

<<免疫养生堂>>

图书基本信息

书名：<<免疫养生堂>>

13位ISBN编号：9787802223547

10位ISBN编号：7802223547

出版时间：2007-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：孔令谦 编

页数：260

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>

<<免疫养生堂>>

内容概要

一场史无前例的“非典”疫情让人们明白了提高自身免疫力的重要性，也使更多的人了解了提高免疫力的知识。

要增强免疫力其实并不难，《免疫养生堂》为您介绍各种提高免疫力的方法。

只要长期坚持，日积月累，你的身体也就会变得越来越健康。

本书从免疫的基本知识入手，深入浅出地介绍了造成人体免疫力下降的原因以及各种提高免疫力的方法，此外通过专家提醒让人们在提高免疫力的同时不要盲目行事。

真正的健康来自于我们自身强健的免疫系统！

本书让每一位渴望健康的人士在疾病侵袭前做好防患于未然的准备，它在身体的前沿为大家打好预防疾病之战，为健康的人生提供了充分的保证，也使更多的人了解了提高免疫力的知识。

<<免疫养生堂>>

作者简介

孔令谦：男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，曾拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生，饮食养生，自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传人

<<免疫养生堂>>

书籍目录

总论 免疫力影响着你的一生 带你认识免疫力 “免疫”一词的诞生 免疫力是什么 免疫系统的功能 免疫力的变化 “防御兵团”——免疫系统 免疫系统为健康“保驾护航” “防御系统”的防线 养生,呵护你的免疫系统 养生就要健康 “宠爱”你的免疫系统 测测你的免疫力 测验免疫力的小方法

第一章 警惕对免疫力有害的“健康杀手” 谨防电磁污染来作怪 电磁污染的危害 防止电磁污染的方法 装修黑手步步“陷阱” 装修污染的来源 远离装修污染的误区 避免装修污染的实用指南 室内空气污染的危害 室内空气污染的特点 解决空气污染的有效措施 压力过大影响免疫力 压力产生的原因 学会减轻压力 慢性疲劳损害健康 慢性疲劳早知道 容易发生慢性疲劳的人群 慢性疲劳的解决方法 追求时尚的“恶果” 时尚带来的伤害 别和香烟“交朋友” 吸烟对身体的危害 戒除烟瘾的方法 过量饮酒伤身体 适量饮酒有益健康 过量饮酒的害处 如何戒掉酒瘾 拒绝毒品的侵害 毒品的危害 如何抵制毒品 戒除毒瘾必须注意的问题

第二章 调节免疫力的最佳解决方案

第三章 增强免疫力的超级营养饮食

第四章 增强免疫力的最佳运动方式

第五章 倍增免疫力的长效心理处方

第六章 让日常作息创造免疫奇迹

第七章 有效增强免疫力的用药指南

第八章 增强免疫力从对抗常见病

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>