

#### 图书基本信息

书名：<<天天健康的秘诀:科学提高您的免疫力>>

13位ISBN编号：9787806685488

10位ISBN编号：7806685480

出版时间：2003-7-1

出版时间：学林出版社

作者：姚亮,施晓芬

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>

## 内容概要

如果我们在日常生活中能够切实做到上述几点的话，人体的免疫系统将为我们的身体筑起一道铜墙铁壁，免受各种病原菌的侵袭。

当然，免疫系统是人体组织中的一个重要组成部分，免疫能力过高或过低，对人体的健康都是不利的。

从医学的角度而言，人体的免疫力过高，会导致变态反应或自身免疫疾病的发生，如过敏性皮炎、哮喘、类风湿、红斑狼疮等。

所以，本书从自我保健的角度出发，从多个层面、多个角度通俗易懂地告诉您科学提高免疫力的方法，使您的免疫功能维持在一个动态平衡上。

最后，我们祝愿您和您的家人都能够拥有健康，并充分享受人生的大好时光！

书籍目录

前言

上篇

第一章 女性健康生活的要点

第二章 男性如何走出亚健康的困惑

第三章 让您的孩子更加健康地成长

第四章 人到中年尤需养生

第五章 老年人要设法提高自身免疫力

第六章 现代白领提升免疫力攻略

下篇

第一章 在日常饮食中提高您和家人的免疫力

第二章 生活起居保健很重要

第三章 运动是提升人体免疫力的加油站

第四章 维护心理健康 提高生活质量

第五章 让科学按摩提高您的免疫力

第六章 药物保健与免疫力

附录

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>