

<<为你提升自身免疫力>>

图书基本信息

书名：<<为你提升自身免疫力>>

13位ISBN编号：9787509109199

10位ISBN编号：7509109191

出版时间：2007-6

出版时间：人民军医出版社

作者：王春娥

页数：208

字数：148000

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>

## <<为你提升自身免疫力>>

### 内容概要

世界卫生组织把良好的免疫力作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。

良好的免疫力并不是指靠人工外加的，主要是自身健康的体现。

本书分五章，介绍了人的免疫系统，免疫力强弱的标志，免疫力的医学检查，常见免疫系统疾病及防治办法，如何增强免疫力，铸造强健体魄的知识等，本书是一本集健康教育、运动指导、疾病防治、饮食调养于一体的科普读物。

全书理论联系实际，通俗易懂，实用指导性强，定能成为大众崇尚健康的奸参谋。

## <<为你提升自身免疫力>>

### 书籍目录

- 第一章 免疫系统，身体的守护神（一）免疫系统的功能（二）免疫系统的发现（三）免疫系统的认知现状（四）了解免疫系统（五）让免疫力保持在最佳状态
- 第二章 你的免疫系统是否出了问题（一）你的免疫力下降了吗？（二）免疫力强弱的测验
- 第三章 免疫力的医学检查（一）完全血细胞计数（二）验血（三）测量抗体、补体、干扰素及肝功能检验（四）常用的评估免疫系统的血液检验项目
- 第四章 常见免疫系统疾病及其防治方法（一）免疫缺陷疾病（二）狼疮（三）过敏症（四）慢性疲劳综合征（五）肿瘤与癌症（六）艾滋病
- 第五章 增强免疫力，铸造好身体（一）均衡饮食，身体好免疫（二）维生素与免疫力（三）抗氧化物质改善免疫力（四）蛋白质与免疫力（五）生活方式与免疫力？（六）心理与免疫力？（七）睡眠休息与免疫力（八）免疫力随季节变化（九）运动提高免疫力（十）中医针灸与免疫力（十一）中药与免疫力（十二）多喝蔬果汁，强健自身免疫（十三）保健药膳（十四）关于免疫力的一些医学常识（十五）增强免疫的疗法？（十六）简简单单提高免疫力（十七）遵循生活守则，增强免疫

<<为你提升自身免疫力>>

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>