但当运动量加大时，可用口鼻联合呼吸，即用鼻吸气，半张口呼气，这样也可减轻冷空气对气管刺激。另外应注意呼吸频率与步伐协调，两步一呼、一吸。

- 3) 要注意防止腹痛与肌痛 在慢跑中可出现腹痛，腹痛多发生在季肋部，在饮食或饮水后易产生腹痛。如果运动者以前有慢性腹部疾病，如胆囊炎、阑尾炎、附件炎等更易发生腹痛，一旦出现腹痛就应减慢跑步速度，严重时停止运动，用手按摩腹部或找医生检查。在运动后易产生肌肉酸痛，尤其初参加训练的人或缺乏准备活动时更易出现肌肉酸疼。在



跑后可进行下肢肌肉按摩或热敷。运动后适当作些整理活动,便可逐渐消除疼痛。

- 4) 慢跑后的整理活动 慢跑过程中,由于新陈代谢增强。肌肉血流量增加,身体耗氧量也明显增加,运动中呼吸与心跳增强,血压升高。当运动结束后,血压下降,大量血液淤积在肌肉中,易产生脑供血不足,出现头晕、眼花、恶心、呕吐、面色苍白等。因此,不要马上全部停止运动,应逐渐放慢运动速度再作一些体操、伸展活动等,使肌肉逐渐恢复常态。

一般来说,整理活动在慢跑结束前就应开始,逐渐放慢速度,直到走步,以便调整呼吸和脉搏,应擦干汗水,穿好衣服,休息 30 分钟以后再进行冷水浴或温水浴。

5 分钟“真向法”健身操

这是一种新概念锻炼方式。这套健身操做一次只需 5 分钟,非常适合生活在快节奏中的城市居民。

- 1) 第一节盘腿端坐,两脚心相对,脚跟尽量向大腿内侧靠拢,双膝外展。然后低头;上身前屈,努力将双肘靠近地面,呈俯身叩拜状。
- 2) 第二节两腿并拢前伸,呈“L”形坐姿,双手抓

住脚尖,尽力向胸前扳,保持这一状态,并将上身按下腹、前胸、面部的顺序贴向双腿。

- 3) 第三节端坐,两腿向左右分开约 150 度,脚尖尽量后翘,背挺直,上身前屈并随双手触地、前滑而使下腹、胸部、头部依次着地或尽量前屈。以上三节各做 10 次。

- 4) 第四节跪坐:将身后的双腿稍稍分开,脚跟向外。然后并拢双膝,背部挺直,向上后摆起双臂,上身随之向后倾倒、贴地。重新坐起后摆,注意保持上身平稳,勿左右摇摆。做 1 次。



四节合起来为一套完整动作。

现代人常因运动不足或精神压抑而感觉肢体僵直,真向法的作用就是充分放松紧张、僵直的肢体。由于这套动作能提高心脏的“泵”血功能,而且肢体



越柔韧“泵”血率越高。所以能促进全身血液循环，加速新陈代谢，延缓衰老。

久坐或长时间站立容易导致脊椎、腰椎侧变形。身体易疲劳，也是肩酸、腰痛的主要成因常做“真向法”健身操，能有效增强腰、腿部肌肉的弹性和张力，矫正脊柱侧弯。

但是，这套动作如果失准，则往往会造成相反的效果。例如，做第二节之前应做如下检测，后背靠墙贴紧挺直，呈“L”型，坐好后若腰与墙之间有空隙，则表明有腰伤或潜伏腰肌劳损，这类人不宜进行“真向法”锻炼，以免增加腰部负担。上身前屈时背部呈弓形，强制或过猛收回容易“闪腰”。正确做法是一边挺直背部，一边以髋关节为轴轻轻收回，视线应固定在2~3米以外，这样才有安全保障。

初次进行“真向法”锻炼时，很多人尚未开始练习，仅按要求坐在那里就觉得肌肉酸痛了。为此，可加坐垫，由能承受的程度慢慢开始练，不可盲目追求标准姿势，而应循序渐进。只要坚持练习，就能获得成效。

