

# 《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

出版社：上海中医学院出版社

作者：田野

页数：212

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。

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