

真的有办法增强免疫力吗?

不是真的有办法增强免疫力?
一切从保持免疫系统平衡出发
从免疫学的基础角度上来说,免疫力不是增强。我们所有的体内的免疫系统都是处于一个平衡系统,T细胞跟B细胞的平衡,各方面的免疫功能的平衡。所以说我们不能提出增强免疫力。实际上我们是增强抵抗力。因为你要是乱了,哪方面增强都可能导致免疫功能的失调、失平衡就会导致自身免疫病,或者是导致我们一些其他的免疫性疾病。

所以整体来说,我们不应该说是提高免疫力,我们是增强我们的抵抗力。所以免疫力怎么增强?我们觉得很难,我们不是说吃某种物质,就能使一个东西提高,我们是平衡,体内主要是讲究平衡。因为免疫系统的平衡,才是我们最好的免疫力,所以你要提高它,实际上是要平衡体的免疫系统。能会导致疾病,所以你很难说来增强,你到底是增强哪一部分?所以现在这个概念非常混合。所以我觉得增强免疫力,只是这么一个说头。但是真正从理论上来说是很难

做到。因为我们体内是平衡系统。
免疫系统在什么情况下容易出现问题?
过敏、缺陷、紊乱是免疫系统出现问题的三大关键词

免疫过于敏感,就是我们常说的过敏。有些人对食物过敏,对空气里面的东西过敏,还有些人对物质,什么棉花呀这些过敏,这就是属于免疫系统处于一种过于敏感的状态,所以我们这个是属于过敏性疾病。

真的有什么办法增强免疫力吗?
另外一种是属于免疫缺陷性疾病,这种就像最典型的获得性免疫缺陷,那就是艾滋病,它因为HIV病毒感染以后,对T细胞的破坏,导致体内的T细胞功能的丧失,产生了一个免疫缺陷。这个就是属于免疫功能的缺失。

当然也有先天性的,我们也看到有些是属于先天性的免疫球蛋白缺乏,那他就没有免疫球蛋白,这是两种。一个是过敏,一个是免疫缺乏。

还有一种,他也不过敏,他也不缺乏,但是他紊乱。我们说免疫系统主要是针对外



来的病毒、细菌产生抵抗力,或者对体内衰老的死亡的一些组织,它产生吞噬,清除它,这是我们的免疫功能。但是这个免疫紊乱就是对自身组织缺乏了一个识别能力,对自身组织产生了抗体,就是说对自己的组织产生了攻击,这就是我们常说的一大类疾病,自身免疫性疾病。

所以说我们自身免疫性疾病,简单的说就是免疫系统不会认人,对自己的组织产生的攻击,导致的疾病。所以说我们这个免疫系统的疾病大概主要是有这三方面的问题。

怎么样平衡抵抗力?
规律的生活 良好的饮食 最为关键

这个我们现在应该来说是很难做到,但是我们至少要增强一些抵抗力,好比说我们平时要锻炼、饮食要规律等等,就是尽量的不要感染,这些病毒的感染也会损伤我们的免疫力,这都是我们要的。但是你要说怎么

能够提高它,我们觉得现在是一个很远的话题,我们实际上只有在疾病的时候我们来,但是我们说正常人的时候,我们可能要通过一些锻炼,通过一些,我们说有规律的生活等等,来提高它,任何事儿都不能够过急,这是我们的观点。我们要来平衡体内的免疫系统。

经常锻炼会不会增加免疫力?
锻炼对身体产生良性刺激 但不可过度
应该说经常锻炼对你的身体来说,是一种良性的刺激,对你的免疫系统也会是一个很好的平衡,可能会帮助你的机体产生活力作用。但是过度的锻炼实际上也不好。体内免疫讲究平衡系统,实际上人的生活也是要讲究平衡。所以说锻炼也是一个双刃剑,但是锻炼对你的机体是会有改进。因为它能增进你的有氧代谢,你的代谢增强了,你的



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院 M.D.
- * 著名 The New York Eye and Ear Infirmary 住院医师
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

颜世莲 Dianna Yan, MD

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检查, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

3-109

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

自费优惠

- 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师

DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073



樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022