

图文并茂 漫画教学

《职业白领健康养生手册》

国内首部上班族健康漫画！专为年轻上班族而作，献给在都市中忙碌打拼的你我！本书采用漫画形式介绍健康知识，包括六个部分：养生妙法、健康忠告、食疗养生、健康常识、治疗秘方、健康感悟。书中的健康知识均为作者研究多本健康养生书籍后提炼所成，内容全面、实用易行。并特别针对上班族常见病，如：鼠标手、颈椎病、胃肠道功能紊乱、焦虑症等提供治疗小窍门。书中的两个漫画人物“嬉皮”与“笑脸”更是充满奇思妙想、令人捧腹。爆笑之中学养生。传播健康、收获快乐是本书的最大特色。

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费 **1280** 元

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 **招生网站：**<http://www.mhjy.net>

电子邮箱：xchy007@163.com **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载 学校网址 www.mhjy.net

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】 13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】** 王海涛 郑毅



【学校网站】 <http://www.mhjj.net> **【咨询邮箱】** xchy007@163.com



【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件教师：王海涛 徐传有
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**xchy007@163.com

学校网站：www.mhjj.net **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

养生的第一要务是养心



△ 精神乐观，则气舒神旺！



○ 心胸开阔 乐观积极才是养生之道！

我感觉我最近处于亚健康状态！我可能要死了！



专家说，乐观是超级保健药！



我把这送给你，希望对你有帮助！



这么好！赶紧吃了！



全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、

项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 招生网站：<http://www.mhjy.net>

电子邮箱：xchy007@163.com 颁证单位：中国经济管理大学 承办单位：美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载 学校网址 www.mhjy.net

热水泡脚是非常好的保健法！



天天泡一泡，精神特别好！

耶——



泡妞去啰！

别学他

。现在沐足的店很多。

贵

不方便

不过也说明了泡脚的重要！

沐足堂

靓女，你的口罩很别致呀！



巨臭

脚气严重的人，可以在泡脚水中加醋，能杀菌止痒！



赶紧试一试！



几天没洗澡，又臭又痒，先泡泡再泡脚！



(正确方法：加一点醋就行啦)

步行是世界上最好的运动！

↑ 世界卫生组织说的

。每天坚持步行30分钟以上，体力好的人可延长些时间，(量力而行)就可以啦！简单方便！



。步行的好处：1. 没那么快衰老！



同龄人50年后相遇 — 你愿是哪一类型？！
赶快开始运动吧！



步行运动坚持下去，可以代替很多保健品！

叫我来.怎么不开车?



今天不开车了.你知道吗.步行是最好的运动!



我叫你来是想和你一起步行运动的!

女子啊!没问题!



走吧!步行去加油站!



背部撞墙法 能强身健体！

→做法：在离墙10~15厘米处站立，全身自然放松，用背部向后撞击墙壁，待身体弹回后再撞击，约一秒钟撞一下，并随着节奏自然呼吸——



撞击时，动作要有力但不可过猛，保持协调均匀。碰撞的顺序依次是背的上部，腰，下部，左右肩胛和左右侧背，争取整个背部都撞到。5~10分钟即可，习惯后可延长时间。



只要每天坚持刺激背部，就能促进全身的血液循环，大大增强内分泌和消化系统的功能，提高人体免疫力，还有降血压，治便秘，治哮喘，治失眠等许多意想不到的功效。

一般撞墙几分钟后,就会有打嗝、放屁等情况出现。



这是体内脏腑变得顺畅,通气的结果,撞击到背部明显发热时,此处的各个穴位及其所属的脏腑就都得到了有效的保养。



呃!怎么这么臭?



不吃早餐的6大健康隐患！



① 反应迟钝，精神不振，倦怠，疲劳。

② 易患慢性病。③ 肠胃不适，容易造成

④ 导致便秘。胃炎，胃溃疡。

⑤ 更易肥胖。⑥ 易患胆石症（即胆结石）



。合理早餐是：主副相辅，干稀平衡。

荤素搭配，最好有这3种：1.碳水化合物。

如馒头、面包、粥等。2.蛋白质，如鸡蛋、肉松、

豆制品等。3.维生素，如拌小菜、泡菜、蔬菜沙拉等。



有,天天不吃早餐就行了!

