

提高免疫力的77种方法



[提高免疫力的77种方法_下载链接1](#)

著者:胡睿

出版者:华夏出版社

出版时间:2003-07

装帧:平装

isbn:9787508031132

教你简单易懂的观念，让你成为精通健康知识的专家
这是一本以“我的母亲是否能看懂”为基准的书：

坊间的医学书籍虽然都强调“浅显易，但是其所谓的浅显易懂，中是对医生浅显易懂而已，对一般人仍是艰涩难懂的。本书作者以让自己的母亲能否看懂为基准写出这本易懂、易读、易行的书。

你应该成为一个精通健康知识的人，而不是一个精通疾病知识的人：

疾病的知识交给医生就好了，您只要精通健康知识，也就是提升您的

作者介绍:

目录: 前言

第一章 免疫力——健康新概念

第二章 感冒与免疫力

第三章 毒素、细菌、病毒与免疫力

第四章 压力与免疫力

第五章 使用药物

- 第六章 睡眠的作用
- 第七章 提高免疫力的小技巧
- 第八章 免疫力指数
- 第九章 去医院的技巧
- 第十章 心理暗示
- 第十一章 疾病与健康
- • • • • [\(收起\)](#)

[提高免疫力的77种方法_下载链接1](#)

标签

健康

学习

健身

评论

不够专业

[提高免疫力的77种方法_下载链接1](#)

书评

[提高免疫力的77种方法_下载链接1](#)