

# 《上班族身心健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《上班族身心健康枕边书》

13位ISBN编号：9787802280694

10位ISBN编号：7802280699

出版时间：2006-6

出版社：新世界

作者：牧之

页数：271

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](http://www.tushu111.com)

# 《上班族身心健康枕边书》

## 内容概要

亚健康、脑力竭、疾病缠身、过劳死，这些20世纪80年代的媒体曾经以旁观者的姿态大量报道过的国外上班族的现象，现在如瘟疫般，已经蔓延到你我的身边，开始威胁到每一个人——不管你愿不愿意，这是事实。

你要买车、要买房、要出国、要读MBA、要打败竞争对手，你追求事业成功的一切标志。

你熬夜、你陪客户吃饭、你陪领导暴饮；还不到三十岁，你已经有了将军肚；你开始脱发、早秃；你去洗手间的时间太频繁；你腰酸腿痛；你记忆力减退甚至开始记忆熟人的名字；你做事经常扬长避短，易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪；你注意力不集中，集中精力的能力越来越差；你睡觉时间越来越短，醒来也不解乏；你经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有结果……

事实上你的健康已经出现了问题。怎么办？

本书作为一本上班族的健康普及读物，运用通俗简练的语言，结合大量的实例介绍了上班族们应该知道的健康知识，指出了上班族们常见的不健康的生活方式，并且提供了相应的解决方法，是一本答疑解惑的个人健康生活指南。

# 《上班族身心健康枕边书》

## 精彩短评

- 1、这些东西网上看的够多了...
- 2、随便翻翻
- 3、方面挺多，读起来很烦躁，所以就大概浏览了一下
- 4、客服各種心理危機：生理行為，觀念，心態，修煉；

# 《上班族身心健康枕边书》

## 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](http://www.tushu111.com)