

《脏东西,好东西?》

图书基本信息

书名：《脏东西,好东西?》

13位ISBN编号：9787535766755

10位ISBN编号：7535766757

出版时间：2011-6

出版社：湖南科技出版社

作者：玛丽·鲁伊布什

页数：148

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.tushu111.com

《脏东西,好东西?》

内容概要

《脏东西,好东西?:和细菌成为好朋友的5条发则》主要内容简介：从婴儿期开始就接触许多细菌的孩子将会建立强大的免疫系统，它会为你提供终生的保护。他们的免疫系统从一开始就受到“训练”——识别坏家伙并作出相应的反应。如果免疫系统开始就指向正确的方向，那么这个训练很可能朝着更令人满意的方向发展。如果你想健康长寿，就要从婴儿期开始进行免疫锻炼，除此之外别无他法。一个家族中拥有最强壮免疫应答的孩子就是在孩童时期遇到脏东西最多的孩子。获得最精心养育的第一个孩子往往是免疫能力最弱的一个。真正对疾病起到防御作用的是强壮健康的免疫能力，而获得它的唯一途径就是反复接触细菌。我对抗生素疗法的观点是，除非生命受到威胁，否则应该尽量避免使用抗生素。这听起来有点极端。但要记住，每次产生免疫应答都会让你的身体获得免疫记忆并且变得更强壮。我们每次使用抗生素快速解决问题的时候，实际上是在帮助细菌变得更强大而使自己的免疫系统更加脆弱。

《脏东西,好东西?》

作者简介

玛丽·鲁伊布什博士，为开普兰医学院的微生物学和免疫学老师，她关于细菌和病毒的研究论著曾在多家学术杂志上发表。

书籍目录

第一部分 我们的免疫系统是怎样工作的

认识你的免疫系统

你Vs细菌

我们的免疫系统怎样保护我们

第二部分 练就强大免疫系统的五条重要法则

法则一 勇于让孩子们接触“脏东西”——为年轻细胞建造新兵训练营

培训年轻的免疫细胞

如何做到不生病

T细胞生命的一天

T细胞的记忆力

首次和二次免疫应答

免疫开始于婴儿期

母体抗体的奇迹

让宝宝更健康

母乳喂养和过敏症

法则二 用进废退——锻炼你的免疫系统

卫生假说

认识脏东西

脏东西防过敏症

后备喷火兵

过敏症

如何避免产生过敏反应

自身免疫性疾病

人类免疫缺陷病毒(HIV)——T细胞和艾滋病(AIDS)

人体免疫缺陷病毒(HIV)感染下的免疫应答

法则三 不要让身体产生“耐药性细菌”——尽可能地避免使用抗生素

处理感染

抗菌香皂的问题在哪里

你在什么时候才需要抗生素

抗生素耐药性的危害

洗手的重要性

手部消毒杀菌剂

细菌的繁殖：细菌是怎样具有耐药性的

解决耐药性问题

法则四 不费力的免疫方法——及时接种疫苗

疫苗里有什么

疫苗适合每个人

接种疫苗还是不接种疫苗，这根本不是个问题

法则五 先问问自己，大自然是怎么做的一生命中的一切都不能不劳而获

听从身体的指示

大自然会怎么做

压力和免疫力

名词解释

关于作者

《脏东西,好东西?》

精彩短评

- 1、内容略少，就给了个idea
- 2、少儿科普读物的眼光去看还是很不错的
- 3、书的内容还不错，就是不够生动，另外语言也较专业，适合大点孩子看，我们一年级还是不太适合
- 4、书里的比喻都很好玩。
- 5、书是不错的。不过对于5岁的中班小朋友来讲，文字太多。主要是我懒得讲，她倒是想知道内容的。作为科普读物来说，它很不错，很系统。不建议小学阶段更不用说幼儿园小朋友购买。初中的同学可以买来一读。
- 6、漫画挺可爱的。适合小朋友的科普
- 7、看来以后讲思维方式的书籍要慎拍，感觉收获不大。《21天精通PPT》书不用看了，直接看光盘就可以了，那本《隐知识-不可忽视的病毒真相》很超值，有一定难度，但是基本原理讲得很清楚。任何书的价值，在于大脑分析过滤后的应用价值
- 8、都是讲免疫的，比较基础。
- 9、有点小儿科
- 10、字小，看着真的很累眼睛。语言简练，内容丰富

《脏东西,好东西?》

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.tushu111.com