

# 提高免疫力的100个妙招



[提高免疫力的100个妙招\\_下载链接1](#)

著者:李春艳

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787801947963

生活中有很多保健方法为人们所熟知。也有很多的“秘诀”，只需要你将生活习惯稍加调整，很简单，很实用，马上就能破解。借助提高免疫力防病、防癌，提高生活质量，这绝对是现代人聪明绝顶的招数。本书就是这样一本传授保健秘诀、保健法则的经验集成，是科学家、营养学家智慧的结晶。全书分五篇，讲述生活中良好的行为习惯、健康饮食、环境改造、心情愉快、合理运动等可以帮助提高自身免疫力的方式和方法。这本休闲、实用的健康保健类读物所介绍的食物取材方便，方法简单易行，理念新颖，形式活泼。适合大中城市关注养生者阅读。希望大家可以在生活中，靠自己就能拥有健康。

作者介绍:

目录:

[提高免疫力的100个妙招\\_下载链接1](#)

标签

提高免疫力

我想看看

养生

henhao

评论

-----  
[提高免疫力的100个妙招\\_下载链接1](#)

书评

-----

[提高免疫力的100个妙招\\_下载链接1](#)