

这些事，医生没有告诉你4——提高免疫力



[这些事，医生没有告诉你4——提高免疫力_下载链接1](#)

著者:李凯（主编）

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2008-10

装帧:平装

isbn:9787807630975

古人说：哀莫大于心死。现在是：哀莫大于对健康无知。

21世纪，由于信息科技的突飞猛进、社会进步的日新月异，以及各种传播媒体的蓬勃发展，医学知识的获得变得快速便捷。因此，疾病的治疗已非生命过程中最重要的议题，预防保健与健康管理的观念已逐渐深植于社会各阶层民众的心中。

对于每个人来说，健康是最重要的，应当倍加珍惜，失去了健康这个“1”，其余都是“0”。国内外许多白领如今都是透支健康，储蓄金钱，贷款买车买房的压力促使他们为了多挣钱而不顾自己的身体。有一个年轻人，名牌高校毕业后立志创业，辛苦打拼，凭着自己的专业知识和辛勤努力创办了一个网站。他努力、勤奋、肯拼搏，为了解决一个问题能整天整夜坐在电脑前！他事业蒸蒸日上，三年内，净赚了100万。可是，他的颈椎出现了严重问题，平常根本不能痛痛快快地转动脑袋，随便一动就会很疼。医生检查，得出的结论是：24岁的他有着70多岁人的颈椎！我们认真衡量一下，如果健康就这么毁了，那有再多的100万又有什么意义呢？

身体是人的本钱。透支健康意味着提前死亡。

另外，治病不如防病。许多人不是死于疾病，而是死于无知。世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施就能减少一半的死亡。”也就是说有一半的死亡完全是可以避免的。预防其实很简单，可以让很多人不得病，从这方面来讲，高科技远不如预防来得好。

投资健康，是最划算最精明的投资！

而投资健康，免疫力是关键。

我们的健康不能只依赖医院和医生，健康的金钥匙就在自己手中，在于我们身体机制的防御和抵抗疾病的能力。人体有自愈机制，即免疫系统。如果我们的免疫力足够强大，很多疾病就会不战自败，且十有八九的人能依靠自身的力量从疾病中康复。即便你需要外来的力量对付疾病，你的“身体潜能”仍能起不小的作用。当你健康的时候，要注意保护这种能力，并增强这种能力。

本书以免疫力为主要对象，具体阐述了免疫力的科学知识和如何提高免疫力。总的说来具有三大特色：

一、具体案例和健康知识密切结合。使人易于阅读，容易接受；

二、通俗易懂，针对没有专业医学知识的大众，不必详阅深思，健康理念就能传达到人们心中；

三、对免疫力知识作通俗的系统分析和整体分析，以解答人们的疑问并提出有益于预防保健的建议，可作为“个人健康”随身书，优越于一般医学常识书。

健康其实很简单。健康不需要高科技，因为人体自身的本能就是最高的“高科技”；健康也不需要高投入，简单生活，同样可以达到精致人生。当我们真正学会并懂得更好地照顾自己的健康，使身体这部机器始终处于正常、良好的运转状态时，就可以六十没有病，八十不衰老，轻松一百岁，快乐百零八！

健康面前人人平等，我们要尽量争取健康一百岁！

作者介绍:

目录:

[这些事，医生没有告诉你4——提高免疫力_下载链接1](#)

标签

当当读书

健康

评论

[这些事，医生没有告诉你4——提高免疫力_下载链接1](#)

书评

[这些事，医生没有告诉你4——提高免疫力_下载链接1](#)