

超越紊乱



[超越紊乱_下载链接1_](#)

著者:俞正威

出版者:学林

出版时间:2006-8

装帧:

isbn:9787807302261

你健康吗?你如何来维护自己的健康?谁来关心你的健康问题?至今为止，保健似乎还是你个人的事，你得呵护自己的健康和对你自己的健康和保健负责。这是一本帮助你理顺杂乱的健康知识的书！这是一本帮助你发现保健资源并使它们为你的保健服务的书！这是一本帮助你设计科学的保健计划以提高你的健康水平的书！为了维护您的健康，我想您会需要它！

保健是需要专家或专业人员帮助的，你可以相信在一段不太长的时间内，找保健专家或健康管理师就会像今天找医生那样方便，但是现在你还是应该自己先照顾自己。

写这本书的目的只是想帮你理清三件事：

- 1. 要保持你的健康状态，应当考虑两个因素的综合影响。一是你的基因状态，二是你的细胞生存和生活的微环境。
- 2. 保健方案应该按照你的个人情况进行设计。
- 3. 应当动态地跟踪自己的健康的发展和变化，经常总结和评价与保健有关的措施的有效性，然后保持和继续采用有意义的措施，摈弃无意义的措施，以根据自身状况去改善生活方式和建设生活环境使我们的身体处于“合适”的环境中以实现“和谐”的身心健康。

作者介绍:

目录:

[超越紊乱_下载链接1](#)

标签

评论

[超越紊乱_下载链接1](#)

书评

