第一图书网, tushu007.com

<<免疫养生>>

图书基本信息

书名：<<免疫养生>>

13位ISBN编号：9787800849473

10位ISBN编号：7800849473

出版时间：2007-6

出版时间：金城出版社

作者：杨力

页数：245

字数：223000

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

第一图书网, tushu007.com

<<免疫养生>>

内容概要

本书的内容大多是提高免疫力的有效方法，这些方法不单是医学研究证实的，也是经过了人们的反复实践证实的行之有效的方法，难得的是这些方法就存在于我们的日常生活中，既不神秘，也不难学，关键是如何在生活中更好地贯彻实行。
读者可以慢慢读，边读边实践，在全面提高身体免疫力的同时，获得一种更为健康的生活方式。

现代社会的人们生活总是那么忙碌，身体因疲劳而透支，精神因高压而面临危机，并且面对各种层出不穷的病毒，我们想要保持健康，不被疾病击倒，唯一能够自保的就是做到提高自身的免疫力，让自己处在健康的系统中。

只要自身免疫力强，病毒就无法侵入我们的身体，我们才有资格谈健康，才有资格谈养生和长寿。
正是基于这一理念，本书从日常习惯、饮食、运动、心理、医学方法、药物等几大方面，系统地揭示了如何提高人体免疫力，如何健康养生的方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨力是著名中医学家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、首席中医养生专家、北京《周易》研究会会长。
杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化，行医四十年，现在中国中医科学院研究生院任教。
研究《易经》、《黄帝内经》已逾二十五年。
近年来又投入中医养生文化的

第一图书网, tushu007.com

<<免疫养生>>

书籍目录

第一章 了解免疫养生　认识免疫力　　免疫力究竟是怎么回事　　造成免疫力降低的原因有哪些　　你知道免疫力与疾病的关系吗　　增强免疫力的两种方式　致命的病毒与失调的免疫系统　　感冒是没有特效药的　　病毒与细菌　　癌症、艾滋病与免疫系统的关系　认识免疫系统　　认识与健康密切相关的免疫系统　　人体的免疫器官和免疫细胞　　免疫细胞有哪些　　谁都想拥有的免疫弹药——抗体　　免疫球蛋白在身体内的分布　　免疫系统的“后备军”——补体 第二章 破坏现代人免疫力的因素　环境激素所带来的异常　与人类亲密接触的因素——空气污染　现代人的通病——忙碌　家具装修产生的危害　给人带来“可口美味”的食品添加剂　对抗生素的过分使用　接种疫苗过多　美容护理不科学　为人痛之恨之的毒品　新饮食文化所导致的　追求时尚的不当做法　错误的保健观念和行为 第三章 免疫力自我评测　免疫力的测试方法　　自己测试免疫力　　看看自己的体质究竟怎样　　通过运动测验一下你的健康状况　免疫力下降的预警　　对亚健康状态的身体征兆应引起注意　　预防抑郁情绪的个讯息　　瞧一下大便的颜色　　观察尿液颜色的变化　小小指甲显大病　　通过手部来断病　　足部所能显示的　　皮肤的变化千万不能忽视 第四章 健康饮食，免疫养生的基础　营养与免疫息息相关　　保持营养均衡才能保证免疫功能正常　　饮食对增强免疫力的重要作用　　维生素与免疫力的关系　微量元素与免疫的关系　　“正确营养”带来的健康帮助　　膳食平衡的真正内涵　　明确种正确的营养观念　　了解植物的营养内涵　　合理搭配补充膳食营养　　营养摄取的基本准则　　提高免疫力的营养宝库——蔬菜水果 第五章 运动健身，免疫养生动起来 第六章 心理健康，免疫力自然提高 第七章 生活习惯，影响你的免疫力

第一图书网, tushu007.com

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