

《免疫力是全世界最強的醫生》

图书基本信息

书名：《免疫力是全世界最強的醫生》

13位ISBN编号：9789865959067

10位ISBN编号：9865959062

出版时间：2012-5-18

出版社：三悅文化-瑞昇

作者：[日]安保徹

页数：200

译者：林麗紅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《免疫力是全世界最強的醫生》

內容概要

這本最好懂！免疫學漫畫醫學講座

生病了，請先別急著濫用藥物

我們自身的免疫系統，其實正在進行治療

了解免疫的威力，就連癌症也不可怕！

罹患大腸癌，被醫生宣告只剩兩年壽命的綾子小姐(虛構人物)，在好友京子小姐的陪同下，前往安保教授的研究室，藉由向安保教授求助的過程，娓娓道來該如何提昇免疫力對抗疾病。名滿國際的免疫學教授，與幽默風趣的漫畫家攜手合作，利用漫畫的表現模式，讓免疫學變得親切又好懂！

安保免疫學的三大關鍵字為，「自主神經」、「白血球」、「體溫」。

自主神經是由交感神經與副交感神經組成，交感神經可以興奮細胞，副交感神經能讓細胞休息，從我們的身體狀況到免疫系統，都是由這兩種神經在控制。只要讓這兩條神經規律的工作，自主神經就會維持我們的健康。除了自主神經之外，作者對於抵抗疾病的第一線戰士「白血球」，以及人體「溫度」與疾病的關係，都有全面的介紹，相信讀者在讀完本書之後，對於免疫系統的運作一定能夠有全面的瞭解。

免疫學深入探討的確是複雜又奧妙，但要簡單的說其實相當又相當單純，只要早睡早起，維持心情愉快，身體自然不生病。期許讀者可以運用自體本身的免疫系統，治療疾病，並且活得健康！

名滿國際的日本免疫學者的健康守則，實行起來意想不到的簡單，不知道就虧大了！超專業的漫畫醫學講座，利用輕鬆逗趣的手法講述免疫學的作用原理以及提升方式，讓你看得欲罷不能，輕鬆吸收專業知識。強調自癒能力的重要性，即使罹患癌症，也是能靠免疫系統重獲健康！

《免疫力是全世界最強的醫生》

作者簡介

安保 徹 1947年生，青森縣出生。東北大學醫學部畢業。目前於新潟大學醫齒學綜合研究科擔任教授(國際感染醫學講座免疫學・醫用動物學領域)。他在1980年於美國阿拉巴馬大學留學時，培養出「對抗人類NK細胞抗原CD57的單株抗體」。89年，發現胸腺外分化T細胞的存在。96年，率先解明自主神經支配白血球的機制。以國際為舞台，精力充沛的發表許多研究成果，活躍於免疫學的最前線。

其著作，目前國內出版的有：安保徹的吃出免疫力(如何)、安保徹的身心免疫學(原水)、99%的病都是這樣好的！(時報)、癌症有救了：「非常識醫學」的癌症治療(世茂)、圖解免疫革命(麥田).....等

《免疫力是全世界最強的醫生》

書籍目錄

免疫力是全世界最強的醫生 目錄

前言 新瀉大學研究所齒科醫學綜合研究科教授 安保 徹 ...1

第一章 安保教授請告訴我們！「什麼是免疫？」...9

~了解免疫的威力的話，癌症也不可怕~

第二章 基礎篇「這就是免疫的機轉」...41

講義1 自主神經控制的免疫...42

1.也是維持生命重要的調節系統...42

2.自主神經維持身體狀況的協調...46

3.根據自主神經的協調而變動的白血球...52

4.白血球就是這樣保護身體的...62

講義2 揭開慢性病的謎1.~因為壓力而失調的自主神經~...68

1.氧氣增加交感神經就會興奮...68

3.沒有妥善利用自主神經的現代人...73

3.醫療過剩會妨礙疾病的痊癒...78

講義3 解開慢性病的謎2.~疾病的成因~...82

1.身體失調就會變壞的白血球...82

2.血流不順暢是疾病的開端...89

講義4 解開慢性病的謎3.~低體溫和疾病的關係~...93

1.自主神經的功能反應在體溫...93

2.發燒是疾病的治癒反應...98

3.因為低體溫而降低的粒線體的功能...100

4.不只是發燒！不舒服的症狀都是治癒反應...107

第三章 實踐篇「提升免疫力實踐講座」...111

講義5 檢視生活型態的要領~注意自主神經的生活~...112

1.「早睡早起」讓生活有規律...112

2.自主神經恢復，精神狀態也會穩定...116

3.注意身體的危險警訊...120

講義6 提升免疫力的秘訣1.~積極的保暖身體~...125

1.適度的愉快的活動身體...125

2.笑一笑驅趕寒冷!...129

3.泡澡要悠哉悠哉的泡「溫水澡」...131

4.善加利用「暖壺」...133

特別講義「利用暖壺提升免疫力的秘訣」...135

東京女子醫科大學附設青山自然醫療臨床研究所 班目健夫

5.日光浴也可以活化粒線體...141

講義7 提升免疫力的秘訣2.~糙米素食的建議~...144

1.要細嚼慢嚥...144

2.免疫力提升的關鍵在於食物纖維...147

3.將食物整個吃下去...152

4.酸・苦・辣會刺激免疫力...155

講義8 有助提升免疫力的治療...159

1.替代療法有提升免疫力的方法...159

2.「指甲按摩」「乾布擦拭」是可以自己進行的提升免疫力的決定版...165

第四章「遠離疾病的免疫學」問題集Q&A...175

1.請告訴我們更多免疫的維護之道！...176

2.為什麼異位性皮膚炎治不好？...179

3.愛乾淨也不好嗎？...180

《免疫力是全世界最強的醫生》

4. 善加利用健康檢查的方法？...181
 5. 應該積極接受預防接種嗎？...187
 6. 關於藥物常見的問題...188
 7. 為什麼斷食可以治病？...190
 8. 營養學的常識是正確的嗎？...192
 9. 酒該怎麼喝才好？...194
- 後記 插畫家 赤池京子...197

《免疫力是全世界最強的醫生》

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:www.tushu000.com