

教师健康手册



[教师健康手册_下载链接1](#)

著者:齐晓勇

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787537530897

本书围绕着教师常见的保健、防病、治病等问题进行了叙述。全书共分三部分，第一部分描述了健康新概念以及如何通过饮食、运动、心理调适、生活起居和药物保健来获得健康。第二部分让你了解什么是亚健康以及如何摆脱亚健康。第三部分介绍了教师的常见病、多发病的致病因素、自诊要点、必要检查和治疗措施，同时给出了特别提醒，使教师在患有某种疾病时知道应该注意什么。在写作中，编者力求内容深入浅出，通俗易懂，便于操作。编者希望给教师灌输一种理念，就是在战略上藐视疾病——不要怕患病，在战术上重视疾病——积极预防与治疗。我们相信，通过本书，教师们能够掌握自我保健措施，养成良好的生活习惯，消除亚健康，患病后积极配合医务人员进行有效的治疗，以饱满的精神和健康的体魄投入到教书育人的工作中！

作者介绍:

目录:

[教师健康手册_下载链接1](#)

标签

评论

[教师健康手册_下载链接1](#)

书评

[教师健康手册_下载链接1](#)