

<<办公室族健康方略>>

图书基本信息

书名：<<办公室族健康方略>>

13位ISBN编号：9787807105374

10位ISBN编号：7807105372

出版时间：2008-1

出版时间：济南出版社

作者：曹晖,张新民

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>

## <<办公室族健康方略>>

### 内容概要

《办公室族健康方略》为“关注中年健康丛书”之一，介绍了亚健康状态自我评测，为什么会出现亚健康状态，几种常见亚健康症状及食疗，侵蚀健康的不良生活细节，威胁健康的“时尚病”，办公室族常见病的预防、保健与治疗，以及怎样做个健康的办公室族等办公室族健康方略。

## <<办公室族健康方略>>

### 书籍目录

第一部分 天增岁月人减寿——办公室族为了“过劳死”不再发生透支健康的办公室族你属于健康的办公室族吗亚健康状态自我评测为什么会出现亚健康状态未雨绸缪，防患未然投资你的健康几种常见亚健康症状及食疗第二部分 侵蚀健康的不良生活细节世界卫生组织提出的18种不良的生活方式胸式呼吸早餐——无暇顾及中餐——简便快捷晚餐——应接不暇把酒论“英雄”话不离口，烟不释手伏案午睡“二郎腿”常跷昼伏夜动，黑白颠倒(生物钟混乱)不开电视不睡觉(睡眠质量差)高枕无忧(枕头过高易患颈椎病)为赶

## <<办公室族健康方略>>

### 编辑推荐

《办公室族健康方略》由济南出版社出版。

<<办公室族健康方略>>

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>