

<<免疫力是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<免疫力是最好的药>>

13位ISBN编号：9787511211958

10位ISBN编号：751121195X

出版时间：2011-7

出版时间：光明日报出版社

作者：西原克成

页数：161

译者：苏蔚

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>

## <<免疫力是最好的药>>

### 内容概要

《免疫力是最好的药》是日本免疫病治疗研究会会长、医学博士西原克成的畅销力作，自2006年至今多次重印，长居日韩、台湾生活类畅销书榜首。

作者以其多年的研究成果为基础，对现代人的生活习惯和生存环境进行了深入剖析，对症处理，科学合理地解释了感冒、过敏、哮喘等传统慢性病即免疫病的发病机制并确立其治疗方法。

作者指出，现代人容易生病的原因就是免疫力下降了，要想提高免疫力，最重要的是恢复人体细胞中线粒体的活性。

为此，作者提出了用鼻呼吸、细嚼慢咽、面朝上睡觉、不进食过多冰冷食物、常做简单的运动和放松、常沐浴日光、吸取对身心有益的能量等具体方法，来增强线粒体的活性，从而提高免疫力。

阅读本书，我们可以知道，从日常生活做起，养成良好的生活习惯，就能够远离疾病的困扰。

本书是献给现代广大都市白领和所有想要健康长寿的人的一本福音书，它提醒人们更多地关注日常生活习惯，关注最容易忽视的健康小问题。

## <<免疫力是最好的药>>

### 作者简介

[日]西原克成 ( NISHIHARA

KATSUNARI ) , 1940年生于神奈川県。

医学博士、日本免疫病治疗研究会会长、西原研究所所长。

1965年毕业于东京医科齿科大学。

1971年完成东京大学医学部研究生院博士课程，其后担任东京大学医学部口腔外科教室讲师。

在东京大学医学部附属医院长期从事临床治疗的同时，还推进实验进化学的研究，成立了临床系统胚胎学。

以进化学的研究成果为基础，解释了自身免疫疾病等免疫病的发病机制并确立其治疗方法。

另外，为开发人造齿根?人造骨髓第一人。

获得第32届日本内脏器官学会创新奖第一名。

其著作有《重力对应进化学》《重力使生物进化》《思想生于内脏》《免疫，生命的漩涡》《脸的科学》《婴儿生命的守则》《终极免疫力》《牙齿是人体的灵魂》等。

## <<免疫力是最好的药>>

### 书籍目录

序言 从根本上治疗疾病

花粉症是最轻微的免疫病

新陈代谢决定免疫力

顺其自然、积极开朗的生活方式能提高免疫力

第一章 各种棘手的疾病是现代人自己制造出来的

人体构造上的缺陷和错误的生活习惯

能用嘴呼吸是身体构造上的缺陷

打鼾时病菌入侵全身

将用嘴呼吸改为用鼻呼吸的优点

两腿直立行走给身体造成过大的负担

食用过多冰激凌将有可能导致失明

爱喝冷酒是恶棍易怒的根源

给两岁半以下的孩子喂养断乳食物是个大问题

低体温母亲的母乳会让孩子生病

让婴儿走太多是罪魁祸首

身体状况不好一定有原因

压力会给免疫机能造成巨大打击

为何人在面对悲伤时会不堪一击

抗生素会造成免疫力低下

类固醇疗法只会让疾病反复发生

第二章 几乎所有的慢性病都是免疫病免疫病是细胞被病菌污染的结果

身体状况不佳可能是因为白细胞无法抵御病菌

肠部受冷将引发大脑障碍

免疫病在所有的内脏器官和身体器官发病

牙周病菌将蔓延全身

疑难杂症和遗传性皮炎的病因相同

为什么会有经济舱症候群

冰冷啤酒是缩短寿命的元凶

电磁波会给身心带来恶劣影响

第三章 提高免疫力的七大生活习惯

提高免疫力的三大原则

掌握提高免疫力的七大生活习惯

.....

第四章 纠正生活习惯就能重获健康不整体地把握疾病就不能获得健康

第五章 线粒体握着免疫力的钥匙人体的全身细胞每60天更新一次

后记

## <<免疫力是最好的药>>

### 章节摘录

#### 二、繁殖。

生命体一边维持自身构造，一边在整体衰老之前产生新的个体，即繁殖。

若说进行着这两种经营的就是生命，那么生命体和非生命体的区别就在于，有没有进行部分或整体的新旧更替。

这个“新旧更替”正是新陈代谢，产生新个体的活动就是遗传现象，即我们说的生殖。

新陈代谢正在进行，说明生命体还活着。

在人类身上体现的则是“新陈代谢力强等于生命力强”。

细胞是地球上具备新陈代谢能力最小单位的生命体。

不仅是单细胞生物的细胞，多细胞动物的每个细胞也完全具备新陈代谢的特质，因此都被看做“独立的生命体”。

细胞的形态形形色色，单细胞动物的细胞形态因种类而不同，多细胞动物因体内组织不同，而细胞形态各具特色，可以说世界上没有两个完全一模一样的细胞。

说到构造，原核生物的细胞和真核生物的细胞构造稍有不同，但真核生物的细胞和多细胞动物的细胞构造基本一致。

调查发现，所有的真核生物的细胞的基本构造是大致相同的。

.....

## <<免疫力是最好的药>>

### 编辑推荐

日本免疫病治疗研究会会长，西原克成畅销力作！  
2006年至今重印8次，长居日韩、台湾生活类畅销书榜首。  
日本人为什么能够移居国际长寿界头把交椅？  
线粒体掌握着人类健康长寿的钥匙！

对传统医学的常识之以鼻的免疫博士，提出远离疾病的七大生活习惯！

用鼻呼吸      细嚼慢咽      面朝上睡觉（使骨骼得到休养）      不进食过多冰冷食物  
常做简单的运动和放松      常沐浴日光      吸取对身心有益的能量。

<<免疫力是最好的药>>

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>