

<<免疫力决定健康>>

图书基本信息

书名：<<免疫力决定健康>>

13位ISBN编号：9787807076865

10位ISBN编号：7807076860

出版时间：2007-7

出版时间：黄山书社

作者：日]星野泰三

页数：88

字数：50000

译者：袁乐怡

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>

## <<免疫力决定健康>>

### 内容概要

免疫力是人们耳熟能详的一个词，但对于免疫力人们只是有一个大概的了解，至于如何系统地提高免疫力则知之甚少。

准确地抑制恶性激素，找到身体的薄弱环节并加以改善，是我们健康生活必不可少的保证。

本书采用图解的形式，浅显易懂地分析了食物中包含的营养素和预防痴呆的饮食，另外还通过对大脑构造生动形象地讲解，介绍了简单饮食生活的改善方法，既简单科学，又容易坚持和见效。

这套图解版健康系列丛书倡导健康理念，是国外知名专家撰写的指导性强通俗易懂的健康图书。丛书的作者都是奋斗在各个专业领域第一线的、有着丰富经验的院长和WHO研究人员，因此，本套丛书具有很高的权威性和实践性。

丛书推陈出新，每本书都配有上百幅精美的卡通图片，将深奥的医学知识变得生动形象，是市场上最具亲和力的健康图文书。

## <<免疫力决定健康>>

### 作者简介

星野泰三，1960年出生于东京都，1988年毕业于日本东京医科大学，医学博士，历任同所大学研究生院、美国卫生研究所、东京医科大学讲师。

2003年起担任综合医疗医疗村理事长，是综合医疗学会发起人，兼任日本东洋医学会专门医生，专治癌症和过敏疾病的免疫疗法。

著有《超级

## &lt;&lt;免疫力决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 【常识测验】寻找锻炼免疫力的关键点1 现在就开始免疫力大检查 【什么是免疫?】保护身体免受细菌侵袭的细胞 【什么是免疫?】免疫力反映在你身上的每一个环节 【免疫和疾病?】通过常见症状判断你的免疫能力 【测试 NK活性】NK细胞失调最容易引发感冒 【测试 免疫平衡】过敏是免疫力低下的反映 【测试 正常免疫激素】体力衰弱是免疫激素不足的反映 【测试 恶性免疫激素】恶性激素导致肌肤老化 【测试 血管新生因子】贫血、血管异常都与免疫有关 【现在就可以进行的超级免疫训练】自己一个人就可以做的手指和足部按压术2 了解免疫的好处与坏处 【免疫结构】分第一部队和第二部队进行防御 【免疫结构】细胞是和免疫细胞连接在一起的 【免疫结构】感染过一次的病毒不会再感染第二次 【免疫结构】从骨髓中来,在淋巴结中与敌作战 【免疫之敌】输给了细菌和病毒就会生病 【免疫之敌】淋巴球被过敏抗体原迷惑 【现在就可以进行的超级免疫训练】用记事本记录健康法则拒绝三分钟热度3 怎样锻炼免疫力?

【免疫力的锻炼方法】免疫、神经、激素三大要素缺一不可 【免疫力的锻炼方法】免疫环境时刻都在变化 【最新的免疫医疗】开展综合医疗锻炼身体健康 【最新的免疫医疗】用免疫记号解析免疫力强弱 【现在就可以进行的超级免疫训练】从今天开始用正确的方法走路4 安静地引出优良免疫力 【小放松】西蒙顿疗法放松身心的形象疗法 【小放松】超级SPA解除一天疲劳的芳香沐浴法 【小放松】植物熏香改善起居室和卧室的环境 【小放松】A'yurveda调整气息的安静运动 【营养补充】综合维生素成为首要选择的营养食品 【营养补充】第四代姬松茸备受欢迎的改善免疫平衡新方法 【对抗灰尘】打扫和换气10分钟换气击退灰尘和霉菌 【对抗灰尘】眼鼻的清洗一日两次清洗眼鼻维护免疫力 【现在就可以进行的超级免疫训练】打造一个可以让你轻松安睡的卧室5 用运动抑制恶性激素 【运动】热身运动活动筋骨做好热身的准备 【运动】有氧运动消耗脂肪促进淋巴球循环 【运动】肌肉锻炼改善容易发胖的“燃烧体质” 【饮食】锻炼免疫力的补水方法运动前喝茶运动后喝醋 【饮食】锻炼免疫力的饮食方法早餐打开免疫系统晚餐后关闭 【体内净化】改善肠内环境用乳酸菌改善恶性免疫激素过多的肠内环境 【体内净化】解毒食品可以让身体返老还童的抗氧化成分 【体内净化】草本根据不同的类别,选择不同的草本疗法 【体内净化】中药、药草用自然的力量改善血液循环,抵制体寒 【现在就可以进行的超级免疫训练】最适合休息时间的十分钟锻炼

<<免疫力决定健康>>

章节摘录

插图

<<免疫力决定健康>>

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>