

# 《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

出版社：宁波出版社

作者：常敏毅

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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

一 增强免疫力的最佳伴侣 水果

1 柚子

2 西瓜

3 柠檬

4 猕猴桃

5 樱桃

6 木瓜

.....

二 均衡营养和提高免疫力 五谷杂粮

.....

三 增强免疫力离不开蔬菜

.....

四 中药调节免疫力平衡

.....

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》

## 精彩短评

- 1、写的通俗易懂，方法也很简单，自己就可以操作。希望能按照书上写的提高自身的免疫力。
- 2、很有价值的书哦

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)