脚部经络穴位运动法

(1) 健身抗衰老步行是法宝

步行是惟一能坚持一生的有效锻炼方法，是一

种最安全、最柔和的锻炼方式。步行锻炼有利于精神放松,减少焦虑、压抑情绪,提高身体免疫力。步行锻炼能使人心血管系统保持最大的功能,比久坐少动者肺活量大。有益于预防或减轻肥胖。步行促进新陈代谢,增加食欲,有利睡眠。步行锻炼还有利于防治关节炎。

(2) 若想人不老天天按摩脚

按摩脚心是一种非常好的自我保健方法,有助于疏通经络,调整脏腑机能,还有益于延年益寿。脚心集中了与身体所有器官相关的经络穴位,适当地刺激脚底,就能够刺激肾上腺,促使肾上腺分泌激素,增强新陈代谢,提高免疫力。按摩脚心健身简便易行,用手按摩或光脚行走都可以;也可以在浴缸或澡盆中放入沙子和小鹅卵石,每天光脚在上面踩上半个小时;或每天洗脚后,用干丝瓜筋之类的天然植物用力摩擦脚心;也可在晚上临睡前两脚互相摩擦脚心,直至发热为止。

(3) 长寿始于脚常做下肢操

下肢操的准备姿势是:身体直立,两脚分开比肩稍宽,两手叉腰,两眼平视正前方。动作是:

- 1) 旋脚运动 右脚向前抬起,脚尖由里向外(顺时针)旋转 16 圈,再由外向里(逆时针)旋转



16 圈;然后再换脚做同样动作。

- 2) 转膝运动 上体前屈,两手扶膝,两膝弯屈,先两膝同时按顺时针方向旋转 16 次,再按逆时针方向旋转 16 次;两膝分别同时由外向里转 16 次,再分别由里向外转 16 次。
- 3) 踢蹬运动 两脚交替向前踢脚各 16 次,踢时脚趾下抠;两脚交替向前蹬脚各 16 次,蹬时脚跟突出。
- 4) 踢腿运动 两腿交替向前高踢腿各 16 次;两腿后踢,后脚跟踢至臀部,各踢 16 次。
- 5) 下蹲运动 两脚跟离地,松腰屈膝下蹲,蹲时上下颤动 8 次,慢慢起立,脚跟落地。如此,反复做 5 次。
- 6) 压腿运动 右腿屈膝成骑马式,手扶同侧膝,虎口向下,上体向右前方前俯深屈,臀部向左摆出,眼看左足尖,左手用力按压左膝 4 次。然后臀部向右摆出,眼看右足尖,右手用力按压右膝 4 次。左右交替各做 4 次。
- 7) 跳跃运动 原地上下跳跃,共跳 16 次。跳动时,上肢可随之上下摆动,上至头高,下至小腹,手指并拢呈单掌。

经济而有效的锻炼——徒步行走

双脚是人体健康之根，步行，特别是每分钟百余步的“行如风”似的疾行，可通过行走本身与交错在双脚的经脉和穴位的强烈刺激，起到强身壮骨，舒畅血管、提高免疫力、改善呼吸、昂扬精神和激发智能的作用。

现代体育及医学试验也为“走出聪明和健康”提供了科学理论依据。步行是具有提高心肺功能、脑功能双重功能的最便宜、最安全、最完善的健身益智活动。

饭后百步走的讲究

对老年人来说，饭后即行走并非有益。特别对患有冠心病的老年人来说，餐后胃部膨胀可反射性引起冠状动脉收缩，使心肌供血减少。

虽然行走对青壮年来说只是一种轻体力运动，而对老年人，尤其是70岁以上的老年人则可能是一种达到中度以上的运动，容易加重心脏负担。

如果老年人患有冠心病，心脏负担加重与供血不足的结合，就有可能加大心肌缺血供氧程度和范围。



因此,老年人餐后可适当休息,以改善心肌供血。老年人的步行锻炼宜在早晚各一次,以没有气急、自我感觉良好为度,每次可行走30~40分钟左右,中途还可依据自身情况决定是否休息一下,以达到强身健体、养生益寿之目的。

