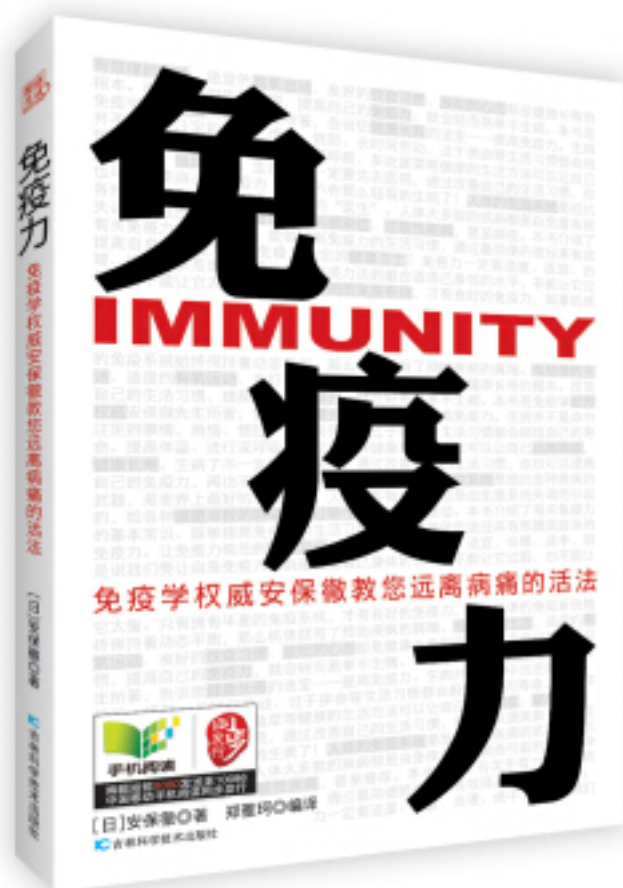


免疫力



[免疫力_下载链接1](#)

著者:[日] 安保徹 著，郑雅珂 译

[免疫力_下载链接1](#)

标签

评论

这本书还行，业余时间看看，学习养生！

凑单用的，免疫力什么的，看看吧2

正在看中，给老爸买的书。

最近对免疫力有了新了解。复习一下上学时的东西。通俗。

不错的书籍，恰逢促销，划算

看了一些内容，很好，我将好好读一下

我先生要这本书，应该还不错吧。

肩膀酸痛、夜里磨牙是交感神经紧张的信号 有的人体胖些反而对身体有好处C
正因为是人才会E患病 不要F过劳、不要过于舒适、要稍胖一点H
症状不是病，U而是身体传递给你的信息 ©疾病，与命运无关，关键在于生活方式
每天吃什么好呢 维持健康平衡的三卫士 天生的高血压不可用药来降
——孙安迪（V[]台大医院口腔内科主治医师、Y[]台大医学院微生物免疫学博m士）
现代生活中存在很多d引起冷的

很不错，包装很新，喜欢

好物美价廉货真价实下次还来

好读书，读好书，读书好

活动买的，内容相当不错

很好的一本书，有利于自我保健。发货及时，昨晚下单，今天中午就到货，很满意。从质量来说给个4星。
但是从服务上只能给1星，不满意的是：填写订单时要求【纸质发票】，但是包装箱里没有附发票。和客服联系，才有客服提供了电子发票。无端给客户增加了麻烦，不明白为什么在包装箱里附上发票？？？希望尽快解决！！！！

从中学到不错知识，把身体调养好！

老婆用的，还没有听她说怎么样。

免疫力免疫力免疫力免疫力

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

学习，了解

送货迅速！

不要买，写得不好，很多说法我认为不对、不科学。

好书

真是一本垃圾书，看了好后悔的书

时代在变，纯真不变！这张唱片，陪你探寻那些回不去的童年时光……

《童年归途》是民谣歌手王小熊猫的首张专辑，收录了10首非常好听的作品，誓要将你带回*单纯美好的时光。从第一首《许多年以前》，到*后一首《许多年以后》，通听下来像搭了一趟时光列车，让你的心灵踏上属于你的童年归途。实体专辑内附小熊猫手写创作手札。推荐曲目：

