

<<营销人员健康24小时>>

图书基本信息

书名：<<营销人员健康24小时>>

13位ISBN编号：9787801973719

10位ISBN编号：7801973712

出版时间：2006-2

出版时间：企管(2)

作者：钮文异

页数：206

字数：116000

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>

<<营销人员健康24小时>>

前言

忙碌似乎已成为现代人运用频率最高的词汇，习惯疲劳却似乎已成为营销人员的Office生存法则。忙已成为现代的标志，清闲的人反倒成了异类。尤其是战斗在中国市场一线的广大的营销人员们更是忙者之最。每天太阳初升，马路上车流如潮，人行如蚁，一切都朝着每个营销人员的未来目标快速贴身靠近，于是我们获得了——房子、车子、票子、位子。但是，我们却睡眠不足，眼圈发黑；患上掩抑郁症却找不到良药；家庭出了问题却说不出原因，也无法悲伤；更年期提前造访而一点准备也没有；欲滔滔不绝却忘词失语。我们为了应酬，酒越

<<营销人员健康24小时>>

内容概要

本书由派力营销提议并参与、北大健康医学专家钮文异教授编著的中国第一本专门针营销人员的健康指导手册，旨在提醒和引导我们6000万的营销人员树立正确的健康理念、选择健康的生活方式，在事业成功和身体健康两方面获得尽可能完美的平衡。

压力、疲劳、病痛、您是否被这些问题困扰着？

”挣了银子丢了身子“，您是否担心自己也成为其中又一个范例？

无能无力、放松、健康对忙碌的来说是否真的是一种奢望？

其实，获得健康并不见得费钱费时费力，只要您在每天的工作、生活空隙充分利用空气、水、茶、走路、只需要几分钟、几个简单的动作就可以让您的健康梦想成真！

不信，那就请您翻开这本我们精心为您编写的《营销人员健康24小时》吧！

<<营销人员健康24小时>>

作者简介

钮文异，北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任、教授、中国健康教育协会理事、《中国健康教育》杂志常务编委、北京市社区卫生协会常务理事。曾参与过中央电视台多个健康栏目的策划，更编著过多部医学著作。其中《科学防治 战胜非典》一书、荣获国家新闻出

<<营销人员健康24小时>>

书籍目录

序一序二前言 了解自己的生命数字第一章 有压力才有动力 工作压力颠覆了健康 做一个快乐透明人 善待自己的大脑 要工作更要放松 每天请深呼吸3次 用音乐对抗压力 给自己适当的压力第二章 改变,从办公室开始 上班第一件事,打开门窗通通气 远离制造污染的办公用具 警惕办公室的隐形杀手——细菌 爱空调,不爱空调病 频繁的电话 疼痛在说话 背部保健6妙方 做做办公室健康操 电脑一族的饮食建议 水是生命之源 视觉疲劳症——都是电脑惹的祸 常给眼睛放放假 办公室镜子缓解视疲劳 打造健康办公桌 小时间大健康第三章 给自己一个健康的习惯 激活我们的每一个细胞 两招搞掂落枕 清爽从头开始 清晨的面子工程 别让牙痛侵扰你 抛开伤胃的八大恶习 了解心脏的喜怒哀乐 不要与手机亲密接触 “卫生习惯”真的卫生的吗? 适当选择营养品 如何对不良情绪进行调适 十一种心理减压的方法 夜晚睡前七步曲第四章 健康饮食 健康饮食,从早餐开始 提倡分餐好 工作午餐的聪明选择 最佳进餐顺序 晚餐最好这样吃第五章 调校你的生物钟第六章 出差和外出的健康话题第七章 健康的季节第八章 健康运动全攻略第九章 健康享受悠长假期第十章 应对突发危机健康防病“二十五点”

<<营销人员健康24小时>>

章节摘录

书摘双休日一觉睡到天黑，是每个忙碌了一周的营销人员感觉最幸福的事情。然而，再也没有比打破生理时间更糟糕的事情了。

如果平日生活较规律，逢节假日贪睡，就可能扰乱体内生物钟的时序，使脑垂体分泌的激素水平出现异常波动。

结果白天激素水平上不去，夜间激素水平下不来，使大脑兴奋与抑制失调。

造成夜不能寐，而白天却心绪不宁、疲惫不堪。

而且，一般说来，经过一个晚上，到清晨7时左右腹中基本消化完头天的晚餐。

此刻，大脑会发出“饥饿信息”，这时如赖床不起，势必打乱胃肠功能的规律。

久之，胃肠粘膜遭损，很容易诱发胃炎、溃疡及消化不良等病症。

睡眠是不能积蓄的。

一次睡多了反而头晕脑涨。

适当的方法是：在睡眠缺乏时，通过闭目养神、打个小盹儿、深呼吸给大脑补氧等小动作来弥补睡眠不足。

这样，可以将睡眠缺乏的损失降到最低。

P93

<<营销人员健康24小时>>

媒体关注与评论

媒体推荐直到2001年末，我才认识到健康对工作和生活的重要意义，但随后所采取的一系列“亡羊补牢”行动使我付出了巨大的时间成本。

基于此一教训，我意识到《派力营销思想库》不应该仅仅只是为我们的营销人员提供营销的知识、方法、工具和技能，还应该考虑到营销人员的身心健康问题，否则失去了健康这个1，诸如业绩、奖金、职位等一切不都是0了吗？

此小册子只是我们行动的一个开端，随后我们会继续向大家提供一系列有关身心健康的“知识食粮”，而不仅仅是营销工作的“知识食粮”。

——屈云波多年以来，在谈到营销业的时候，“策划、促销、终端、营销管理”等等以物为核心的词占据了几乎所有的话题，“营销人员的健康”，这个最为人性化的课题却似乎从未成为营销圈中的主题。

当一年一年过去，各种营销新理念层出不穷，中国营销逐步走向成熟，中国营销人逐步变得专业时，“健康”这一话题浮出水面，成为新的营销时代的需求。

希腊哲学家赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。

”面对着营销人“贡献了健康贡献了胃”的工作状态，面对着营销人因工作而失去健康、失去品质的生活状态，我们深深地感到中国营销人员迫切需要针对健康的指导丛书，我们也深深感到这是我们作为营销界前沿人士所应该做的努力。

于是有了这本书——《营销人员健康24小时》。

当然，这只是一个开始，未来的日子中，我们还会带给你们一个又一个惊喜，我们期待着你们的关注，也期待着这一系列书籍成为你们的工作伴侣、案头常客。

我们坚信这份努力能助你们事业成功，而你们的生命也必会因健康而绚丽多彩！

就让我们携手前进吧！

——李颖生

<<营销人员健康24小时>>

名人推荐

作为中国第一本针对营销人员健康问题的休闲读物，本书正式出版前的简装本在两个月之内已经被100000个营销售货员争相传阅、爱不释手！

谨以此书献给那些为了梦想、激情工作的中国6000万营销人员。

要事业成功，更要身体健康！

24小时的时刻呵护，让您拥有充满活力的早晨，斗志昂扬的上午，精力充沛的下午，轻松自在的夜晚……只要您按照本书的指导去做，就可以同时赢得健康和事业！

<<营销人员健康24小时>>

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>