

別讓自己過勞死



[別讓自己過勞死 下載链接1](#)

著者:健康診療室

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9789866773891

珍愛自己的健康，珍惜自己的生命，因為我們的生命只有一次。

為固守成功和追逐成功，上班族忙於各種應酬，超時工作，起居無常，睡眠不足，心理壓力，過度勞累，飲食不規律……等。不僅易引起肥胖症，還容易導致腸胃不適，給自己的身體健康帶來隱患。

為了事業，他們犧牲了自己的健康；為了成功，他們忽略了自己的身體。對於自己健康的長期忽視，疾病、亞健康就乘機而入。

事業上的成功、家庭的幸福、人際關係的協調，這都是我們渴望和追求的。我們真誠地希望處於事業巔峰的上班族精英們，珍愛自己的健康，珍惜自己的生命，因為我們的生命只有一次。

給那些正在固守成功和追逐成功的人們一個重要的警示：健康不容忽視。

作者介绍:

目录:

[別讓自己過勞死 下载链接1](#)

标签

评论

[別讓自己過勞死 下载链接1](#)

书评

[別讓自己過勞死 下载链接1](#)