

图书基本信息

书名：<<健康-中国石油员工基本知识读本>>

13位ISBN编号：9787502189389

10位ISBN编号：7502189386

出版时间：2012-4

出版时间：关晓红 石油工业出版社 (2012-04出版)

作者：关晓红

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

本书分别从人体结构、症状预警、疾病防护、科学体验、心理保健、传统医学、运动与营养、急救常识等八个方面展开，详细讲述了从人体构造到日常健康维护，再到疾病查证与防护的健康方案。

书籍目录

第一章 健康从认识自己开始第二章 身体症状预警健康状况第三章 摆脱疾病享受健康人生第四章 科学体检为健康护航第五章 健康快乐从心开始第六章 了解一些中医常识第七章 科学运动和均衡营养才能让我们更健康第八章 石油员工常用急救知识参考文献附录后记

编辑推荐

《健康(中国石油员工基本知识读本)》由中国石油天然气集团公司编,本书作为一本兼具工具性、实用性的健康宝典,分别从人体结构、症状预警、疾病防护、科学体检、心理保健、传统医学、运动与营养、急救常识等八个方面展开,详细讲述了从人体构造到日常健康维护,再到疾病查证与防护的健康方案。

值得一提的是,本书为生产一线的石油员工送上了传染病预防及相关急救知识,为安全生产提供了一定的帮助。

我们希望广大石油员工在本书的帮助下,能够了解自己的身体健康状况,做到未病先防,身强体健。书中提出的健康建议和就医指导,供广大员工参考,如果有身体不适,或已经确诊患病,还是应该及时就医,以主治医生的诊疗意见为准。

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:<http://www.tushu007.com>