

<<现代生活百科知识>>

图书基本信息

书名：<<现代生活百科知识>>

13位ISBN编号：9787531820024

10位ISBN编号：7531820021

出版时间：2008-1

出版时间：黑龙江美术出版社

作者：于立文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<现代生活百科知识>>

内容概要

随着社会经济的飞速发展，人们生活水平不断提高，然而沉重的工作压力，激烈的职场竞争，使许多人总忽略了自身和外界的修养、艺术，终日忙忙碌碌，却享受不到生活的乐趣，只落得身心俱疲，徒增许多无奈。

其实只要你改变自己落后的生活方式，提高自身的需求，不断培养自己的艺术修养，就能适应高水平的时尚生活。

生理上的需求，是人第一需求，安居方能乐业，衣、食、住、行自应巧做安排。

健康是宝，平安是福，拥有健康的体魄，人人渴盼，然而要实现这一愿望，就要保健得法，养生有术，掌握最基本的医疗知识；方可防微杜渐，百病不侵。

了解古今养生秘诀，动补并举，自会健体强身。

享受时尚的生活，不仅仅是生理上的满足，还要有健康的心理，乐观的情绪，广博的知识，高雅的气质。

一个人生活在大社会中，自然免不了交往应酬，掌握了社交技巧，熟知礼仪规范，在各种场合，你都能应付自如。

“腹有诗书气自华”，读书自然是培养高雅气质的首选，读一本好书，犹如同一位品德高尚的人在谈话，不但能开阔视野，更能陶冶情操。

音乐、摄影、棋琴书画，既能丰富你生活内涵，提高你的生活品位，同时还能铸造人的坚韧、豁达、开朗、坦荡的品格，让生活变的真诚友善，和谐美：好。

而对于现代人而言，内心压力和脑力强度大，休闲娱乐更是迫切需要，养养花，种种草，打打牌，钓钓鱼，不但能增加你的生活情趣，还能让你在喧闹的环境中，闹中取静，养性怡情。

激烈的职场打拼，很多人总有累的感觉：不妨走出去，饱览钟灵毓秀的山川美景，体验恬静闲适的田园生活，欣赏巧夺天工的建筑奇观，领略迥异独特的风俗习惯.....会让你神驰意往，物我两忘，消除久积的疲劳，平息心中的烦躁。

社会经济结构的变化，要求每个家庭必须科学地理财，你不理财，财不理你。

只有具备了先进的理财观念，掌握了科学的理财方法，才能使你在商品经济大潮中，立于不败之地，获得丰厚回报，提高生活水平。

本书包含《健康养生》、《家庭理财》、《医疗保健》、《休闲娱乐》、《艺术休养》、《生活起居》、《礼仪规范》、《旅游出行》。

书籍目录

- 《健康养生》
- 《家庭理财》
- 《医疗保健》
- 《休闲娱乐》
- 《艺术休养》
- 《生活起居》
- 《礼仪规范》
- 《旅游出行》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>