

<<怎样提高身体的免疫力>>

图书基本信息

书名：<<怎样提高身体的免疫力>>

13位ISBN编号：9787806026373

10位ISBN编号：7806026371

出版时间：2003-8-1

出版时间：宁波出版社

作者：常敏毅

页数：216

字数：130000

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>

<<怎样提高身体的免疫力>>

内容概要

SARS的横空出世，对人类的健康和社会的稳定确实是一种灾难。

你无法避免被感染，除非你不接触被感染者、不去被感染地区。

但是，你可以尽你所能调动你的免疫系统，确保你处于“非常健康”的状态。

如果你的免疫系统能够应对自如，就算你非常不幸地被感染上病毒，也能将它的侵害降到最低限度。

本书的写作目的旨在教会人们如何有效地增强自身的免疫功能。

作者即从生活、运动和营养的角度，向我们介绍了怎样于日常生活的细微处入手、点滴培养我们的抗病毒能力。

全书共分八章，分别从水果、五谷杂粮、蔬菜、中药、健康饮品和坚果等对人体的益处，以及怎样通过运动。

<<怎样提高身体的免疫力>>

作者简介

常敏毅，长期从事中西医结合的科研和临床工作。
曾参加中国中医研究院研究生基础班学习，并在美国世界传统医学科学院，首届博士班学习毕业，获T.N.P学位；在抗衰和抗肿瘤药物研究上有多项成果获奖。
已经在美国、韩国及我国大陆、香港、台湾等地出版了《抗癌本草》、《草木

<<怎样提高身体的免疫力>>

书籍目录

引言:终极一生的要务,就是增强身体抗病的能力—增强免疫力的最佳伴侣——水果 柚子 西瓜 柠檬 猕猴桃 樱桃 木瓜 香蕉 葡萄 雪梨 苹果二 均衡营养和提高免疫力——五谷杂粮 燕麦 大麦 薏苡仁 黑米 豆类三 增强免疫力离不开蔬菜 大蒜 西红柿 芦笋 胡萝卜 萝卜 卷心菜 苦瓜 海带 螺旋藻 香菇 木耳四 中药调节免疫力平衡 金银花 菊花 人参 西洋参 黄芪 枸杞 灵芝 刺五加 柴胡 防治SARS的中药煎剂 中药煎煮法和服用法ABC五 健康饮品和坚果的魅力……六 怎样运动才能增强我们的免疫功能七 生活方式和免疫功能八 小毛病会酿成大问题——个人健康的自我检查和应对策略

<<怎样提高身体的免疫力>>

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>