

我很懒，却有超强免疫力



[我很懒，却有超强免疫力 下载链接1](#)

著者:李传修

出版者:新华出版社

出版时间:2003-9-1

装帧:BBC书籍

isbn:9787501162321

有超强的免疫力，才有健康持久的真正防线。

社会的发展，经济的进步和生活的富裕，使人们对自身健康的需求越来越强烈。

科技水平的提高和医学水平的突破也使得人类战胜疾病的能力越来越强。

然而，生活节奏的加快和个人在社会中竞争的加剧，人们不能花很多的时间和精力来系统全面地保护。因此，日常生活中自身的生活方式的健康变得越来越简单重要。所谓的懒人强身健康法就是我在书中要提倡的主旨，目的就是结合专家学者们的研究报告，让大家能简单地过着“健康”的生活。

作者介绍:

目录: 真正错误的，是一成不变的生活方式

上篇：5个让你拥有超强免疫力的食疗保健秘方

下篇：懒人强身的30个健康小提示

· · · · · (收起)

[我很懒，却有超强免疫力](#) [下载链接1](#)

标签

健康

生活

阅读

寻找答案

食谱

免疫系统

评论

豆浆葛根粉芝麻红茶酸奶黃豆粉

吃出来的健康

虽说不知可信度如何，但如果都是食材，试试又何妨

治好了我多年的过敏性鼻炎！

简单易懂，但后面看起来比较敷衍。

书中介绍了几种简单实用的小食谱，可以提高免疫力、预防各类疾病，还有真人现身说法。但是……这几种食谱都要求早晚各一次，貌似有冲突，长期固定一种比较适合自己的才行。值得一读，一个多小时读完。

[我很懒，却有超强免疫力](#) [_下载链接1](#)

书评

[我很懒，却有超强免疫力](#) [_下载链接1](#)