

# 《白领保健手册》

## 图书基本信息

书名：《白领保健手册》

13位ISBN编号：9787505718364

10位ISBN编号：7505718363

出版时间：2002-10

出版社：中国友谊出版公司

作者：秦佃刚

页数：351

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《白领保健手册》

## 内容概要

本书以白领人士为主要阅读对象，从生理保健和心理保健两个方面予以深刻的剖析、实在的点拨，注重指导性和可操作性，力争让每位读者都从中找到自己需要的东西。

我们注重科学新知，我们同时也不拒绝传统的医学瑰宝；我们注重书本知识，但我们更在意人文思想。因此，我们希望把健康的体魄、愉悦的心情、优雅的情趣、高尚的情操全都通过一些简单的文字和活泼的漫画带给您和您的家人。

## 书籍目录

### 第一章 概述

#### 第一节 健康的标准

#### 第二节 亚健康状态及其危害

#### 第三节 白领职业病探源

### 第二章 生活环境对健康的影响

#### 第一节 生活环境对健康的影响

#### 第二节 人际关系对健康的影响

#### 第三节 生活方式对健康的影响

#### 第四节 人生态度对健康的影响

#### 第五节 情绪个性对健康的影响

### 第三章 白领保健常识

#### 第一

# 《白领保健手册》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)