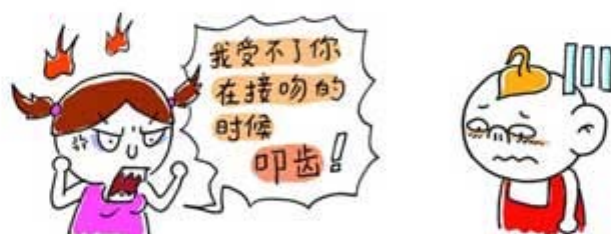


这样你会得上便秘,以后就不用排队啦!还省钱省时间!



叩齿法：能强肾固肾，乌发满头

- 。没事儿的时候多做叩齿活动，就是嘴唇微闭，上下牙齿有节奏撞击就行了。每次叩齿100~400下（后面的槽牙一定要撞击到喔），现在就开始叩吧~



- 。肾主骨，而齿为“骨之余”，牙齿里的经络和肾经是相通的，坚固牙齿就可以对肾起一个反固的作用，能让肾强壮，固肾补肾了！



膝行法，膝下有良药：能防治膝盖痛、膝盖骨刺、腰疼、脱发，还有大腿减肥和明目的作用，而且能大补肝脏。

做法简单，就是跪着走路



◦ 有些人刚开始跪有点痛，可以先用软垫放在膝下，先跪几天适应，再到床上跪着走，每天20分钟左右即可。



中医称膝为筋之府，而肝又主筋，所以膝行法又是大补肝脏的方法。



每天练一练，相当于每天喝几支杞菊地黄丸口服液，不花钱就可以养生，效果还很好！



太溪穴，肾脏元气居住的地方

按揉刺激
太溪穴

具有滋肾阴、壮肾阳、补肾气的功能，能够防治诸多疾病。

如常见的头痛目眩、咽喉肿痛、牙痛、耳聋、耳鸣、咳嗽、气喘、月经不调、失眠、健忘、遗精、阳痿、小便频数、腰脊痛、内踝肿痛。



太溪穴位于足内踝后方，在内踝尖与跟腱之间的凹陷处，用手指按揉有微微的胀痛感。

别浪费时间，赶紧按揉一下



。用手指按揉，按揉时一定要酸痛感，每天坚持3-5分钟即可。

我老按不住太溪穴！



哈..有！你用笔帮我画一个标记不就行了！



好办法，来，我帮你画，不过你洗澡就会没了，还是记住才行喔！



我从来不洗脚的！



神门穴：保养心系统的命定要穴！

经常刺激此穴，可以防治心系统的许多疾病，如心痛、心慌、双肋痛、自汗、盗汗、咽喉肿痛、失眠、健忘等。



神门穴在掌后锐骨端陷中，用指关节按揉，有微痛感，（稍用力按才有效果）

每次3-5分钟，两侧都要按到。



神门穴可以治疗痛经（经前或月经期间小腹胀痛的痛经）

神门穴还可以治疗
空调病,如吹空
调后受凉 腹泻
或口腔溃疡。



听说你得了空调病,我帮你
按揉一下神门穴!



莲藕：大补我们脾胃的灵根

药用价值很高



- 用莲藕制成粉（怕麻烦可以买现成的），能够消积食，止腹泻，开胃口，清湿热，是体虚多病者的上好滋补之品。价廉物美
- 喝生莲藕汁对治疗贫血有特别好的功效！
- 莲藕对乙肝有很好的辅助治疗作用。

