第一图书网, tushu007.com

<<你不可不知的增强免疫力100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的增强免疫力100招>>

13位ISBN编号：9787534569968

10位ISBN编号：7534569966

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：李春源//谢英彪

页数：181

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

2003年传染性非典型肺炎（SARS）在全世界的传播，当前甲型H1Nl流感的肆虐，暴露了人类在生活方式、个人生活习惯等方面存在的问题，暴露了人类免疫力的缺陷。
为什么有的人一到天气变化时经常感冒，有的人一年四季都很少感冒？
为什么得了流行性感冒，有的人能自愈而有的人会致死？
这与自身的免疫力的差异有关。
“非典”、“甲流”给我们的重要启示是：要想远离疾病，享受健康，提高免疫力是关键。
免疫力是人体对多种疾病的抵抗能力。
免疫有三大功能：一是防御功能，帮助机体消灭体内外的细菌、病毒，避免发生疾病；二是稳定功能，帮助机体修复或消除体内代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞，维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态；三是监控功能，帮助机体杀伤和消除异常突变细胞（如癌细胞）。
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，本书从营养与免疫力、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。
本书由医学家、医学科普作家集体编撰。
在编撰过程中，我们努力突出了以下特点：一是科学性强，资料新颖，内容翔实可靠；二是可读I生强，将比较深奥难懂的免疫学专业理论，采用深入浅出的文字，变成了通俗易懂的免疫学科普知识，使读者看得懂，学得会，用得上；三是实用性强，所介绍的各种增强免疫力方法简便易行，家庭适用。
本书不仅适合一般群众阅读，也可作为中西医临床医务人员的理想参考书。
愿《你不可不知的增强免疫力100招》一书能成为您和家人的良师益友。

内容概要

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。

书籍目录

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 体育运动与免疫力妙招24 体育运动可增强免疫力妙招25 有氧运动能调节免疫力妙招26 打太极拳能提高免疫力妙招27 健身气功能增强免疫力妙招28 游泳可调整免疫力妙招29 冬泳可提高免疫功能妙招30 健步走是提高免疫力的好方法妙招31 避免运动量过大可防免疫力下降F 蔬菜与免疫力妙招32 大蒜能提高免疫力妙招33 生姜可提高免疫力妙招34 扁豆可提高免疫力妙招35 菜豆可增强免疫功能妙招36 刀豆能增强免疫力妙招37 芦笋为增强免疫力佳蔬妙招38 山药能提高免疫力妙招39 苜蓿可增强免疫功能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

章节摘录

插图：

编辑推荐

《你不可不知的增强免疫力100招(畅销特惠版·第2辑)》：要想远离疾病，享受健康，增强免疫力是关键。
这里是与饮食营养、生活习惯、体育运动、保健药品相关的提高免疫力的方法大介绍。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com