

# 打造二十一世紀上班族健康護照



[打造二十一世紀上班族健康護照\\_下载链接1](#)

著者:林青毅醫師

出版者:臺視文化

出版時間:2005年06月20日

装帧:

isbn:9789575656850

近年來不斷傳出政要名人、商界人士，包括英業達集團副董事長溫世仁、知名電台DJ大衛王、藝人羅文、柯受良、梅豔芳等人，都因健康問題猝逝，顯示出現代的中堅份子、上班族都因壓力，使健康亮起紅燈。總是睡眠不足，總是腰痠背痛，總是體力透支，總是飲食不正常，也總是一個人當兩個人用，這是現代上班族生活的最佳寫照，耐操、耐磨、耐勞、耐熬，但等到身體對自己發出警訊時，卻往往失去了治療的最佳時機。本書將提供上班族全新的健康視野，如何小處著手、大處著眼，如何照顧自己的身體，與它好好相處，讓你打造自己黃金二十一世紀的健康護照！

作者介紹:

林青毅 醫師

學歷:

台北醫學大學醫學系畢業

經歷：

前台大醫院家庭醫學科總醫師

台北市立師範大學兼任講師

林青穀家庭醫學科診所院長

台北榮總榮科醫學影像中心醫師

中華民國亞奧運隊醫

君悅、遠東、六福皇宮、凱撒、亞都麗緻、台北國賓、力霸、喜來登、福華、高雄國賓、高雄金典等飯店的駐診醫師，

十六年來照顧四萬多名外國房客經驗

中國時報、IBM、HP、拜耳、世平興業之特約醫師

《健康寶典—守護全家健康的完整醫學指南》中文版審訂者

著有《一分鐘家庭健康手冊》《我是個應召醫師》等書

於1988年成立了全台第一家家庭醫學科診所

黑松FIN海洋深層水廣告代言人

嘉新食品活力e-baby兒童營養補充品代言人

目录:

[打造二十一世紀上班族健康護照 下载链接1](#)

标签

评论

-----

[打造二十一世紀上班族健康護照 下载链接1](#)

书评

-----  
[打造二十一世紀上班族健康護照 下载链接1](#)