有氧代谢运动——锻炼的最佳选择

所谓有氧代谢运动也称“等张运动”,是指以增强人体吸入、输送与使用氧气为目的的耐久性运动。在整个运动过程中,人体吸入的氧气大体与需要的氧气相等。

有氧代谢运动的特点是强度低、有节奏、不中断、持续时间长,而且方便易行,容易坚持。

有氧代谢运动能使人的心理发生变化,让人精神愉快,增强生活信心,提高人体的免疫功能,减轻致癌因素对人体的影响。

另外有氧代谢运动能增强体能与耐力,使人们体力充沛,延缓衰老,延长寿命。

有氧代谢运动种类繁多,如:步行、慢跑、走跑交替、长时间游泳、骑自行车、滑冰越野滑雪、划船、跳绳、上下楼梯、步行、健身舞以及多种球类活动等。

从事有氧代谢运动的关键是掌握适度的运动

量,既有一定强度,又不显剧烈。衡量运动量最简便的指标是计数脉率,可以像医生把脉一样,计数 15 秒钟的脉搏次数,乘以 4 就得出每分钟的脉搏次数,即脉率。运动结束时马上计数出脉率已经略慢于运动中的脉率,一般来说,运动中的脉率应为运动结束时的脉率乘以 110%,即增加 10%。

有氧代谢运动不需天天作,每周 3~5 次就够了,每次达到预计脉率的运动量再持续 20 分钟。其他几天可慢走散步、练气功或打太极拳。





脑力劳动者健身十步骤

脑力劳动者由于伏案久坐,易引起免疫力下降,所以加强健身十分必要。

- 1) 梳头 用手指代替梳子,从前额的发际处向后梳到颈部,然后弧形梳到耳上及耳后。这种梳头方法,可改善大脑血液供应,健脑爽神,降低血压。
- 2) 弹脑 端坐椅上,两手掌心分别按两侧耳朵,用食指、中指、无名指轻轻弹击后脑部,自己可听到咚咚声响。每天弹 10~20 下,有解除疲劳,防头晕、治耳鸣的作用。
- 3) 扯耳 先左手绕头顶,以手指握住右耳尖,向上提拉 14 下,然后以右手绕过头顶,以手指握住左耳尖,向上提拉 14 下,可达到清火益智、心舒气畅、睡眠香甜的效果。
- 4) 练眼 每隔半小时远望窗外一分钟,再以紧闭双眼数次的方式休息片刻,也可作转眼珠运动。这种方法有利于放松眼部肌肉,促进眼部血液循环。
- 5) 脸部运动 工作间隙,将嘴巴最大限度地一张一合,带动脸上全部肌肉以至头皮,进行有

节奏的运动,持续 50 次。脸部运动可加速血液循环,延缓脸部各种组织器官的老化,使头脑保持清醒。

- 6) 转颈 先抬头尽量后仰,再把下颌俯至胸前,使颈背肌肉拉紧和放松;然后缓慢地做头部圆周运动,并向左右两旁侧倾 10~15 次,腰背贴靠椅背,双手在颈后抱拢片刻,能收到提神的效果。
- 7) 伸腰 伸懒腰可加速血液循环,舒展全身肌肉,消除腰肌过度紧张,纠正脊柱过度向前弯





曲。

- 8) 揉腹 用手按顺时针方向绕脐揉腹 36 周,再逆时针做 36 周,可防便秘、消化不良等症。
- 9) 提肛 将肛门向上提,然后放松,接着再往上提,一提一松,反复进行。站、坐、行均可进行,每次做 50 次左右,持续 5~10 分钟即可。提肛运动可以促进局部血液循环,预防痔疮等肛周疾病。
- 10) 躯干运动 左右侧身弯腰,扭动肩背部,并用拳轻捶后腰 20 次左右,可缓解腰背疼痛、腰肌劳损等病症。

