

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《给机关干部的健康枕边书》

13位ISBN编号：9787543672970

10位ISBN编号：7543672979

出版时间：2011-7

出版社：青岛出版社

作者：宋爱莉

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 前言

机关干部（公务员）是令许多人羡慕不已的职业，殊不知，机关干部也有许多烦恼，最近一项机关干部体检分析单显示，很多人的身体健康存在这样或那样的问题，亚健康、肥胖症、高血压、高血脂、糖尿病等正威胁着越来越多的人，机关干部的身心健康状况令人担忧！正因为此，我们编写了《给机关干部的健康枕边书》一书，旨在关爱机关干部的身心健康。在编写本书的过程中，我们做了大量的调查研究，收集整理了众多信息资料，从机关干部的健康现状、职业特点出发，科学、系统、通俗地讲解了机关干部身心健康各个方面的知识。具体包括：机关干部饮食保健饮食为安身之本。机关干部饮食保健，即养成健康的饮食习惯，如科学的一日三餐，合理补充水分，平衡膳食，妙用食物提升抵抗力，适当多进食有益健康的蔬果汁、养生粥、健康汤，巧用食物益智健脑、明目护眼、利胃补脾、养心补肾。机关干部运动保健生命在于运动。机关干部运动保健，即要将运动当成生活的一种习惯。事实上，走路上班、轻松跑步、蹦蹦跳跳、骑车锻炼、郊游爬山、练练瑜伽都是非常不错的选择。机关干部睡眠保健睡眠是抵抗疾病的重要防线。机关干部睡眠保健，即拥有优质睡眠，不仅要合理掌握睡眠时间、早睡早起、适当午睡，而且要选择好适合睡眠的床、枕头、被子、睡衣、环境。此外，做做睡前按摩、睡前保健操，也能帮助轻松入眠。机关干部居家保健家是生命的港湾。机关干部居家保健，即营造舒适、健康的居家环境和健康习惯，如巧用花卉来养生，不与电视过分亲密，谨防“电冰箱肠炎”，远离“电磁病”，学会慢生活……机关干部办公室保健办公室健康是身心健康重要内容。机关干部办公室保健，即警惕办公室的健康陷阱，如办公室细菌、空气污染、噪音污染、打印机污染、空调病、电脑辐射；养成良好的办公室工作习惯，如正确的坐姿；利用空闲时间巧锻炼。书中内容深入浅出，集科学性、知识性、通俗性、可读性于一体，其最突出的特点就是实用。可以说，《给机关干部的健康枕边书》一书既是机关干部防病保健的指导手册，又是一部内容全面的健康宝典。谨以此书献给每一位热爱生活、勤奋工作、珍爱健康的机关干部（公务员）。但愿这本书，使您的生活锦上添花；但愿这本书，为您的健康保驾护航；但愿这本书，助您的事业鹏程万里！

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 内容概要

宋爱莉主编的《给机关干部的健康枕边书》是一本关爱机关干部身心健康的保健指南，谨以《给机关干部的健康枕边书》献给每一位热爱生活、勤奋工作、珍爱健康的机关干部(公务员)。但愿这本书，使您的生活锦上添花；但愿这本书，为您的健康保驾护航；但愿这本书，助您的事业鹏程万里！

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 作者简介

宋爱莉女，54岁，现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任附院乳腺、甲状腺科主任。兼山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部等级课题10余项。

## 书籍目录

### 第一章 机关干部饮食保健

- 饮食保健从早餐开始
- 机关干部午餐的科学搭配
- 机关干部晚餐3要
- 科学饮水很重要
- 喝茶喝出健康来
- 喝咖啡的学问
- 酒的健康饮法
- 机关干部健康饮食6平衡
- 机关干部必须改变的饮食习惯
- 警惕“高压力食品”
- 机关干部宜常吃的水果
- 机关干部妙用坚果提升抵抗力
- 机关干部吃这些食物防早衰
- 机关干部宜常喝的16款蔬果汁
- 适合机关干部的12款养生粥
- 为机关干部量身烹饪的8款健康汤
- 6种有效清除体内垃圾的食物
- 饮食巧搭配，吃出健康来
- 机关干部必须重视的6类食物

### 第二章 机关干部运动保健

- 机关干部久坐不动弊病多
- 科学运动必须适度
- 偶尔运动等于暴饮暴食
- 机关干部科学运动3步曲
- 晨起运动3不宜
- 机关干部阳台健身操
- 运动补水很重要
- 运动时该怎样调整呼吸
- 机关干部运动6忌
- 预防运动疲劳6妙招
- 运动后必须注意的健康细节
- 机关干部3个3分钟运动
- 机关干部事半功倍巧运动
- 有益机关干部健康的运动良方
- 蹦蹦跳跳身体好
- 爬爬楼梯也不错
- 倒行甩手有讲究
- 骑车锻炼耗脂肪
- 轻松愉悦去爬山
- 简易瑜伽显奇效