☆☆☆☆☆
☆ 莲藕，性质平和，《本草纲目》中记载了莲藕在治病养生方面有很多的神奇疗效，所以大家平时多吃点，对脾胃很有好处，吃法，可以清炒，凉拌，炖汤等等。



- 注意，不要刨去藕皮，丢弃藕节和藕上面的芽，都是宝啊！和莲藕一起煮或煲，效果更好喔！

莲藕还可以治疗手脚
冻疮！



方法是把莲藕蒸熟捣烂，
涂在患处，没多久就会好了。



我的脚正好生了冻疮，这下有救了！



我要快点好！



○ 眼睛的保养方法：熨眼法

做法：先将双手搓热，然后闭眼，空掌捂在眼睛上，反复多次，可以明目去风，去目瘡。



- 预防驼背的最佳方法：身子坐直，双肩向后收，头颈部尽量要向后，每天做几分钟，人永远不会佝偻。



笑一笑十年少 笑口常开 健康常在

。推腹法：最好的消除慢性病健身法

→ 就是推肚子。
方法：用手掌或拳头
由心窝向下推到
小腹。



简单
实用！

。很多慢性病都可以在腹部找到相应的阻滞点（也许是一个硬块，也许是一个痛点，也许是一个气团等），只要把它推开揉散，对应的慢性病就会随之消失了。



。呵，为了身体好，不管肥瘦都要多推推。早上起床和临睡前各推一次，10~20分钟，躺在床上推更舒服。

有些人一推就会打嗝放屁，
那是清气上升，浊气下降，效果最好！

推腹法



你刚推了腹吧



你这种情况，记住别在别人
面前推腹！



我没推腹！
刚吃了黄豆
和番薯！





· 心包经上的两个救命穴位 ·



注：上面的方法只用在平时的保健，如心绞痛发作必须马上去医院治疗。

怪不得紧张的时候握拳头，
很快就没那么紧张了。



原来是用力握拳头刚好手指点按了劳宫穴。



我现在有些紧张，
我试试——



是这样吗？

你怎么这么紧张？
我抓好啦！



美容妙方 →
又养生

五色养颜粥



黄豆、绿豆、黑豆、红豆、紫米

做法：五种原料洗净后，用水浸泡一夜，把泡好的原料同时放进锅里，加入适量的水煮至豆花，即加入冰糖，溶解后即可食用。

很好吃呀！



经常多吃，皮肤会光滑细嫩！



一次多吃，肚皮会光滑细嫩！



哇！给我的！



嘻嘻~ 他对我真好，试试先！



住手！不是涂脸上，
是吃的！



不早说！



- 人体五脏的病变很多都是由于情绪波动产生的。



专家说：最好的心情是宁静！



对，我喜欢宁静！



我把宁静藏在心里了！



你看，漂亮吧！



敲胆经

→最佳的进补方法,最简单的养生绝招!

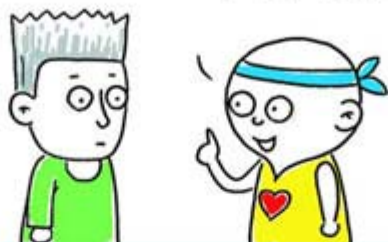
→直接刺激胆汁的分泌。

胆功能加强,人体的吸收能力就增强!



☆ 敲胆经对于患有脂肪肝和胆结石的人是
最简单最有效改善健康的方法了!

胆功能不好会造成白发出现。
敲打胆经可以令白发不断减少！



我的白发特别多,还有快一点的方法吗?



我知道一个快速方法,帮你试试吧!



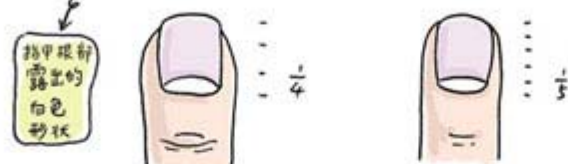
你看,白发减少了吧!



健康自测

你的指甲上有“小月牙”吗？

“小月牙”的多少可以判断身体内寒的轻重。



健康人的手指甲上都有一个“小月牙”，而且大拇指的“小月牙”应占到指甲的 $\frac{1}{4}$ ，除小手指外其他的手指“小月牙”也应占 $\frac{1}{5}$ ，这样代表体内的寒热是比较均衡的。



如果只有大拇指有“小月牙”，说明体内寒重。

如果全部指甲都没有“小月牙”，说明体内大寒，人的体力会比较差，血少血稀。

哈哈，我这“小月牙”标准吧！



如果指甲上的“小月牙”过大,说明体内血液足,内热大,是一种阳气过旺的表现。



这种人脾气容易暴躁,血压容易高。



兴奋地讲着

看指甲能……



※X#,住嘴!
别再跟我们说指甲了!