保证床上晨操 提高免疫功能

有些人平时工作繁忙,总找不出时间锻炼身体。其实锻炼不一定非要安排一整段时间,只要把时间化整为零,合理安排,一样可以获得锻炼效果,增进



健康。

清晨醒来，躺在床上做一些轻微运动或床上操，可以使你头脑清晰，轻松愉快地开始一天的工作。

- 1) 仰卧，一腿屈膝，另一腿抬起，双手扶小腿，慢慢拉向身体，要感觉腿部韧带充分伸展，10秒钟后换腿再做。
- 2) 仰卧，两腿屈膝侧倒，双臂侧伸，头向异侧方向转，感觉身体充分扭转，10秒钟后换方向再做。
- 3) 仰卧，双臂头前举。收腹，上体和腿同时慢慢抬起，两手抱腿，腿部伸展，稍停后还原，反复练习10次。要感觉全身肌肉的紧张与松弛。
- 4) 面部按摩。用手心左右来回擦额头数十次。用手梳头，手掌浴面，手指搓耳。由轻到重直至摩擦部位发热，以促进头脑血流畅通。

手指操

- 1) 指根运动 双臂屈肘前举，两手掌心向下，然后从小拇指开始，手指依次向下方伸展，两手同时进行。连续做50次以后，会觉得精神振奋。
- 2) 撑指运动 十个手指尖相对呈弓形，两手十



指相压,要平均用力,使两只手的十个手指肚贴在一起,尽量把手指伸开撑直,然后过渡到两个手掌合在一起,双手放松,掌心分开,十个手指弯曲,指尖始终相接触,每天做 50 次。

3) 甩手运动 双臂微微弯曲,手指自然下垂,掌心对应胸部,用小臂带动手腕用力甩动手指,连续甩动 50 次,早晚各做一次。

4) 展翅飞翔 身体站立,两脚自然分开,两臂侧平举,手心朝下,以肩为轴,带动上臂、前臂、手腕、手掌和手指,缓缓上下浮动,好像鸟飞的动作,这样反复做 50 次。

5) 童子拜寿 双手合在一起,放在胸前,指尖向上,大拇指尖对准心口,头正颈直,眼微闭,向下凝视中指尖,入静 3 分钟,搓掌结束。要注意的是,合掌要轻松自然,避免僵硬。





提高免疫力方法之六：按摩 保健

擦胸增腺素 健康又长寿

擦胸养生法,是我国古代简易有效的养生方法之一,很适合中老年人学练,对提高人体免疫功能,减少各种疾病的发生可起到很好的作用。

正常情况下,人的血液中存在着一一定浓度的胸腺素,起着维持免疫功能和抵抗疾病的作用。

人的胸腺在青春期发育到高峰,以后随着年龄的增长而逐渐加速萎缩,人体胸腺素浓度也逐渐降低,免疫功能和抗病能力也就越来越差。约到 50 岁左右,这些胸腺大部分被脂肪代替。

要获得较强的免疫力,除了用一些药物调节外,擦胸是调节胸腺素、提高免疫力的一条重要途径。

擦胸的方法很简便。取坐位或仰卧位均可。将





双手擦热后。用右手掌按在右乳上方,手指斜向下,适度用力推擦至左下腹;然后再用左手掌从左乳上方,斜推擦至右下腹,如此左右交叉进行。一上一下为一次,共推擦 36 次。

还可兼做擦背动作,用双手反叉于后背,沿着腰背部(脊柱两旁)适度用力上下来回擦背,一上一下为一次;共擦 36 次。也有助于激活背部免疫细胞的活力,促进气血流通,调适五脏之功能。

