

图书基本信息

书名：<<健康三十六计-上班族健康自我管理>>

13位ISBN编号：9787509163382

10位ISBN编号：7509163382

出版时间：于莹 人民军医 (2013-04出版)

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>

书籍目录

第1计 夏日炎炎穿着勿贪凉第2计 耳机带来的听力损害第3计 您也可以拥有健康美丽的指甲第4计 实
爱乳房健康从日常细节做起第5计 教您选对合适的丝袜第6计 巧选内裤帮男士防暑第7计 会吃才会赢
第8计 舌尖上的营养——如何让苗条与健康兼得第9计 选对饮（食）用水第10计 时尚下午茶，健康加
油站第11计 现代人该选什么“贴秋膘”第12计 “良药可口”话药膳第13计 不觅仙方觅睦方第14计 谁
偷走了你的记忆第15计 长期伏案颈肩腰背易受伤第16计 久憋小便前列腺抗议第17计 避孕方法请对号
入座第18计 女性特殊“三期”的口腔保健第19计 安全出行急救知识必备第20计 安全出游装备加减有
方第21计 长途旅行切不可久坐不动第22计 走出夕卜伤家庭急救五误区第23计 “爱恨交加”的高跟鞋
第24计 认识身边的电磁辐射第25计 四季情第26计 坏脾气和没脾气第27计 隐性更年期逼近年轻女性
第28计 她（他）成了落跑新娘（新郎）第29计 太“宅”易患社交恐惧症第30计 巧用食物掌控情绪
第31计 合理使用抗菌药物和注射剂第32计 怎样对待疼痛第33计 防治干眼症要食、养结合第34计 颈椎
病贵在预防第35计 “小动作”防治鼠标手：键盘腕第36计 男性不育症的防治

编辑推荐

于莹、姜淼主编的《健康三十六计(上班族健康自我管理同济健康讲堂)》对“上班族”人群的健康提供全方位指导，期望读者能够通过认真地学习书中知识，加强对自身健康的审视与辨别，并学会调整、改变往日不良的生活习惯和方式。

本书从衣、食、住、行、情、治入手，通过故事情节、日常生活场景讲述健康管理的科普知识，内容深入浅出，语言通俗精练，编排图文并茂。

本书既可作为社区普及健康教育的教材，也是上班一族日常进行自我健康管理的良师益友。

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>