

# 《石油员工健康手册》

## 图书基本信息

书名：《石油员工健康手册》

13位ISBN编号：9787502159542

10位ISBN编号：7502159541

出版时间：2007-3

出版社：石油工业出版社

作者：本书编写组 编

页数：284

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)

# 《石油员工健康手册》

## 内容概要

谨以此书献给奋斗在石油行业的百万员工。

要事业成功，更要身体健康。健康好比是数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0，没有了1，则一切皆无。

本书是针对石油员工健康问题的读物，它集休闲性、实用性与专业性于一体，让读者在轻松愉快阅读的同时获得专业的健康指导。

作为针对石油员工健康问题的读物，本书旨在提醒和引导石油员工树立正确的健康理念，掌握正确的健康知识，选择健康的生活方式，同时赢得事业和健康。

# 《石油员工健康手册》

## 书籍目录

上篇 石油行业一线员工健康指南 第一章 与职业病“零距离” 第二章 防护用品：为健康筑立一道“安全线” 第三章 高温作业者的健康之道 第四章 低温作业者的“健康鸡汤” 第五章 高原作业者的“健康物语” 第六章 海上作业者的健康参考 第七章 粉尘作业者的健康宣言 第八章 放射性作业者的健康管理 第九章 噪声作业者的健康策略 第十章 振动作业者的健康选择 第十一章 有毒环境下作业者的健康良方 第十二章 沙漠、戈壁滩作业者的健康法则 第十三章 森林作业者的健康心得 第十四章 井下作业者的安全锦囊 第十五章 海外作业者的健康攻略 第十六章 常规作业者：给自己一个不生病的理由 第十七章 野外急救，不再让生命流逝 附录

下篇 石油办公室人员健康指南 第一章 营造“绿色”办公室 第二章 调校你的生物钟 第三章 运动，将健康进行到底 第四章 打好健康保“胃”战 第五章 上班族综合征，狙击有手段 第六章 远离疾病，做自己的保健医生 第七章 别让压力颠覆你的健康 第八章 珍爱健康，远离“过劳死” 第九章 心理调适，给心灵洗个澡后记

# 《石油员工健康手册》

## 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)