

<<职业健康咨询>>

图书基本信息

书名：<<职业健康咨询>>

13位ISBN编号：9787503837623

10位ISBN编号：7503837624

出版时间：2004-5

出版时间：中国林业出版社

作者：全智 等编著

页数：379

字数：309000

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>

<<职业健康咨询>>

内容概要

随着社会的不断进步以及社会分工的专业化，形成了职业的多样化发展。

职业的多样化势必造成不同职业的劳动者所处的工作环境各不相同。

不同的工作环境对人体的影响也是不同的，预防各种职业性损害，保障工作者的身体健康，提高工作效率，已成为当前人们所关注的问题。

本书兼科学性与实用性为一本，对不同的职业环境带给劳动者的影响进行了系统阐述，全书共分七章，分别介绍了职业健康的一般常识，亚健康状态，不同工作性质职业病的生理与心理防治，同时还介绍了职业病的饮食调理等内容，适合各个工作领域的读者参考阅读。

期望广大读者朋友能从本书中获益，使本书成为您的良师益友。

书籍目录

前言第一章 职业健康常识 1 为什么说把握健康靠自己 2 什么是现代健康 3 为什么说生气会损害健康 4 为什么上班族要遵守睡眠时间 5 为什么上班族应该多流一些汗 6 为什么上班族要锻炼脚部 7 为什么上班族不能熬夜 8 为什么上班族不要吃街头食品 9 为什么上班族最好不佩戴首饰 10 为什么疲劳时不宜吸烟、饮酒 11 为什么上班族要保持幽默感 12 为什么职业女性不宜穿高跟鞋 13 为什么一定要注意衣兜卫生 14 上班族怎样调整时差 15 为什么要重视钱币对疾病的传播 16 人休水的来源有哪些,重要量是多少 17 蛋白质的生理功能有哪些 18 蛋白质的推荐供给量及食物来源是多少 19 食物纤维的生理功能及含纤维的食物有哪些 20 维生素A的生理功能及含维生素A的食物有哪些 21 维生素C的生理功能及含维生素C的食物有哪些 22 维生素D的生理功能及含维生素D的食物有哪些 23 维生素E的生理功能及含维生素E的食物有哪些 24 维生素B1的生理功能及含维生素B1的食物有哪些 25 维生素B2的生理功能及含维生素B2的食物有哪些 26 维生素PP的生理功能及含维生素PP的食物有哪些第二章 亚健康状态第三章 各种工作性质的职业健康第四章 各种职业的心理健康第五章 职业病及其防治第六章 各种职业病的饮食调适第七章 食物的营养及药用价值参考文献

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>