

<<员工健康手册>>

图书基本信息

书名：<<员工健康手册>>

13位ISBN编号：9787802504356

10位ISBN编号：780250435X

出版时间：2011-2

出版时间：中国言实出版社

作者：王燕玲

页数：220

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>

<<员工健康手册>>

内容概要

这是一幅富于情节性的肖像画，一位小姐坐在包厢之中，手持望远镜观看演出，神色专注。画家以学院派的技法与严谨的造型，描绘了包厢中的女孩。画中女孩单纯稚气，面部、手臂刻画生动逼真，衣服质地、质感都表现得十分准确，深色的背景衬托出女孩的身姿。

<<员工健康手册>>

作者简介

王燕玲

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授，长期从事健康教育、慢性病预防和控制的教学与研究工作，编著出版了十余本专业教材和专著，发表论文30余篇近百万字。

<<员工健康手册>>

书籍目录

第一章 健康生活，快乐工作 1. 工作是自己的，健康更是自己的 2. 健康的生活方式——快乐工作的基础 3. 健康是玻璃球，工作是皮球 4. 透支健康，等于失去一切 5. 合理休息，开启成功之门的“金钥匙” 6. 告别亚健康，快乐工作有保障 7. 过劳死：成功人士的健康“雷区” 第二章 科学饮食，健康活力每一天 1. 情绪低落吃什么好 2. IT工作者，每天必备四杯茶 3. 办公室一族不可忽视的饮食习惯 4. 早餐合理，健康工作的源泉 5. 重视午餐，精力充沛备战工作 6. 下班回家，饥不择食害处大 7. 熬夜加班，能量代谢要平衡 8. 工作途中，科学补充水果 9. 职场应酬，饮酒有度 10. 办公室一族，喝咖啡有讲究 11. 上班族喝水有诀窍 12. 职场女性，打造窈窕身姿的秘诀 13. 合理营养，让你在职场上巾帼不让须眉 14. 远离饮食误区，精力充沛应对工作 第三章 拯救睡眠，不再当疲劳上班族 1. 睡眠好，精力才充沛 2. 上班族的睡眠，想说爱你不容易 3. 环境好，睡得才香 4. 告别睡眠障碍，轻轻松松入睡 5. 科学睡眠，提升工作活力 6. 释放工作压力，摆脱失眠困扰 7. 熬夜工作者，提高睡眠质量是关键 8. 正确的睡姿，让你告别疲劳 9. 周末补睡眠害处多 10. 科学午休，摆脱疲劳工作 第四章 行走职场，好心态造就好身体 1. 心态好、健康好、工作好 2. 荣辱不惊看职场风云变幻 3. 走出抑郁症的阴影 4. 向职场焦虑症说Byebye 5. 走出自卑的泥沼，自信面对工作 6. 告别自闭，沐浴团队阳光 7. 宽容仁爱，健康自来 8. 笑是健康的源泉，带着微笑去工作 9. 让幽默成为职场健康的“催化剂” 10. 别让工作压力“谋杀”了你的健康 11. 做工作压力的主人，学会放松自己 12. 职场白领减压妙方 13. 放松心情，我有妙招 第五章 活力来自运动，健康成就事业 第六章 消除健康隐患，从办公室细节开始 第七章 培养好习惯，储存健康资本 第八章 预防疾病，别拿健康赌明天 第九章 从容应对办公室健康危机 第十章 直面疾病，让健康和生命重现

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