

<<增强免疫力健康处方>>

图书基本信息

书名：<<增强免疫力健康处方>>

13位ISBN编号：9787535233219

10位ISBN编号：753523321X

出版时间：2005-3-1

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：程志,周鸿敏,王开秀

页数：192

字数：160000

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>

<<增强免疫力健康处方>>

内容概要

人类从出生到宝贵的生命终结，每时每刻都受到细菌、病毒、寄生虫、真菌、癌细胞、花粉、灰尘等的侵袭，它们为了自己的利益千方百计地想占据在我们的身体。

而我们体内的“卫兵”——免疫系统、就像警察一样扮演着反侵袭的角色，时刻监视着“敌人”消灭在萌芽状态，用我们的免疫力来阻止疾病对于我们身体的侵袭，能够防患于未然。

免疫与人类的很多疾病相关，一旦人体的免疫力下降，疾病将会乘虚而入，如果免疫力强大，那我们的身体将会筑起一道强大的防御屏障，抵抗疾病的入侵。

增强我们抵抗疾病的免疫力能力，除战胜和预防疾病的最好法宝。

人体的免疫力能力，除了与我们先天的遗传因素有关外，与后天的生活和习惯也有很大关系。

<<增强免疫力健康处方>>

书籍目录

第一篇 了解免疫力 1.点击免疫力 2.人体的免疫系统 3.免疫系统的功能 4.人体免疫系统的敌人 5.免疫防卫和免疫损伤 6.天然性免疫和获得性免疫 7.免疫力异常的表现 8.什么人群的免疫抵抗力低下 9.免疫力可以提高吗
第二篇 吃出免疫力 1.饮食和免疫力的关系 2.哪些营养素与提升免疫力有关 3.什么是均衡饮食金字塔 4.微量元素的免疫处方 5.维生素A的免疫处方 6.维生素C的免疫处方 7.维生素E的免疫处方 8.食用菌类的免疫处方 9.冬虫夏草的免疫处方 10.人参的免疫处方 11.茶的免疫处方 12.枸杞的免疫处方 13.红枣的免疫处方 14.鲜王浆的免疫处方 15.阿胶的免疫处方 16.灵芝的免疫处方 17.大蒜的免疫处方 18.螺旋藻的免疫处方
第三篇 动出免疫力 第四篇 睡出免疫力 第五篇 调出免疫力 第六篇 接种免疫力 第七篇 增强免疫力的药物附录

<<增强免疫力健康处方>>

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>