

现代家庭疾病“防火墙”



[现代家庭疾病“防火墙”_下载链接1](#)

著者:赵立姝

出版者:内蒙古科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787538013016

有的人身体内免疫兵团之所以战力微弱，常常是因为这些人的心、灵、身的平衡出了问题，削弱了它们的力量。而其中最严重的，就是营养失衡、压力、缺乏锻炼和混乱的起居作息。反之，心、灵、身正向的循环，则能调节和增强自身的免疫能力，做到一生无病。

本书向您提供了解和评估自己的免疫力状况的方法，并从饮食、运动、睡眠、情绪、生活习惯等几个方面综合阐述了调节和增强自身的免疫力的方法。不同的人群、不同的病患者在调节和增强自身的免疫力时，可采用书中介绍的不同的方法，包括临床上常用的中医、西医的诸多方法。本书内容翔实，语言简练，通俗易懂，重在实用，是一本人们自我调节和增强自身的免疫力、防治疾病的医疗保健指导手册。

作者介绍:

目录:

[现代家庭疾病“防火墙”_下载链接1](#)

标签

评论

[现代家庭疾病“防火墙”_下载链接1](#)

书评

[现代家庭疾病“防火墙”_下载链接1](#)