

## <<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>