第一图书网, tushu007.com

<<白领的健康>>

图书基本信息

书名：<<白领的健康>>

13位ISBN编号：9787800098277

10位ISBN编号：7800098273

出版时间：2004-1

出版时间：时事出版社

作者：金跃军

页数：288

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

内容概要

《白领的健康》将现实生活中与白领人士健康密切相关的吃、穿、住、用、行及心理保健等六方面易犯错误或疏忽的内容，鲜明而感性的地指点出来，并予以科学有效的指导。

作者简介

王岩，1956年11月生。
1982年1月毕业于复旦大学经济学专业。
现为内蒙古大学经济管理学院教授、院务委员会、学术委员会、学位委员会委员。
担任内蒙古市场经济研究会副会长和中国《资本论》研究会、综合大学《资本论》研究会、中华外国经济学说研究会理事。
从事《资本论》、宏观经济学的教学工作，研究方向为马克思主义可持续发展观、资源型地区可持续发展、宏观经济运行与政策研究。
主持了内蒙古“政治经济学”重点学科建设及“宏观经济学”精品课程项目建设。
出版教材5部、专著1部，发表论文30余篇。
正在主持及主持完成了国家社科基金项目、教育部社科基金项目各一项、内蒙古社科基金项目两项。
获得内蒙古自治区社会科学优秀成果二等奖、三等奖各两项。

<<白领的健康>>

书籍目录

首发站——膳食坊 1.传统饮食养生的观念不能忘 2.最合理的饮食安排 3.有守则，所以有健康 4.非常规状态下的白领吃什么 5.不同白领女性的不同需求 6.白领丽人健康饮食守则 7.白领女性的饮食攻略 8.远离嗜食与厌食症 9.拷贝一份计算机族的食谱 10.心理缺陷状态下的饮食选择 11.正确对待一日三餐 12.提高食欲的4个技巧 13.自兑一杯果蔬汁来饮 14.家菜不如野菜香 15.夏季淡补，最好多吃点“苦” 16.冬季不寂寞，进补好处多 17.秋高时节吃河蟹 18.喝出你的健康来 19.“了醉方休”没好处 20.预防疾病选“好酒” 21.与“啤酒肚”说再见 22.白领人士应酬绝招第二站——着衣廊 23.美丽服饰健康穿 24.冬季穿衣不宜过多 25.夏季穿衣尽量透气 26.你的泳装卫生吗 27.白领男士——松松你的脖子 28.要温暖，就不要那么+坚 29.“春捂秋冻”要有限度 ……第三站——丽人行第四站——起行庄第五站——栖居堂终点站——修心港

媒体关注与评论

书评21世纪是与健康直接对话的新纪元，追求时尚健康是每一位白领人士的真正生活要求，阅读本书，让您更添一份对自己与家人健康的呵护，更添一份对工作与生活的热爱，更添一份对事业有成的潇洒和身心健康的自豪！

编辑推荐

21世纪是与健康直接对话的新纪元，追求时尚健康是每一位白领人士的真正生活要求，阅读本书，让您更添一份对自己与家人健康的呵护，更添一份对工作与生活的热爱，更添一份对事业有成的潇洒和身心健康的自豪！

第一图书网, tushu007.com

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