

<<吃出免疫力>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力>>

13位ISBN编号：9787504360502

10位ISBN编号：7504360503

出版时间：2010-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：慈艳丽

页数：152

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>

## <<吃出免疫力>>

### 内容概要

中医中有一句话：“正气内存，邪不可干。”这里的正气，指的就是人体的免疫能力。意思是说，正气盛的人，抵抗力强，就不会生病，所以，中医养生贵在长养正气，正气强，精气神就强，就能战胜邪气，当然，就拥有了健康的体魄。我们的身体与生俱来有着一种非凡的自我康复和抵御疾病的能力——免疫系统的免疫力。

## &lt;&lt;吃出免疫力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 免疫系统大调查——认识人体“警卫员” 认识人体内的“警卫员”——免疫系统 学会利用免疫系统 免疫系统遭遇麻烦时的早期预警 免疫力失调，后果很严重 测测你的免疫力第二章 吃出免疫力——巧主妇吹响免疫力集结号 餐桌上健康免疫“土力架” 五谷杂粮怎么吃 免疫也好“色”，红黄蓝紫绿白黑 “性”、“味”助免疫，吃好“四性五味”不得病 餐桌前增强免疫力的营养素 膳食求均衡，为免疫加加油 早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐 餐桌上的饮食风景，四季各不相同第三章 小食物大功效——增强免疫力的“明星”食物排行榜 洋葱——让人落泪的“菜中皇后” 蘑菇——为免疫力撑开防护伞 胡萝卜——维生素多多的“小人参” 山药——治病养生的“灵丹妙药” 卷心菜——免疫疗效心中卷 萝卜——驱寒暖胃的珍品 茯苓——健脾利湿，能最快提升人体免疫力 奇异果——绿色环绕心中藏 木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果” 枸杞——滋阴壮阳小红果第四章 水是最好的医药——饮品中的免疫力密码 健康生命，水为根基——因为缺水，所以你会生病 正确饮用健康之水，方能铸就坚固免疫力、 水疗，治愈百病最低廉的药 茶抗病功效佳——喝哪种茶好?没有绝对的戒律 天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密 鲜奶，酸奶——无法替代的健康饮品 豆浆——增强免疫力最天然的激素 醉翁之意不在酒——增强免疫力的DIY酒水第五章 对症下药——九种体质增强免疫法 增强免疫的最大玄机是明白自己是何体质 阴虚体质提高免疫法：滋养肝肾 阳虚体质提高免疫法：温补脾肾 气虚体质提高免疫法：补气养气 血虚体质提高免疫法：补血养血 阳盛体质提高免疫法：滋阴降火 痰湿体质提高免疫法：强健脾脏 气郁体质提高免疫法：通血行气 淤血体质提高免疫法：活血化淤 平和体质提高免疫法：阴阳平衡第六章 提高免疫总动员——一家老小的“家庭号”配方 孩子是未来的希望，千万选好宝宝的“第一餐” 健康宝宝每天不可或缺的营养 家有考生，考前备战的健脑营养素 孕期三养，不同阶段不同的饮食营养 “有道”食物，调理受伤的月经问题 .....第七章 回味经典——采撷国粹中的食疗免疫秘方后记

## &lt;&lt;吃出免疫力&gt;&gt;

## 章节摘录

免疫系统各组分布全身，错综复杂，特别是免疫细胞和免疫分子在机体内不断产生、循环和更新。免疫系统具有高度的辨别力，能精确识别自己和非己物质，以维持机体的相对稳定性，同时还能接受、传递、扩大、储存和记忆有关免疫的信息，针对免疫信息发生正和负的应答并不断调整其应答性。因此，免疫系统在功能上与神经系统和内分泌系统有许多相似之处。

然而，免疫系统功能的失调也会对人体极为不利：人体的识别能力异常容易导致过敏现象的发生（使用某种食物、注射药物出现过敏反应，甚至导致休克），反之则会引起反复感染，人体的自我稳定能力异常，会使免疫系统对自身的细胞作出反应，引发自身免疫疾病，诸如风湿性关节炎、风湿性心脏病等；人体的免疫监视功能降低，如同失去了一位“警卫员”，使肿瘤有了可乘之机。

由此可见，人体免疫系统对人类的健康起着举足轻重的作用，如果它的功能不稳定，人类很有可能会被病毒、细菌这些病原体侵害、折磨。

只有日常生活中给予免疫系统无微不至的关怀，才能让它在外界细菌侵犯人体的时候奋起抵抗。

## <<吃出免疫力>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕水李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<吃出免疫力>>

### 编辑推荐

《吃出免疫力》：健康新“食”代吃出黄金免疫力病从口入，控制源头才能洞悉健康的智慧药食同源，深谙食法方可增强人体免疫力吃出黄金免疫力：美味、简单、自然的方法

<<吃出免疫力>>

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>