

人体的机能以及一些常见病出现的原因。同时提出了一些自己独到的观点，从身体原理、疾病信号、疾病预防、健康习惯、身体保养、健康误区等方面一一阐述。最后总结了一套切实可行的系统方法，为读者奉上独一无二的身体使用说明书。

《ME身体使用手册》一书为读者作了详细的解答。书中指出：“是药三分毒”，即便是天然的药物，有时也会给身体带来不利的影响；许多疾病，是我们错用了身体的缘故；身体自身有各种功能，依靠这些功能，身体完全可以保持健康……

事实上，我们需要的不是灵丹妙药，而是一本身体使用手册，只要依照手册的操作说明去做，身体更能远离疾病，永远保持健康。希望这本《ME身体使用手册》能使每一位读者获益。

我们的身体经常被忽略，劳累过度、暴饮暴食、纵欲过度……睡眠越来越差、脸色越来越白、体形越来越肿、体力越来越差……身体结构、机能开始发生变化甚至恶化！所有原因都在于我们错误地使用了我们的身体！！

作者介绍:

目录:

[ME身体使用手册_下载链接1](#)

标签

健康

保健

评论

[ME身体使用手册_下载链接1](#)

书评

刘富海，男，研究员，教授，1963年生。国家“948”重点项目产业化推广项目主持人，中国老年学会中老年健康课堂教授，北京市糖尿病防治协会会员，中国蜂协蜂产品医疗保健专委会常务委员，现任北京天宝康高新技术开发有限公司董事长。先后参加了农业部“七五”、“八五”重点公关...

[ME身体使用手册_下载链接1](#)