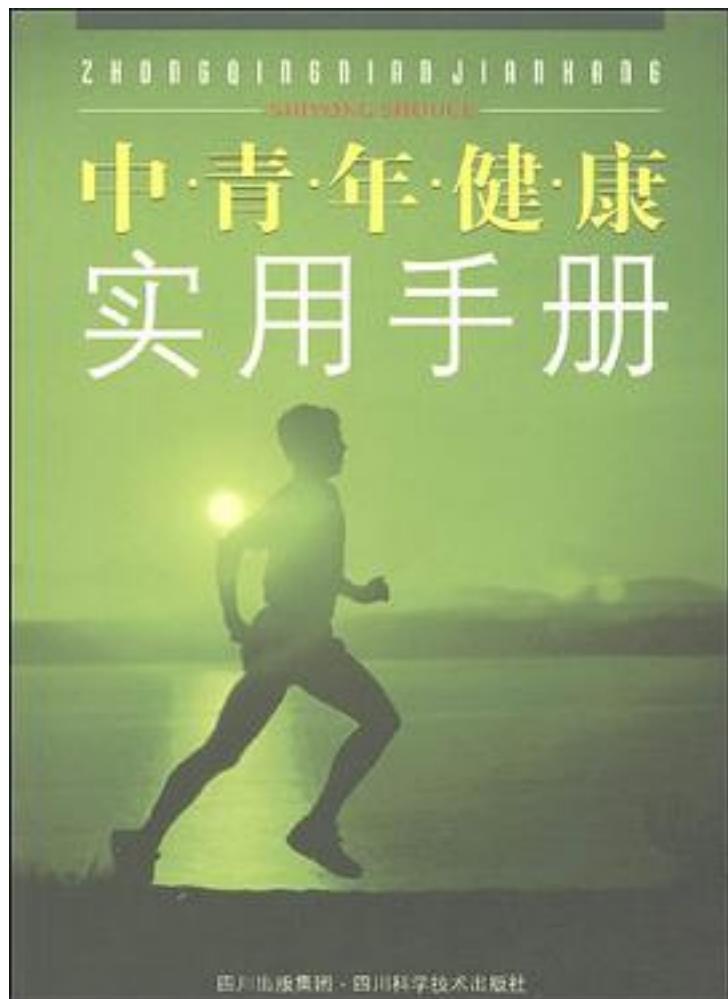


中青年健康实用手册



[中青年健康实用手册_下载链接1](#)

著者:刘兆炜

出版者:四川科学技术出版社

出版时间:2005-12

装帧:简裝本

isbn:9787536458345

健康是人生宝贵的财富。无论是人自身的发展和自我价值的实现，还是贡献于社会和成果的享用，都必须以自身健康为前提。身体是事业的本钱，健康是幸福的源泉。

专家认为，工作过于辛劳、压力太大、缺乏保健和锻炼，是成功人士英年早逝的主要原因。身心超负荷运转，导致不少高级管理人员、企业家、艺术家、运动明星、法官、律师、医生等，长期处于一种亚健康状态，过劳所付出的代价是失去健康甚至导致早逝。经验告诉我们，健康知识的传播、保健意识的增强、健康行为的形成，是预防“过劳死”的有效途径。

作者介绍:

目录:

[中青年健康实用手册 下载链接1](#)

标签

评论

[中青年健康实用手册 下载链接1](#)

书评

[中青年健康实用手册 下载链接1](#)