

《健康三十六计-上班族健康自我管理》

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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健康三十六计-上班族健康自我埂

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

《健康三十六计-上班族健康自我埂

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。

《健康三十六计-上班族健康自我埂

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