

# 《白领健康忠告》

## 图书基本信息

书名：《白领健康忠告》

13位ISBN编号：9787540654870

10位ISBN编号：7540654872

出版时间：2005-1

出版社：李广智 广东教育出版社 (2005-01出版)

作者：李广智 编

页数：140

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)

# 《白领健康忠告》

## 内容概要

《白领健康忠告》针对白领阶层的社会生活节奏快、心理压力大、人际关系的复杂、生活不规律、缺乏运动等等亚健康状态，深入浅出地阐述了白领阶层的保健方法，包括各种职业病的预防；生活方式、心理状况的调节；日常生活的运动及常见病防治等内容。

# 《白领健康忠告》

## 作者简介

李广智，上海市药理学科普专业委员会委员、副主任医师，中科院上海药物研究所《家庭用药》杂志副总编辑。

# 《白领健康忠告》

## 书籍目录

序：让你的健康每分钟都增值第一章 有了充满活力的早晨，才有充满活力的一天 6：30AM 激活我们的每一个细胞 晨练的最佳时间 晨练的运动项目 掌握好晨练习的运动量 冬季晨练应注意防寒保暖 如何处理晨练与睡眠的关系 晨练是空腹好还是早餐后好 晨练前是否要喝水 床上晨操 预防便秘的晨操 晨练石子路 7：30AM 享受生活，从早餐开始 低血糖现象及其在生活中的危害 早餐就是一顿正餐 早餐的食物结构有一定的特殊性 你的国王早餐 变化多端的早餐组合 上班族早餐实例第二章 办公室如战场，只有峰心健康才能赢 8：30AM 上班每一件事，打开门窗通通气 如何远离室内空气污染 9：00AM 在办公室要多喝水 喝水有哪些好处呢 要喝多少水才够呢 9：30AM 工作压力大，更要调整好心态.....第三章 午餐是中途加油站，吃饱吃好最重要第四章 如何在漫漫下午保持最佳的工用状态第五章 放松心情，享受富有情调的平民晚餐第六章 放幕下，如何关爱我们的身体第七章 过一个充满阳光的健康假期

# 《白领健康忠告》

章节摘录

插图

# 《白领健康忠告》

## 媒体关注与评论

书评如果你睡眠不佳，清晨精神不振，请读本书。如果你身体疲劳，但又查不出疾病，请读本书。找不出时间锻炼，请读本书。如果你收入丰厚，但心情郁闷玉抑，请读本书。

# 《白领健康忠告》

## 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)