

# 360度女性私人健康管理手册



[360度女性私人健康管理手册\\_下载链接1](#)

著者:赵仲龙

出版者:

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787121152245

《360度女性私人健康管理手册(双色)》以医学专业角度为白领的健康提供可行的健康管理策略，是每个身处职场女性在生活中必备的健康管理书。对白领来说，私人健康管理话题具有持续关注度，这本书也可以作为白领人士的健康指导手册。《360度女性私人健康管理手册(双色)》内容详实，涵盖白领女性这一特定人群的健康管理问题的方方面面。

面面，以生动、简洁的文字对白领健康管理问题作出全方位的科学解答。全书以职场减压、营养搭配、生活细节、运动保健、保养换颜、私密健康、运动瘦身、职场健康为主线，分八个章节将职业白领人士所面临的健康问题，逐一介绍，作出分析并给予具体解决对策，可行性极强。

作者介绍:

赵仲龙，1967年毕业于东南大学。中华医学会编审。现任中国健康促进与教育协会常务理事、副秘书长。著作《解读生命丛书》获2003年中宣部“五个一工程奖”、第六届国家图书奖、第五届全国优秀科普作品一等奖；《大脑黑匣揭秘》获2005年国家科技进步二等奖；《大自然的警示》被国家新闻出版总署评为2010年向青少年推荐的100种优秀图书之一。

目录:

[360度女性私人健康管理手册\\_下载链接1](#)

## 标签

女性养生

养生

健康

女性

## 评论

相对粗略看了一遍，有些保健常识值得借鉴！

-----  
[360度女性私人健康管理手册\\_下载链接1](#)

-----  
[360度女性私人健康管理手册\\_下载链接1](#)