擦胸摩背通常每天起床和晚上睡前各做一次。可在中饭后 1 小时后加做一次。

按摩健肾三法 预防免疫功能低下

中医学认为,肾为“先天之本”、“生命之根”。肾亏或肾气过早衰退的人,可呈现内分泌功能紊乱,免疫功能低下,并可影向其他脏腑器官的生理机能,导致早衰。

要想肾精充盛、肾气健旺,保健按摩是一种有效的方法。这里介绍几种健肾强身简易按摩法。

(1) 揉丹田

丹田位于肚脐下一寸至二寸处,相当于石门穴位置。方法是将手搓热后,用右手中间三指在该处旋转按摩五十至六十次。能健肾固精,并改善胃肠

功能。

(2) 按肾俞

肾俞穴位于第二、三腰椎间水平两旁一寸处，两手搓热后用手掌上下来回按摩五十至六十次，两侧同时或交替进行。对肾虚腰痛等有防治作用。

(3) 摩涌泉

涌泉穴位于足心凹陷处，为足少阴肾经之首穴。方法是用右手中间三指按摩左足心，用左手三指按摩右足心，左右交替进行，各按摩六十至八十次至足心发热为止，能强筋健步，引虚火下行，对心悸失眠、双足疲软无力等有防治作用。以上三法，依次而行，早晚各一次，常年不断，必然见效。





若想人不老 天天按摩脚

按摩脚心是一种非常好的自我保健方法,有助于疏通经络、调整脏腑功能,还有益于延年益寿。

脚心集中了与身体所有器官相关的经络穴位,适当地刺激脚底,就能够刺激肾上腺,促使肾上腺分泌激素,增强新陈代谢,提高免疫力。

按摩脚心健身简便易行,用手按摩或光脚行走都可以;也可以在浴缸或澡盆中放入沙子和小鹅卵石,每天光脚在上面踩上半个小时;或每天洗脚后,用干丝瓜筋之类的天然植物用力摩擦脚心;也可在晚上临睡前两脚互相摩擦脚心,直至发热为止。

预防感冒的自我按摩方法

- 1) 擦鼻梁 用两手食指摩擦鼻梁两侧,直至有热感为止。
- 2) 按迎香 用两手食指指尖轻轻揉按迎香穴(在鼻唇沟的上段与鼻翼最凸处的中间)。
- 3) 摩风池 用两手掌心摩擦风池穴(在后颈项肌两旁头发边上的凹窝中)。
- 4) 擦胸部 将右掌心扩在左胸乳头上,作环形摩擦数次。然后换成左胸。

对眼的保健按摩

采取坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合。然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓，以局部有酸胀感为度。

- 1) 揉天应穴 用双手大拇指轻轻揉按天应穴（眉头下面、眼眶外上角处）。
- 2) 挤按睛明穴 用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴（鼻根部紧挨两眼内眦处）先向下按，然后又向上挤。
- 3) 揉四白穴 用从手食指揉按面颊中央部的四白穴（眼眶下缘正中直下一横指处）。
- 4) 按太阳穴、轮刮眼眶 用从手拇指按压太阳





穴(眉梢和外眼角的中间向前一横指处),然后用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈,由内上→外上→外下→内下,使眼眶周围的攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、球后、承泣等穴位受到按摩。对于假性近视或预防近视眼度数的加深有好处。

保健 16 要诀

- 1) 发要常梳 古人称栉发浴头,能明目祛风,可使落发重生,变硬变黑。
- 2) 面常常擦 古人称浴面拭擦神庭,能祛除外感之邪气,使诸阳上升,血气不衰,人老而面红润,皱纹减少。
- 3) 目要常运 古称运睛,能去内障外翳,纠正近视、远视、老年花眼等。
- 4) 耳要常弹 古人称鸣天鼓、掩耳弹枕等。能增强听觉神经功能,防治耳聋、耳鸣。
- 5) 口要常漱 古称唾液为胎食,又称金浆玉液,是人身体内不可缺少之宝。唾液是消化液的一部分,有抗癌作用,要随时咽下,以提神被气养心,开胃健脾。
- 6) 齿要常叩 民间谚语云:“清晨叩齿三十多,

