

王生教授谈白领健康



[王生教授谈白领健康 下载链接1](#)

著者:王生

出版者:重庆出版社

出版时间:2006-5

装帧:简装本

isbn:9787536670778

白领的你，压力很大？知道怎么对抗它们吗？知道该怎样丢掉亚健康吗？该怎样避免“

心累”？怎样躲避辐射？如何把焦虑、抑郁赶出生活？该怎样调节膳食？又该怎样自我查体？关于健康，你是不是还有很多问题？在这里，我们有中华预防医学会专家的健康建议，让你：工作，并健康着！

作为忙碌的白领，我们已经习惯于用工作取代生活，健康已在不知不觉中退居“二线”。但仅凭忘我的，甚至有时是让人痴迷的工作真能让生活变得美好吗？答案是No！白领们因为疏于打理健康，结果往往要等到出现明显问题后才有所醒悟。针对这种情况，王生教授撰写了本书。作为中华预防医学会劳动卫生与职业病分会副主任委员，以及中韩日职业卫生协会主席，王生教授具有丰富的职业病防治经验。在书中，他给我们提供了关于亚健康状态的各种自我测试，通过这些测试，我们能及时获知自身的健康状况。此外，王教授还给白领列了一张疾病清单：手与腕部狭窄性腱鞘炎、肩关节周围炎、颈椎病、高脂血症、消化性溃疡、肠易激综合征、空调病、不良建筑物综合征、神经衰弱……这些都是白领们易患的疾病。除了讲述疾病的常规治疗方法之外，王教授还按照不同的疾病给出了详细的家庭自疗方案，从自然疗法到保健体操，从芳香浴到调养食谱，林林总总为数众多，以便白领们根据需要自行选用。

工作的最终目的是为了获得幸福，而健康则是幸福的大前提。人们却常常在工作的过程中不知不觉忘记了我们工作的最终目的。为此，王教授在书中提醒我们：不要透支生命，不要在疾病到来时才如梦初醒！

作者介绍：

目录：

[王生教授谈白领健康 下载链接1](#)

标签

评论

[王生教授谈白领健康 下载链接1](#)

书评

[王生教授谈白领健康 下载链接1](#)