别生气,脾气暴躁对身体不好的!



笑一笑 十年少
笑口常开 健康常在

健康自测

代表体内有寒的表现：

- ① 手脚长年冰冷，② 流出的汗是凉汗，
- ③ 流清鼻涕，④ 口臭时舌苔发白，
- ⑤ 感冒发热时浑身感觉冷，⑥ 脚踝浮肿，
- ⑦ 反复的口腔溃疡，⑧ 咳嗽时痰是稀白的，
- ⑨ 爱打喷嚏，特别是早上起来连着打喷嚏。



排除寒气的方法：

- ☆ 最重要的是要养足血气，只有血液充足，肾气才足，就能保证血液循环的通畅，寒气就会被除掉。
- ☆ 常吃性温的食物，补血的食物。
- ☆ 热疗祛寒，如热水泡脚、刮痧、火罐等。
- ☆ 早睡早起。（早睡能提供人体足够的造血时间）。

体内寒湿重是许多病痛的根源！

为了健康,我们平时要防止寒气的侵入!



不要吃太多寒凉的食物,不要淋雨,洗完头要及时吹干,天凉了不要穿得太少!



天气冷了,就不要游泳了,这样容易着凉!



。站立环抱养生法 ← 很有用

是最简单最有效的消除无意识紧张的方法。能使身心放松，消除一切与紧张相关的健康问题，如因身体紧张带来的颈椎病、腰椎病、肩周炎、因心理紧张带来的失眠、健忘、胆怯、多梦、恐高症等等。



。方法简单：就是随意地站立（两脚与肩宽）双手十指自然张开，双臂在胸前做环抱状，全身都放松下来，别耸肩。



站上几分钟后,两个肩胛会发热,
发沉,手心,脚心也会发热,
继而全身气血都在涌动。



这样就直接把人体的很多经络
穴位功能调动起来,达到了最优
的养生保健效果了!



我真的感觉到脚部发热了,
还有点烫,太神奇了!



。常吃薏米红豆汤,体内湿气一扫光。

☆体内的湿气是造成各种慢性、顽固性疾病的根本原因,而薏米红豆汤是祛除体内湿气最好的食品。



。做法简单:

薏米和红豆放进锅里,多放点水烧开后熄火,让薏米和红豆在锅里闷半小时,再开火,烧开后,再闷半个小时就煮好啦。(直接放水一起熬也行,不过这样就比较浪费火或者电喔)



有的人体质偏寒,里面可以加一点温补的食物,如桂圆、大枣等。



有的人易失眠、烦躁或脸上有痘痘,心火过旺,就可以加上百合或莲子同煮。



不过要提醒一下,孕妇就不要吃薏米了喔!



◦ 性寒的食物尽量少吃！

(如要食用最好加辛辣椒、花椒、
生姜等性温热的食物一起吃。)

体热的人和夏天的时候除外

△ 常见的性寒食物：螃蟹、田螺、章鱼、乌鱼、
西瓜、香蕉、甜瓜、柿子、柚子、猕猴桃、
甘蔗、海带、西洋菜、紫菜、苦瓜、空心菜.....

偷吃也换个地方吧！



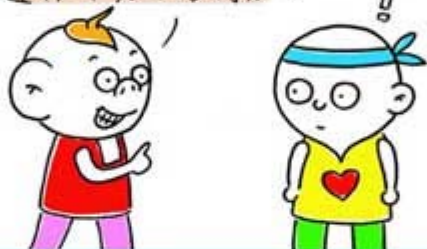
体寒的人冬天千万不要吃西瓜和香蕉！！

- 性平的食物一年四季都可食用。
- 性温的食物除夏季适当少食用外，其他季节都可食用。
- 性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。

