

《健康创造价值-你就是健康的C》

图书基本信息

书名：《健康创造价值-你就是健康的CEO》

13位ISBN编号：9787802025431

10位ISBN编号：7802025435

出版时间：2008-1

出版社：中国人口出版社

作者：武留信

页数：133

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.tushu111.com

《健康创造价值-你就是健康的C》

内容概要

健康创造价值：你就是健康的CEO，ISBN：9787802025431，作者：武留信

《健康创造价值-你就是健康的C》

作者简介

武留信，中国人民解放军空军航空医学研究所主任、研究员，中华医学会健康管理学分会副主任委员兼秘书长，中华健康管理学杂志副主编，中华中医药学会亚健康分会及世界中医联合会亚健康专业委员会副主任委员，中国保健协会科普教育分会首席健康教育专家等。在国内外专业学术期刊发表论文60余篇，是政府及企业健康科普教育的积极倡导者，是健康管理理念的引进和推广者，先后在人民大会堂、全国政协礼堂等军内外单位和部门作健康讲座百余场，受到一致好评。

《健康创造价值-你就是健康的C》

书籍目录

第一章 成功系于健康解读成功公式成功是加法，更是乘法横空而出的健商理论健商小测试你的健康形象价值千万亚健康不可怕——退后一步，回到健康的队列平心——“五知”；长乐减压——心存感激，变压力为动力顺钟——顺应生物钟的安排增免——铸牢身体防线改良——从源头截堵亚健康第二章 评估自己的健康资产健康新观念的重组——健康金字塔生理健康心理健康道德健康社会适应健康了解自己的身体数字盘点你的生活——生活方式自我检测运动对了才有效——体能锻炼知识自我检测你的盘子里缺什么——健康营养知识自我检测成功需要一颗平常心——心理健康自我检测第三章 健康警示导航图健康的五大金子塔健康的五大基石十大健康技能健康管理五大需求懂四点与知四好2006年我国城乡居民的十大死因人体器官的“十大怕”；十大健康问题十大健康警示八大保健误区第四章 立即行动拥抱健康办公室里的健康细节让新空气进来——健康地呼吸办公一族的眼睛保卫战把噪音拒之耳外绿色办公新概念井井有条的办公桌办公室里的“小动作”；饮食——健康工作能量源早餐吃对，效率加倍桌下屉里的水果香健康营养工作餐咖啡虽美味，适当喝才对上班族喝水6部曲可以自己做主的晚餐睡前一杯奶喝酒也要照顾身体职场风云变幻 态度从容依然做白日梦同事升职了升迁的孤独感失业，新机会打开的门适当的压力是需要的倾诉的力量记住，你不是超人出差健康锦囊时间安排妥，就像去度假穿舒服的鞋子随身小药箱运动——工作加油站因人而异做运动运动强度要把握循序渐进最有效不要迷信健身馆如果可能，走路上班随时随地散步过一个健康的假日健康的家庭 事业的港湾在适宜的年龄结婚吧爱家人坚持好习惯定期体检好习惯坚持21天每天观察自己的“脸色”；给懒女人的健康建议给懒男人的健康建议照顾口腔第五章 学一点保健知识预防心脑血管疾病——远离猝死常见心脑血管疾病心脑血管疾病的九大危险因子全面提升免疫力——挡住癌症跟随自然变化——预防生物节律紊乱两大保健原则附录 来自人民大会堂的健康报告——《走出亚健康，做健康中国人》

《健康创造价值-你就是健康的C》

编辑推荐

我们渴望成功。但成功人士们更渴望的东西是什么？是健康！紧张、压力、不良生活习惯造成的疲劳、焦虑等亚健康症状困扰着几千万中国人。糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、癌症等等，这些疾病不再是遥远的传闻，而是每时每刻在我们身边活生生的例子，本书由著名健康教育专家武留信教授为您解读健康公式，让你重组健康新观念，享受健康生活！

《健康创造价值-你就是健康的C》

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.tushu111.com