《消失的商店街》：*具文艺气息的洗脑歌，*具小熊猫风格的代表作！

《少年之夏》：小熊猫式文艺民谣，华丽唯美的表面背后隐藏了巨大内涵信息量！

《心中的孩童》：*具传唱可能性的歌曲，朗朗上口的旋律唱出每个人的心声！

《野风筝》：王小熊猫*新绘本《野风筝》同名主题歌，旋律温暖，大气磅礴！

《妈妈做的饭》：高难度感人大歌，比赛之作，唱尽在外游子的思念之情！

老人点名要的，

人体大多数的疾病都是由免疫系统失调而引起的，如各种细菌导致的感染症、过敏性疾病，甚至癌症。人体的免疫系统是抵抗各种疾病的武器，是世界上最好的“医生”。《免疫力》介绍了有关免疫力的基本常识、详细解释了一些疾病产生的原因，并给出了如何改变这种生活状态的具体建议和如何通过日常的生活习惯来提高免疫力，让免疫力维持在一个适度、适宜、合理、适中的水平，让免疫力做身体的健康卫士！

现今社会，人们的亚健康问题非常严重，尤其中年人是亚健康的高发阶段，这是因为中年虽然是人生的成熟阶段，也是事业家庭负荷最重的阶段。本书作者安保徹教授认为，超过人体负荷的压力和工作造成了今天这样的局面。因此每一个背负着家庭生活重任的人，应该多了解自己身体的需求，为了自己的健康和家庭的幸福，重新构建一个协调的生活方式，从而减轻病痛，健康生活。

随着时代的发展，人们在不断地探索疾病的原因、不断地研究，想要找到摆脱病痛折磨的办法。

现在很多人认为生病了就要去医院，或者将疾病痊愈的希望寄托于医生。但是多数人不清楚是怎么患上疾病的、导致疾病发作的原因是什么，因此只好针对疾病的症状，用药物来控制疾病、治疗疾病。可是这种治疗方法没有从根本上治疗疾病，也不能使问题得到真正的解决。

要想打破这种寄希望于医生和用药物治疗疾病的观念，就要对疾病有一种新的认识。我提倡的理念是：“使现代人感到痛苦的常见病是由生活不规律和生活方式不健康所导致的”。认识这种理念的关键在于了解自主神经系统、体温、白细胞及能量的生成系统等。这些都涉及了整个身体的组织机能，与我们的生活方式有着直接的联系。

经过多年的研究，人们现在已经渐渐认识了癌症的结构、人体的老化、生殖等许多以前都搞不清楚的人体生理组织谜团。

本书在努力讲解对疾病的新认识的同时，我会尽力地为读者提供一些康复治疗中可以用的新观念。对于如高血压、糖尿病、胶原性疾病、癌症等难以治愈的慢性疾病，患者及家庭成员也应该有充分的认识，并在积极治疗的同时，努力改变生活方式，注意饮食和身体锻炼，学会自我救助的方法。如果不是这样，这些慢性病患者的正常生活或延续生命的梦想就变得更加遥远。

让我们共同期待新的医疗技术和新的医疗手段，以及新的时代的到来吧。

免疫是人体的一种生理功能，人体依靠这种功能识别“自己”和“非己”成分，从而破坏和排斥进入人体的抗原物质，或人体本身所产生的损伤细胞和肿瘤细胞等，以维持人体的健康。抵抗或防止微生物或寄生物的感染或其它所不希望的生物侵入的状态。免疫涉及特异性成分和非特异性成分。非特异性成分不需要事先暴露，可以立刻响应，可以有效地防止各种病原体的入侵。特异性免疫是在主体的寿命期内发展起来的，是专门针对某个病原体的免疫。 疫(Immunity)，所谓“免疫”，顾名思义即免除瘟疫。免疫是指机体免疫系统识别自身与异己物质，并通过免疫应答排除抗原性异物，以维持机体生理平衡的功能。免疫是人体的一种生理功能，人体依靠这种功能识别“自己”和“非己”成分，从而破坏和排斥进入人体的抗原物质，或人体本身所产生的损伤细胞和肿瘤细胞等，以维持人体的健康。

2种类编辑1、种免疫：个体与生俱有，一般为非特异性免疫，如吞噬细胞的作用。

2、获得性免疫

1)、自动获得性免疫：一般免疫时间长。可待终身，如麻疹、天花、疟疾。

自然获得：有被天花病毒感染发病史的人，一般不会再次感染。

人工获得：如种牛痘免疫天花。

2)、被动获得性免疫：免疫时间短，人工获得时，已较少采用。

自然获得：如婴儿在母体胎盘或初乳中获得的免疫

人工获得：如注射具有免疫力的免疫血清，获得免疫，如治疗蛇毒时注射的血清蛋白。

3免疫防线的构成编辑人体共有三道防线：第一道防线

是由皮肤和黏膜构成的，他们不仅能够阻挡病原体侵入人体，而且它们的分泌物（如乳酸、脂肪酸、胃酸和酶等）还有杀菌的作用。呼吸道黏膜上有纤毛，可以清除异物。

第二道防线

是体液中的杀菌物质和吞噬细胞，这两道防线是人类在进化过程中逐渐建立起来的天然防御功能，特点是人生来就有，不针对某一种特定的病原体，对多种病原体都有防御作用，因此叫做非特异性免疫（又称先天性免疫）多数情况下，这两道防线可以防止病原体对机体的侵袭。 第三道防线

