

职场人该这样保护心脏了



作者：（日）池谷敏郎著；董纾含译

出版社：昆明：云南科技出版社

出版日期：2024.10

总页数：138

介绍：近年来，心脑血管疾病逐渐年轻化，年轻职场人心源性猝死的新闻经常上热搜。本书由专攻心血管疾病30年的名医池谷敏郎撰写，是紧贴当下年轻职场人生活节奏的心脏养护手册。全书从起居、饮食、运动、压力应对，介绍了一套“池谷式”心脏养护法。紧贴日常节奏，覆盖全天生活中最熟悉的场景-上班路上、办公时、午休、下班后……图文并茂，一看就懂且容易操作，读后就想试试看。作者告诉我们，养出年轻的心脏也是养护生活，更是养出年轻健康的生活态度。阅读本书，获得健康的生活理念和方法，让心脏年轻地跳动100年。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15555313.html>）查找全本阅读方式

职场人该这样保护心脏了 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15555313.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15555313.html>

书名：职场人该这样保护心脏了