

《如果医生免疫力低下》

图书基本信息

书名：《如果医生免疫力低下》

13位ISBN编号：9787553741973

出版时间：2015-4

作者：王勇,王迁

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《如果医生免疫力低下》

内容概要

本书介绍了免疫力如何决定人体健康，提醒人们关注免疫力下降的身体信号，让人们通过打疫苗和给器官排毒等给免疫系统积极正面的影响，引导人们从饮食、睡眠、运动和心理四方面入手，向细节要效果，掌握生活中有效提升免疫力的窍门，从而构筑均衡免疫力。

《如果医生免疫力低下》

作者简介

王勇，毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），先后任职于北京积水潭医院、北京和睦家医院，积累了丰富的临床经验和健康管理经验。现任职于中国9号健康产业有限公司，从事专业健康管理工作。

王迁，北京协和医院风湿免疫科副主任医师、副教授。中国协和医科大学博士。中国系统性红斑狼疮研究协作组（CSTAR）执行委员会秘书，北京医学会风湿病学分会青年委员及工作秘书，《中华临床免疫和变态反应杂志》《中华临床医师杂志》特约编辑。专业领域关注结缔组织病肺部合并症的临床和科研。

书籍目录

- 第一章 认识免疫力·身体健不健康它说了算·001
 - 免疫系统：身体健康的第一道防线·002
 - 免疫力三大功能守护我们的健康·005
 - 标准不同，免疫力的分类也不同·009
 - 五大因素决定免疫力的高低·011
 - 要想老得慢，拥有健康平衡的免疫力是关键·013
 - 五大身体信号，提醒免疫力已经出问题了·016
 - 免疫力低下，癌症找上门·018
 - 免疫缺陷：人体没了抵御外部感染的屏障·021
 - 过敏反应：过犹不及，免疫力失衡的典型反应·023
 - 自身免疫性疾病：战友失控，免疫系统自乱阵脚·026
 - 自我测试：了解你的免疫力水平·028
- 第二章 小心呵护·给免疫系统积极正面的影响·031
 - 人生不同阶段，需要应对不一样的“免疫危机”·032
 - 正确接种疫苗，提升获得性免疫力·035
 - 提升孩子免疫力的方法要得当，过于干净没有必要·038
 - 轻松五招提升免疫力，助准妈妈好“孕”·042
 - 无毒一身轻，给器官排毒，提升免疫力·045
 - 不乱用、滥用抗生素，小病痛是锻炼免疫系统的好机会·048
 - 别迷信保健品，吃了不一定能提升免疫力·052
- 第三章 生活调节·好习惯带来健康平衡的免疫力·055
 - 顺应自然规律，助力免疫力提升·056
 - 坚持“四早”原则，使免疫系统松弛有度、充满活力·058
 - 远离12种不良习惯，避免免疫力受损·062
 - 拒绝熬夜，用优质睡眠打造黄金免疫力·066
 - 六大举措改善睡眠质量，修复免疫系统·069
 - 午后睡个迷你觉，给免疫系统充个电·073
 - 良好的卫生习惯让免疫系统保存实力·076
 - 定期给洗衣机洗澡，避免二次污染·079
 - 经常开窗通风，百病去无踪·082
 - 新装修的房子这样住，给免疫力撑起保护伞·086
 - 自我测试：用寿命计算公式检验生活习惯是否合理·089
- 第四章 饮食提高·让食物为免疫系统提供源源不断的动力·095
 - 搭建提升免疫力的健康饮食金字塔·096
 - 补得越多免疫力不见得就越高，选择保健品要慎重·101
 - 偶尔断食有奇效，刺激免疫系统更新·103
 - 提升免疫力的“水密码”·106
 - 学习日本人这样吃，提升免疫力又长寿·109
 - 五谷杂粮：免疫力的基础能量库·112
 - 豆制品：丰富的植物蛋白，温柔滋养免疫力·117
 - 叶菜与花菜：为免疫力提供防癌抗癌的绿色能源·123
 - 根茎类与果类：药食同源接地气，能提升免疫力·132
 - 菌类：营养又美味，提升免疫力的首选之品·138
 - 海产品：海洋馈赠的提升免疫力上品·144
 - 水果：免疫力的天然能量库·151
 - 调味品：用量小能量大，功效不容小觑·157
 - 饮品类：不知不觉喝出好身体·163

《如果医生免疫力低下》

- 蜂蜜：营养丰富、易吸收，提升免疫力佳品 · 174
- 食物巧搭配，让提升免疫力的效果倍增 · 177
- 第五章 运动提高 · 多动一点，让免疫力再提升一点 · 181
- 想长寿，要运动 · 182
- 运动为免疫力保证适宜发挥作用的体温 · 185
- 健步走：简单安全益处多 · 189
- 慢跑：良性刺激免疫系统 · 192
- 爬山：到大自然中去提升免疫力 · 195
- 游泳：既增强心肺功能又提升免疫力 · 199
- 羽毛球：让人反应快、身体好、免疫力提升 · 202
- 跳舞：强身健体又提升气质 · 205
- 瑜伽：和谐身心，一呼一吸间提升免疫力 · 208
- 太极：从传统文化中汲取免疫力提升的动力 · 211
- 按摩：唤醒沉睡的免疫因子，日常保健治未病 · 214
- 多动脚常泡脚，脚好了免疫力就好了 · 220
- 闲暇时做做下蹲运动，免疫力因蹲而升 · 223
- 常做保健操，日常点滴中提升免疫力 · 226
- 第六章 怡情养身 · 好心情让免疫力倍增 · 229
- 不良情绪会摧毁免疫力 · 230
- 积极乐观的心态能修复、提升免疫力 · 233
- 爱生气就爱得病，适当宣泄可避免免疫力受损 · 235
- 掌握对压力的主导权，提升免疫力不是事儿 · 237
- 拒绝孤独就能拒绝疾病和免疫系统受抑制 · 240
- 过分紧张伤身，平和心态才对免疫系统有益 · 242
- 开怀大笑，疾病全跑掉，免疫力还会跳高高 · 245
- 听听音乐、唱唱歌，轻松、快乐提升免疫力 · 247
- 构建强大的情绪免疫力，身体健康不是梦 · 251

《如果医生免疫力低下》

精彩短评

- 1、2016年3月12日 21:47:28 多看免费版，不值得浪费时间。
- 2、浅显，一个小时翻完，说来说去就是吃好睡好，运动，心情好
- 3、三星半，很有实用价值和科普价值

《如果医生免疫力低下》

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：www.tushu000.com