

怎样提高身体的免疫力



[怎样提高身体的免疫力_下载链接1](#)

著者:常敏毅

出版者:宁波出版社

出版时间:2003-8-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806026373

SARS的横空出世，对人类的健康和社会的稳定确实是一种灾难。你无法避免被感染，除非你不接触被感染者、不去被感染地区。但是，你可以尽你所能调动你的免疫系统，确保你处于“非常健康”的状态。如果你的免疫系统能够应对自如，就算你非常不幸地被感染上病毒，也能将它的侵害降到最低限度。

本书的写作目的旨在教会人们如何有效地增强自身的免疫功能。作者即从生活、运动和营养的角度，向我们介绍了怎样于日常生活的细微处入手、点滴培养我们的抗病毒能力。全书共分八章，分别从水果、五谷杂粮、蔬菜、中药、健康饮品和坚果等对人体的益处，以及怎样通过运动。

作者介绍:

目录: 引言:终极一生的要务,就是增强身体抗病的能力

— 增强免疫力的最佳伴侣——水果

1 柚子

2 西瓜

3 柠檬

4 猕猴桃

5 樱桃

6 木瓜

.....

二 均衡营养和提高免疫力——五谷杂粮

.....

三 增强免疫力离不开蔬菜

.....

四 中药调节免疫力平衡

.....

五 健康饮品和坚果的魅力

.....

六 怎样运动才能增强我们的免疫功能

.....

七 生活方式和免疫功能

.....

八 小毛病会酿成大问题——一个人健康的自我检查和应对策略

.....

· · · · · (收起)

[怎样提高身体的免疫力](#) [_下载链接1](#)

标签

评论

[怎样提高身体的免疫力_下载链接1](#)

书评

[怎样提高身体的免疫力_下载链接1](#)