

<<现代家庭疾病“防火墙”>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭疾病“防火墙”>>

13位ISBN编号：9787538013016

10位ISBN编号：7538013016

出版时间：2005-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：赵立姝

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>

## <<现代家庭疾病“防火墙”>>

### 内容概要

有的人身体内免疫兵团之所以战力微弱，常常是因为这些人的心、灵、身的平衡出了问题，削弱了它们的力量。

而其中最严重的，就是营养失衡、压力、缺乏锻炼和混乱的起居作息。

反之，心、灵、身正向的循环，则能调节和增强自身的免疫能力，做到一生无病。

本书向您提供了解和评估自己的免疫力状况的方法，并从饮食、运动、睡眠、情绪、生活习惯等几个方面综合阐述了调节和增强自身的免疫力的方法。

不同的人群、不同的病患者在调节和增强自身的免疫力时，可采用书中介绍的不同的方法，包括临床上常用的中医、西医的诸多方法。

本书内容翔实，语言简练，通俗易懂，重在实用，是一本人们自我调节和增强自身的免疫力、防治疾病的医疗保健指导手册。

<<现代家庭疾病“防火墙”>>

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>