第一图书网, tushu007.com

<<损害健康的100种办公室习惯>>

图书基本信息

书名：<<损害健康的100种办公室习惯>>

13位ISBN编号：9787811200645

10位ISBN编号：7811200643

出版时间：2007-3

出版时间：汕头

作者：闻文编著

页数：127

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

在忙碌的办公室生活中，我们的身体无时无刻不在承受着严峻的考验。
　对于年过30，甚至逼近40岁的办公族来说，健康问题已不只是一个隐忧，更成为一个越来越现实的问题他们或多或少感觉到自己的精力开始大不如前，身体总是出现这样或那样的状况而大多数人面对这一身体转变时往往采取了回避的态度，忽视了从办公室内部查找原因。
 他们没有想到正是长期不健康的办公习惯，成为破坏健康的最大杀手。
　如何才能在繁忙的职业生涯中保有长久的健康呢?本书将告诉你职业人在办公室中必须克服的100个陋习。

<<损害健康的100种办公室习惯>>

书籍目录

第1章　办公室最常见的坏习惯　1．伏案工作颈椎累　2．活人能被尿憋死　3．在卫生间看书　4．鼠标手　5．强忍大便　6．身子前倾易伤腰椎　7．大喊大笑伤了肺　8．突然闪了腰　9．熬夜伤身　10．久站伤腿　11．不做“苹果型”男人　12．常吹空调，月经失调　13．歪头打电话第2章　上班族的糊涂吃法　14．不吃早餐　15．早上吃太甜　16．办公室甜食症　17．吃出脂肪肝　18．吃得太“精细”　19．加班后暴饮暴食　20．边吃饭，边上网　21．吃得太“酸”　22．不按时用餐　23．常吃夜宵　24．吃东西口味太重　25．乱吃维生素片　26．餐餐吃肉　27．过度节食第3章　每天你都喝了什么？　28．空腹喝酸奶　29．嗜饮咖啡　30．上班时不爱喝水　31．常喝酒应酬　32．用浓茶解酒　33．常喝饮水机的滚水　34．沏杯热茶　35．喝水太猛第4章　差旅中的健康隐患第5章　损伤五官的办公行为第6章　不正确的健身与穿着第7章　办公室中的“心病”第8章　无处不在的传染病第9章　污浊的办公环境第10章　不做体检，乱用药

章节摘录

插图

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