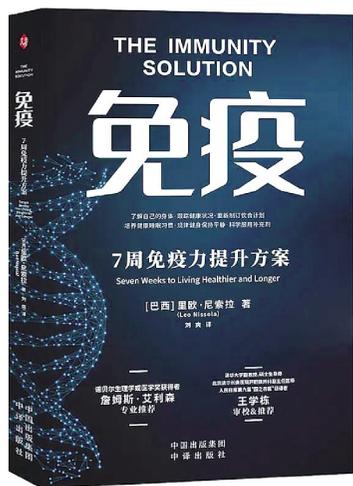


只需7周就能使免疫系统重回最佳状态

● 陈辰



《免疫:7周免疫力提升方案》:[巴西]里欧·尼索拉著,刘爽译,中国出版集团中译出版社2024年1月出版,定价:79元

“你的免疫系统简直就是奇迹。不论白天或黑夜,你体内都在进行数百万次与免疫相关的活动,这些活动维持你的健康,保护你免受病毒的伤害。”

我们每天都生活在充满细菌、病毒的世界中,我们的身体就像是一部精密的机器,通过心血管、呼吸、免疫和其他系统生存运转,尽一切可能顺利地运行。但我们却经常性地忽略身体发出的预警信息。从长远来看,随之而来的健康隐患是无法估量的。

“现在以及未来,我们的生存将极大依赖自身的免疫力。”全球知名免疫学家里欧·尼索拉说。他基于多年翔实的专业研究,在书中全面阐述了人体防御系统的运行奥秘,揭示了导致健康问题的根本原因,并提出了切实可行的“7周免疫力提升方案”,详细介绍了加强免疫系统的尖端疗法,以帮助每一位读者增强免疫力、延缓衰老,从而提升生命质量。

免疫系统保持健康、预防疾病

每年,全球有数百万人被癌症夺去生命。正如悉达多·穆克吉形容的那样,“癌症是所有疾病之王,总是以出

其不意的时间和方式袭击我们在意的人”。里欧·尼索拉表示,治愈癌症的最佳方法就是从一开始防止它出现。因此,他的职业生涯致力于癌症治疗以及带头开展有关健康免疫系统重要性的教育工作。

其间,他做出了许多艰难的抉择。祖母玛丽亚去世时,他因医学院的解剖学期末考试没能参加她的葬礼。外祖母特丽莎去世时,他正在 MD 安德森癌症中心帮助癌症患者,也没能在外祖母生命的最后时刻陪伴在侧。转移性胰腺癌夺走了他叔叔若昂的生命时,他正在帕克研究所为癌症患者进行临床试验,无法亲自和叔叔告别。

“这是我和其他研究人员为我们的工作所付出的代价。我们致力于让人们更长寿,过上更好的生活,并创造美好的回忆。对我来说,成为一名免疫学家不仅是个人的选择,更像是一个使命,一个了解我们的身体与外部世界之间复杂相互作用的重要使命。”里欧·尼索拉说。

在里欧·尼索拉领导免疫治疗临床试验的同时,他确诊父亲得了一种罕见的免疫系统癌症。他的父亲身体一直非常健康,即使在努力工作时也几乎不出汗,但在2020年12月,却突然出现盗汗症状,并感到异常疲劳。圣诞节前夕,里欧·尼索拉和父亲视频聊天时,发现他的声音透着疲惫,人也比平时瘦了很多,于是询问父亲最近身体是否不适。父亲的描述立刻让里欧·尼索拉想到了淋巴瘤“B症状”。

在肿瘤学中,B症状代表癌症更高级别的症状,通常意味着疾病已全身性扩散,而不是局限于某个特定区域。发热、大量盗汗和6个月内非故意减重超过10%等都属于这一症状类别。B症状出现时,预后通常不佳,因为它预示着癌症转移的可能性很大。

“当时我正在加利福尼亚,而我的父亲在巴西,数千英里的距离和疫情封锁将我们隔开。诊断出自己的亲人患有癌症是医生最担忧的事情,我所能做的仅仅是为他安排检查和扫描,然后怀揣希望。”里欧·尼索拉说。

