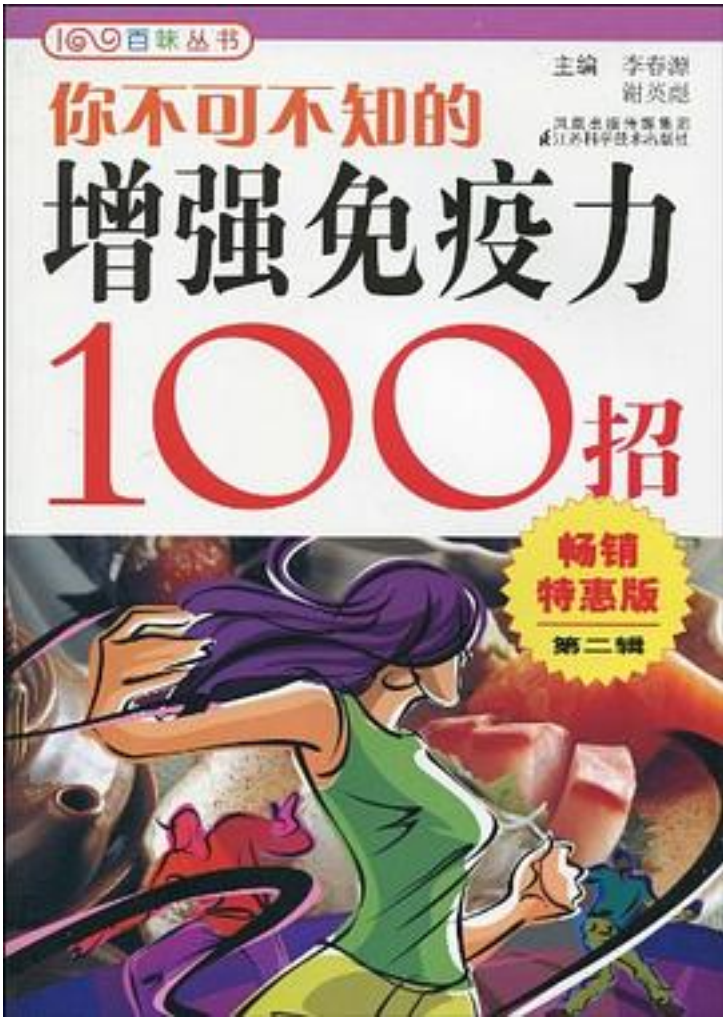


# 你不可不知的增强免疫力100招



[你不可不知的增强免疫力100招\\_下载链接1](#)

著者:李春源//谢英彪

出版者:江苏科技

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787534569968

《你不可不知的增强免疫力100招(畅销特惠版·第2辑)》 内容简介：健康是福，健康靠

日积月累的科学积累，平时储蓄健康，不透支健康，在疾病侵袭时才能防患于未然。增强免疫力的方法很多，《你不可不知的增强免疫力100招(畅销特惠版·第2辑)》从营养与免疫力、维生素与免疫力、微量元素与免疫力、生活习惯与免疫力、体育运动与免疫力、蔬菜与免疫力、食用菌与免疫力、五谷杂粮与免疫力、水果与免疫力、中药与免疫力、古方、中成药及针灸与免疫力、生物制剂及西药与免疫力等十多个方面，整理出增强机体免疫力的100妙招，教你如何筑起人体免疫防线，如何才能不生病或少生病。

作者介绍:

目录: 基础 基础一 免疫与免疫力 基础二 人体的免疫器官 基础三 人体的免疫系统 基础四 人体的免疫细胞 基础五 免疫球蛋白A 营养与免疫力 妙招1 补充蛋白质可提高免疫力 妙招2 免疫力离不开水 妙招3 免疫力也离不开脂类B 维生素与免疫力 妙招4 维生素A可增强免疫力 妙招5 维生素E能促进免疫力 妙招6 维生素B6会影响免疫功能 妙招7 维生素C可提高免疫力 妙招8 生物素能影响免疫功能 妙招9 维生素D可防免疫力下降C 微量元素与免疫力 妙招10 补充铁元素可增强免疫力 妙招11 锌元素能提高免疫力 妙招12 铜量充足可增强免疫力 妙招13 铬可增强免疫力 妙招14 硒能增强人体免疫力D 生活习惯与免疫力 妙招15 健康生活方式能提高免疫力 妙招16 重视心理保健能增强免疫力 妙招17 健康心态可改善免疫力 妙招18 经常生闷气有损免疫力 妙招19 避免过度疲劳可增强免疫力 妙招20 充足睡眠能增强免疫力 妙招21 母乳喂养可提高婴儿免疫力 妙招22 戒烟能增强免疫力 妙招23 过量饮酒有损免疫力E 体育运动与免疫力F 蔬菜与免疫力G 食用菌与免疫力H 五谷杂粮与免疫力I 水果与免疫力J 其他食物与免疫力K1 中药与免疫力K2 中药与免疫力L 古方、中成药及针灸与免疫力M 生物制剂及西药与免疫力  
· · · · · (收起)

[你不可不知的增强免疫力100招\\_下载链接1](#)

标签

过敏性鼻炎

泛读

文学

提高免疫力

健康

评论

好水，标记避免重复借

-----  
[你不可不知的增强免疫力100招\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[你不可不知的增强免疫力100招\\_下载链接1](#)