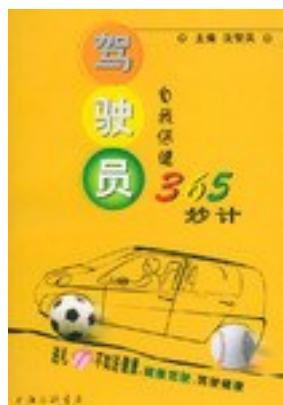


# 驾驶员自我保健365妙计



[驾驶员自我保健365妙计\\_下载链接1](#)

著者:沈黎风

出版者:上海三联书店

出版时间:2004-5

装帧:平装

isbn:9787542619310

交通事业的蓬勃发展，离不开千千万万驾驶员默默无闻的付出。切实保障驾驶员的身心健康，对于确保行车安全、社会稳定和发展现代交通事业，具有极为重要的意义。

世界卫生组织(WHO)指出：在影响人的健康长寿的因素中，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。由此可见，开启健康之门的金钥匙掌握在每个人自己的手中。在我们的社会大家庭中，驾驶员是一个与人民群众日常生活有着密切联系的特殊群体，由于工作的特殊性，他们往往容易得病，倘若平时不重视自我保健，那么，他们的健康隐患必定会对交通安全带来严重影响。在数千万驾驶员中，虽然没有一个人不想健康，但是不注重养生保健、不懂得如何保护健康的人却大有人在。

有鉴于斯，全国保健类畅销书作者沈黎风先生主编了《驾驶员自我保健365妙计》。该书融知识性、科学性、实用性于一体，文字通俗易懂、言简意赅，内容丰富多彩、新颖实用，是广大驾驶员朋友一本不可多得的养生保健工具书。

作者介绍:

目录: 第一篇 为了健康的忠告

第1章 饮食

- 1. 合理安排饮食结构
- 2. 改掉不良饮食习惯
- 3. 驾车族食物一览
- 4. 行车前别食用催眠类食品
- 5. 早餐十分重要
- 6. 一日三餐有讲究
- 7. 主食太少危害大
- 8. 驾驶员应多吃点甜食
- 9. 注意饮食的补充
- 10. 测测自己吃多了没有 <br  
· · · · · (收起)

[驾驶员自我保健365妙计\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[驾驶员自我保健365妙计\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[驾驶员自我保健365妙计\\_下载链接1](#)