免疫的第三道防线：特异性免疫。主要由免疫器官（胸腺、淋巴结和脾脏等）和免疫细胞（淋巴细胞）组成，其中，淋巴B细胞“负责”体液免疫；淋巴T细胞“负责”细胞免疫。（细胞免疫最后往往也须要体液免疫来善后），第三道防线是人体在出生以后逐渐建立起来的后天防御功能，特点是出生后才产生的，只针对某一特定的病原体或异物起作用，因而叫做特异性免疫（又称后天性免疫）。

后天性的特异性免疫系统，是一个专一性的免疫机制，针对一种抗原所生成的免疫淋巴细胞（浆细胞）分泌的抗体，只能对同一种抗原发挥免疫功能。而对变异或其他抗原毫无作用。

第1、2道防线，就好比杀毒软件本体；第3道防线就好比病毒/木马专杀软件。

只有3道防线同时、完整、完好发挥免疫作用，我们的身体健康才能更充分的得到保证。

。

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。本书里

我们也是非常普通的，可是我们自己是否也能大声的对自己说“我不庸俗呢？”）

但他渴望独立地寻找自己的生活啊!这并不是说他奢望想改变自己的地位和处境.不.哪怕比当农民更苦.只要你像一个男子汉那样去生活一生.他就心满意足了.

(我们也得独立地寻找自己的生活了，我们不奢求能找到很好的工作，只要能够实现自我价值，能够凭着自己的知识、能力不再向父母亲伸手，能够自己养活自己，在目前的情况下就足够了，这也是所有毕业生的心声！不幸的是.你知道的太多.思考的太多了.因此才有了这种不能为周围人所理解的痛苦…..

一个有文化有知识而爱思考的人.一旦推动了自己的精神生活.那痛苦是无法言语的.现在正当年轻气盛.他为什么不去实现他的梦想呢?哪怕他闯荡一回.碰得头破血流再回到双水村.他也可以对自己的人生聊以自慰了;如果再过几年,迫不得已成了家,那他的手脚就会永远被束缚在这个”高加索山”了!

不论在任何年代.只有年轻的血液才会如此沸腾和激荡.每一个人都不同程度有过自己的少年意气.有过自己青春的梦想和冲动.

(年轻就是资本,先就业再择业,是不二的选择。曾经尝试过,曾经勇敢过,曾经奋斗过,曾经努力过,以后才不会有后悔。对一个都不敢尝试的人来说,生活永远是黑暗的!与命运抗挣的主权在你自己手里。)

他必须在这个城市里活下去.一切过去的生活都已经成为历史.而新的生活现在就从这大桥头开始了.他思量.过去战争年代.像他这样的青年.多少人每天都面临着死亡呢!而现在是和平年月.他充其量吃些苦罢了.总不会有死的威胁.想想看.比起死亡来说.此刻你安然立在这桥头.并且还准备劳动和生活.难道这不是一种幸福吗?你知道.幸福不仅仅是吃饱穿暖.而是勇敢地去战胜困难…….是的.他现在只能和一种更艰难的生活比较.而把眼前大街上幸福和幸运的人们忘掉.忘掉!忘掉温暖.忘掉温柔.忘掉一切享乐.而把饥饿.寒冷,受辱,受苦当作自己的正常生活……

(比起中国贫困的山村,比起那些在贫穷压力下一辈子都无法上学的孩子们,比起非洲饥肠辘辘的人们,我们还有什么话好说的呢?就更别提汶川那些废墟下再也无法拿起笔的学生们了。)

少平想起他做活的那家人对他的情义.第一次深深地感受到.人和人之间的友爱.并不在于是否是亲戚.是的.小时候我们常常把亲戚这两字看得多么美好和重要.一旦长大成人.开始独立生活.我们便很快知道.亲戚关系常常是庸俗的,互相设法去沾光.沾不上光就翻白眼,甚至你生活中最大困难也常常是亲戚们造成的.生活同样会告诉你.亲戚往往不如朋友对你真诚.见鬼去吧,亲戚!只有努力工作.才能叫人尊重.

下次还来京东,很好的书,和书店的比较过了,应该是正版图书。价格可以,购买方便,送货上门,网购就是好,我一下买了好几本书

京东的物流很给力,送货的速度还不错,商品的质量也可以接受,价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错,很喜欢。

[免疫力_下载链接1](#)

书评

[免疫力_下载链接1](#)