

<<白领阶层健康指南>>

图书基本信息

书名：<<白领阶层健康指南>>

13位ISBN编号：9787810105583

10位ISBN编号：7810105582

出版时间：2001-07

出版时间：上海中医学院出版社

作者：田野

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>

## <<白领阶层健康指南>>

### 内容概要

本书围绕白领阶层的健康展开讨论，试想通过本书可以对白领人士的健康有所帮助的，有利于他们提高工作效率，促进身心健康，创造愉快的生活，在挫折和逆境中泰然处之，在社会变故和生活灾难面前知通达变，有较强的适应能力。

## <<白领阶层健康指南>>

### 书籍目录

第一章 白领人生和健康一 白领阶层的概念二 健康概念的变化三 把握健康靠自己第二章 白领阶层与亚健康状态第一节 亚健康状态的概念第二节 引起亚健康的原因第三节 亚健康状态的防治第三章 白领阶层常见病的治疗与预防第一节 颈椎病第二节 肩周炎.....第四章 白领阶层心理健康与心理调适第一节 心理健康和影响因素第二节 心理健康的自我调节.....第五章 白领阶层常见心理疾病的防治第一节 心理异常和主要表现第二节 社交恐惧病.....

<<白领阶层健康指南>>

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>