到老牙齿不会脱”。

- 7) 浊要常呵 古人称为鼓呵,能消积,去胸膈满塞,排除浊气,吸收清气,加大肺活量。
- 8) 胸要常扩 古人称扩气,认为经常扩气能保护心肺,使气机通畅。
- 9) 腹要常揉 古人称揉脐腹,能增加胃肠运动、消积、顺气。
- 10) 腰要常活 古人认为活腰能强腰固肾。
- 11) 谷道常提 古人认为提肛能提升阳气,排除浊气。
- 12) 肢节常摇 古人云:“常摇肢节百骸,关节日趋灵活”。
- 13) 腿膝常压 俗语说:“人老先老腿”,经常压腿按揉膝盖,常点足三里,是中医防老延寿之法。
- 14) 肌肤常摩 按摩,古人称为干沐浴,认为这种方法适用于全身各部肌肤,能使气血流畅,肌肤光滑、荣润。
- 15) 足心常搓 古人认为,涌泉为人之海底,常搓涌泉,能固肾暖腰,使诸阳上升,浊气下降,提神健脑。
- 16) 二便常禁言 古人认为便中应闭目禁言,守



神入舍，气不能散。处世但求心地宽，调补正
气药食餐，四体既勤病不入（四体既勤兼音
律），居家亦可保平安。





提高免疫力方法之七：睡眠和音乐

提高免疫力 睡眠不忽视

科学家认为,如果你希望自己健康,就必须重新估价睡眠对健康的作用,在日常生活中,人们往往为了健康只注意饮食和运动,却忽略了睡眠这个重要因素,而增强免疫力的重要措施之一就是睡眠。



每天保持充足的睡眠,可清除疲劳、恢复体力,给身体器官足够的时间以进行保养与修复。睡眠不足不但身体消耗得不到

补充,还会由于激素合成不足,造成身体内环境失调。更重要的是,睡眠除了消除疲劳,使人体产生新





的活力外,还与提高免疫力,抵抗疾病有密切关系。

音乐与免疫力

科学研究证明,选择适当的歌曲适量聆听音乐,可以增强人体的免疫力。对于都市中忙碌工作的朋友们,轻松聆听优美的音乐,享受音乐的同时又可以强身健体,增强免疫力,何乐而不为呢?

音乐作为一门艺术,不仅能给人们提供一种精神上的享受,同时还可以表达我们的思想感情,鼓舞我们的意志。

优美、轻松、愉快的音乐可以使我们心情舒畅、视野开阔;雄壮、激昂、奔放有力的音乐会使人意气风发、热血沸腾。

音乐可以使我们的情绪由愉快变为悲伤,也可以使我们的情绪由悲伤转为愉快;它可以使精神紧张,也可以使精神放松。

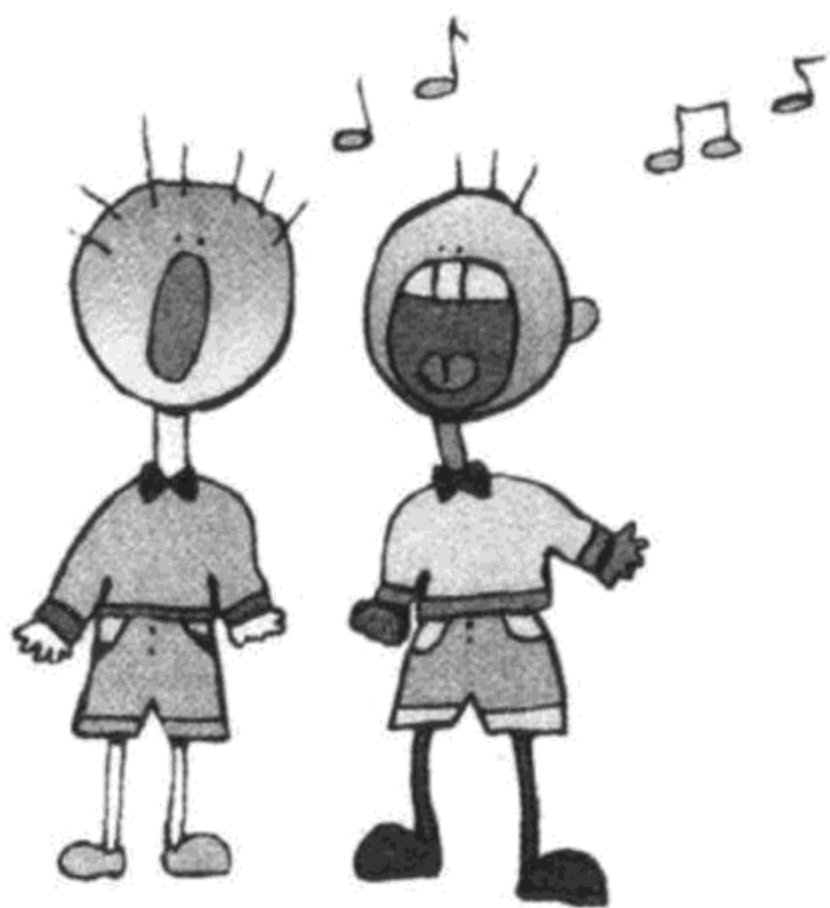
通过音乐进行对人的情绪、精神、神经系统得到调节,从而使人体处于一种非常均衡而向上的状态,增加免疫系统的敏感和活跃程度,增强免疫力。

