

<<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>

<<白领的健康>>

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。

<<白领的健康>>

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

<<白领的健康>>

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！

<<白领的健康>>

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！

<<白领的健康>>

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>