很不幸,里欧·尼索拉的担忧变成

现实。他的父亲被确诊为转移性淋巴瘤增生性肿瘤,这种癌症会使单个细胞失控地生长,而不是形成一个固定的肿块。“然而,我相信我们有理由对此保持乐观。因为随着免疫治疗的突破性进展,我们已经可以有效地治疗这种癌症,而且在我父亲身上也确实做到了。”在里欧·尼索拉和其他研究人员的努力下,他父亲的症状变得轻微,服用的药物组合也能够使免疫细胞杀灭癌细胞。

与此同时,这段经历也提醒里欧·尼索拉:“我们需要帮助大众提升自身免疫力,预防那些可怕的疾病。”于是,他编著这本书,向公众解释如何利用免疫系统的力量,保持健康,预防疾病,并延长寿命。

7周助力免疫力提升

“你的免疫系统简直就是奇迹。不论白天或黑夜,你体内都在进行数百万次与免疫相关的活动,这些活动维持你的健康,保护你免受病毒的伤害。”里欧·尼索拉说,优质的医疗建立在最新科学的基础上,这本书也是如此。当新冠病毒将免疫系统推上国际舞台时,政府官员、媒体和其他组织都呼吁他用专业知识帮助数百万人了解免疫学,并指导他们应对疾病。而这本书就能提供这样的帮助。

里欧·尼索拉精心设计了7周免疫力提升方案。第一周,了解你的身体;第二周,跟踪你的健康状况;第三周,制订更健康的饮食计划;第四周,养成更好的睡眠习惯;第五周,规律健身;第六周,保持平静;第七周,科学地服用补充剂。7周之后,则是对免疫力的维护。该方案不仅可操作性强,而且注重个体差异。通过了解自己身体的特点和需求,读者可以根据自身实际情况调整方案,从而更好地实现免疫力提升的目标。

“这个方案将帮助你在短短几周内彻底改善健康状况,优化免疫系统,并增强抵御细菌、病毒和疾病的能力。当你的免疫系统处于最佳状态时,它能够减少体内炎症、降低衰老速度,甚至帮助你减轻体重。”里欧·尼索拉说。

读完本书,读者能够形成三个重要认知。第一个是免疫力与健康之间的紧密联系。过去,人们对免疫力的理解大多仅停留在它能够帮助人类抵抗疾病的层面。然而,这本书告诉读者,免疫力不仅是人类抵御外界病原体入侵的第一道防线,而且是维持身体内部平衡、促进细胞再生与修复的关键力量。一个强大的免疫系统能够确保人体各项机能正常运转,进而使人拥有更好的健康状态。因此,提升免疫力不只是为了预防疾病,也是为了全面提升生活质量。

第二个是饮食与免疫力之间的密切关系。书中详细阐述了如何通过调整饮食习惯增强免疫力。合理的饮食不仅可以为身体提供必需的营养元素,还能够激活免疫细胞的活性,增强其对病原体的识别和攻击能力。例如,增加抗氧化剂的摄入可以中和体内的自由基,减少氧化应激反应对免疫系统的损害;补充益生菌有助于维持肠道菌群的平衡,提高肠道免疫力。

第三个是心理健康对免疫力的影响。心理健康与身体健康之间的联系往往被忽视。对此,里欧·尼索拉指出,心理压力、焦虑、抑郁等负面情绪会对免疫系统产生负面影响,削弱其功能,甚至导致身体出现各种不适。书中提到,当人们处于压力状态时,身体会释放一系列激素和化学物质,这些物质会干扰免疫细胞的正常功能,降低免疫力。因此,保持心理健康、学会调节情绪对提升免疫力至关重要。身心健康是相辅相成的,只有保持内心的平静与愉悦,人们才能拥有更强的免疫力,更好地应对生活中的挑战。

此外,书中还介绍了许多关于免疫系统的前沿研究成果和最新发现,帮助读者更为全面地了解免疫学的发展。总之,《免疫:7周免疫力提升方案》是一本极具启发性和实用性的著作。它能让人们重新审视自己的生活方式和健康状况,并对未来充满信心和期待——只要我们好好呵护自己的身体和心灵,积极采取措施提升免疫力,就一定能够拥有更加健康、更加美好的生活。