由于每个人的性格、爱好、情感、处境不同,因此对音乐的喜好、选择也不同。在进行音乐疗法之前,首先要选择符合自己性情的音乐,并注意“平衡性”。

就像食物时蔬菜、鱼肉、水果、豆制品等营养成分要合理搭配一样，在选择自己喜欢的乐曲的同时注意保持平衡性，即音乐的“阴与阳”、“静与动”、“强与弱”等。

职业不同的人，选择的音乐也应不同。在人声鼎沸的股票、证券公司中的从业人员，要好选择没有歌词的轻音乐。在震耳欲聋的工地上或机器喧闹的工厂中工作的人，最好倾听雄壮的古典交响乐曲。在静谧的办公室、店堂里工作的人，最好倾听轻松的流行乐曲。

此外，情绪不同的时候，选择的音乐也应不同。





精神状态不佳、情绪低落的时候,应该选择明快的乐曲来倾听。当你的情绪被激怒或充满敌意时,应选择轻松的乐曲来倾听。

为解除情绪压力,除了选听古典乐曲、交响乐曲、流行歌曲以外,选听爵士音乐、摇滚乐、合唱、男女对唱等都有一定的效果。

个人的爱好不同,选择的标准也不同。但是,音乐疗法中的乐曲选择须符合以下两个标准。

- 1) 低音厚实深沉,内容丰富;中、高音的音色要有透明感,像阳光透射过窗户一样,具有感染力。
- 2) 音乐中的三要素即响度、音频、音色三个方面要有和谐感。

在进行音乐疗法中,要注意选择合适的环境和作好心理在聆听音乐时心理状态不同,效果也不相同,这是因为音乐选择和鉴赏是一种智力活动。采用积极的态度可导致情绪智力良性化。

具体有哪些音乐可供选择?

不同乐曲作用于人的感觉器官,用乐曲的旋律、速度、音调等不同,可分别使人产生镇静安定,轻松愉快,活跃兴奋等不同作用,从而能调节情绪,稳定

内环境,达到镇痛、降压、催眠以及增强免疫力的效果。音乐疗法兼有心理治疗和物理治疗的作用。

要根据自己的具体情况选择合适的音乐,下面举一些不同心情时所选用的不同名曲的例子。忧郁时可选用莫扎特的《b小调第四十交响曲》或西贝柳斯的《悲痛圆舞曲》;急躁和渴望时可选用海顿的《皇家焰火音乐》,或罗西尼的《威廉·退尔》,或鲍罗廷的《鞑靼人的舞蹈》;催眠可选用莫扎特的《催眠曲》,或门德尔松的《仲夏夜之梦》,或德彪西的钢琴协奏曲《梦》;希望、明朗、轻快时可选用巴赫的《A大调意大利协奏曲》或斯特劳斯的《蓝色的多瑙河》圆舞曲,或比才的《卡门》组曲,等等。