体寒、体弱的人常吃西瓜或香蕉，
会令身体更寒更弱，对身体伤害
很大！



我发现西瓜和香蕉，除性寒，
还有一个共同的特点！



对人的伤害是很恐怖的！



道家说：筋长一寸，寿延十年。

。拉筋是治疗各种痛症见效最快的方法。

↳ 能祛痛、排毒、增强性功能。

↳ 快速消除腰痛、颈椎痛、腰椎间盘突出、腿痛、手臂疼痛、肩背痛、痛经等等痛症。

A. 下身拉筋法



方法：把椅子摆放于墙边或门框处，躺下仰卧，右脚伸直倚在墙柱或门框上，左脚屈膝落地，双手举起平放在椅上，做5~10分钟，然后移动椅子至另一面，左右脚转换，再做5~10分钟即可。

B. 上身拉筋法



方法：双手上举扶门框，尽量伸展开双臂，一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直，身体正好与门框平行，头直立，双目向前平视，站立3分钟，再换另一条腿站弓步，也站立3分钟即可。



压腿也有拉筋作用，但没“拉筋法”拉得全面，拉得彻底！

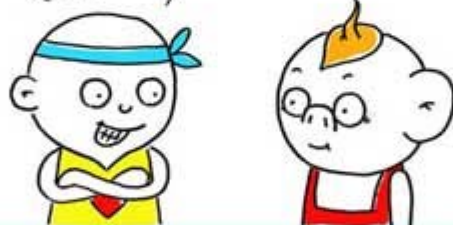
现代人因为少运动，导致了
筋缩，从而产生了许多痛症！



治疗筋缩产生的痛症，最好
的方法就是拉筋了。



我一看你，就知道你常做运动，
是吧？



不过你的运动
太单一了，腿还
是要拉一下筋！





▲ 坐便器要先盖后冲

如果冲水时坐便器盖打开,瞬间旋流可以将病菌和微生物带到5米高的空中,并悬浮在空气中长达几个小时,整个卫生间的物品(如毛巾、牙刷等)都受到细菌的感染。



▲ 不要强憋小便

常憋小便易伤肾,会引起尿路感染,还有膀胱炎,可诱发排尿性晕厥等等。

笑一笑十年少 笑口常开 健康常在

○ 架高双腿，全身受益

方法简单，坐着或躺着的时候把双腿抬高十几分钟就可以了，让腿和脚部的血液产生回流，保健功效就达到了。



。常常搓手好处多

能使手指更加灵活自如,对大脑有保健作用,还能促进血液循环,增强体质。



笑一笑十年少 笑口常开健康常在

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】 13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】** 王海涛 郑毅



【学校网站】 <http://www.mhjj.net> **【咨询邮箱】** xchy007@163.com



【报名须知】

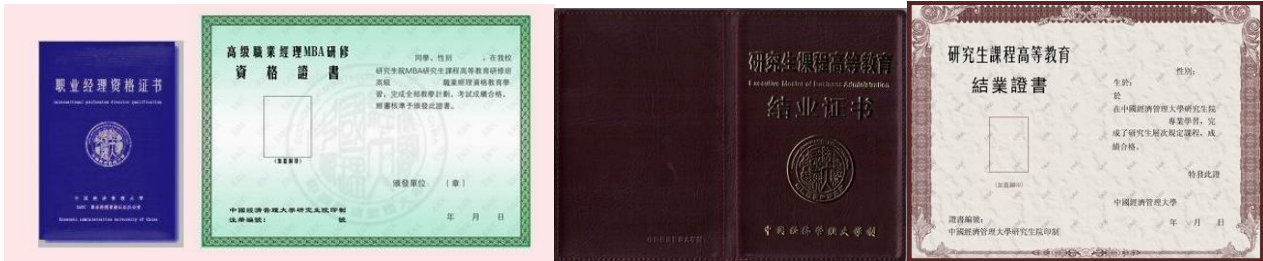
- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件教师：王海涛 徐传有
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。



全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费 1280 元

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**xchy007@163.com

学校网站：www.mhjj.net **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效