

## <<提高免疫力可抵抗癌症>>

### 图书基本信息

书名：<<提高免疫力可抵抗癌症>>

13位ISBN编号：9789866084539

10位ISBN编号：9866084531

出版时间：憲業企管

作者：劉延睿 著

页数：323

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>

## <<提高免疫力可抵抗癌症>>

### 内容概要

談癌色變，從癌症確診的那一刻，中老年患者的心理已經認輸。

而事實上，癌症，不但可以預防，可以治療，患者可以康復的。

癌症是慢性病，不是一朝一日就爆發的。

在醫院的治療對治療癌症來說只是一部分，更重要的治療就在平時的生活之中，擁有有效的免疫系統

。

如果身體中沒有免疫系統，我們將難以存活。

儘管在健康的時候很難意識到免疫系統正在工作，但事實上，我們依靠免疫系統的有效功能來抵抗無處不在的外來病菌。

由於身體不斷地接觸細菌和病毒，所以需要免疫系統能夠有效地對付這些微生物。

感冒就是最好的例子：如果我們在很健康的狀態下患了感冒，出現的症狀只會持續非常短的一段時間——不會超過3天，然後逐漸地痊癒，沒有併發症，也沒有早期症狀的復發。

這種正常的反應表明我們擁有有效的免疫系統，能夠迅速地克服感冒病毒——這是免疫系統理所應當完成的任務。

如果免疫系統能夠有效地工作，除了不用擔心病復發外，還不用擔心過敏、消化不良、念珠菌炎、皮膚病以及關節僵硬和疼痛等病症。

我們也會發現自己有最佳的精神狀態和強烈的幸福感，這又會促使情緒變得更加穩定。

其實，增強免疫力的方法很多，也簡單易行。

只要長期堅持，日積月累，身體就會越來越健康。

增強免疫力，其實也並不難，首先必須保持心理健康，科學均衡的飲食及必不可少的日常鍛鍊；其次，要有良好的生活習慣，充足的睡眠；最後，平時有意識地多攝取一些能提高免疫力的食物、生物製品以及中藥，堅持科學用藥，不濫服、濫用、濫補。

本書從免疫力的基本知識入手，深入淺出地介紹了造成人體免疫力下降的原因以及免疫力的自我測評方法，讓大家在針對性地去改善自身的健康狀況，提高身體的免疫力。本書特色本書是介紹如何提高免疫力以抵抗各種疾病，從免疫力的基本知識入手，深入淺出地介紹了造成人體免疫力下降的原因以及免疫力的自我測評方法，讓大家在針對性地去改善自身的健康狀況，提高身體的免疫力。

<<提高免疫力可抵抗癌症>>

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>