### 第三章 机关干部睡眠保健

- 睡眠不足危害健康
- 睡眠过多亦不是好事
- 把握合理的睡眠时间
- 早睡早起身体好
- 机关干部适当午睡有益健康

睡前不可忽略的养生细节

机关干部该如何拥有良好睡眠

情绪平稳有利睡眠

科学饮食有助睡眠

机关干部睡前养生操

必须改变的5大睡眠恶习

可以拯救睡眠的按摩操

远离失眠的8种好方法

调节失眠的心理养生术

## 第四章 机关干部居家保健

机关干部如何营造舒适家居

健康家居离不开花卉

不要与电视过分亲密

谨防“电冰箱肠炎”

洗衣机里霉菌知多少

居家保健的4件实事

居家健康远离“电磁病”

日常生活卫生6不宜

机关干部应学会慢生活

日常保健每天宜搓8个地方

经常做做卧室保健操

机关干部居家保健自我按摩

机关干部居家保健良方

## 第五章 机关干部办公室保健

办公室保健从歼灭细菌开始

注意办公室空气污染

不要让饮水机变成健康杀手

注意办公室的温度和湿度

办公室适合放哪些植物

摆脱办公室噪音污染

机关干部要警惕“空调病”

打印机污染不容忽视

机关干部健康用电脑

机关干部谨防“低头综合征”

机关干部办公室轻松防浮肿

机关干部5分钟办公室健脑保健操

机关干部办公室锻炼9法

机关干部办公室坐椅健身操

机关干部办公室减压体操

机关干部办公室简易健身法

## 第六章 机关干部药物保健

学会辨别药物的真假

“火眼金睛”识别过期药

机关干部应了解的存药常识

机关干部正确服药需注意

机关干部必须知道的用药误区

几种常见情况下的科学用药

机关干部如何科学吃钙片

机关干部如何正确服用补铁剂

机关干部科学服用维生素C  
机关干部科学服用“复合维生素B”  
机关干部科学服用维生素D  
机关干部科学服用维生素E  
机关干部学点中药小知识  
机关干部可常备的6种保健中成药  
机关干部巧用中药来保健

## 第七章 机关干部常见病防治保健

“亚健康”防治保健

颈椎病防治保健  
肩周炎防治保健  
腰肌劳损防治保健  
胃病防治保健  
肝病防治保健  
消化不良防治保健  
神经衰弱防治保健  
痔疮防治保健  
便秘防治保健  
冠心病防治保健  
心脏病防治保健  
高血压防治保健  
高血脂防治保健  
高尿酸防治保健  
高血黏症防治保健  
肥胖症防治保健  
糖尿病防治保健  
前列腺炎防治保健  
骨质疏松防治保健

## 章节摘录

倒行运动和甩手运动简单易学，不分性别、年龄，不需要器材、设备，对人体健康非常有益。

倒行运动人向前走时，是足跟先着地，重心逐渐移向足尖；而倒退行走时，是足尖先着地，然后重心向后移到足跟，这样更有利于静脉血由肢体末梢向心脏方向回流，更有效地发挥双足“第二心脏”的作用，有利于血液循环。另外，倒行时，改变了脑神经支配运动的定式，启用了不少平时不常运用的神经结构，强化了脑的功能，可防止脑废用性萎缩。倒行能使腰背部肌肉有规律地收缩和松弛，有利于腰部血液循环的改善，提高腰部组织的新陈代谢。由于许多人特别是中老年人有不同程度的腰肌劳损，故经常开展倒行运动，可以减轻疼痛，长期坚持这项运动，不但能治疗腰肌劳损，而且能矫正姿势性驼背，对提高脊柱关节及四肢关节的功能均有益处。当然，进行倒行运动时必须注意安全，应选择平坦、宽阔、远离马路的地方进行。倒行运动时，开始速度要慢，步子要小，走的时间要短。等练习的时间长了，次数多了，速度可以快一些，步子稍微放大一点，倒行的时间也可以适当延长一些。此外，患有颈椎病、椎基底动脉供血不足和血压不稳定的人不适合倒行运动。因为有这些病时，极易在倒走转头向后看时诱发头晕，甚至昏厥、跌倒；还有些颈椎病患者，倒行时向后仰头而使椎动脉受压，可导致头晕跌倒造成骨折。因此，患有这些疾病者最好不要进行倒行锻炼。

甩手运动甩手具有调节神经系统功能的作用，有助于神经细胞从兴奋状态进入抑制状态，使过度兴奋而致功能紊乱的神经细胞恢复正常，它对于治疗神经衰弱、高血压、头痛等有一定的作用。甩手运动时，由于两臂的牵拉，使胸廓的活动增加，呼吸加快、加深，呼吸功能增加，因而有助于慢性气管炎、肺结核的治疗。甩手对胃溃疡、肝炎、胃炎、消化不良等也有一定的治疗效果。甩手运动虽然简单，但也要注意方法：甩手前，身体应站直，两眼平视前方，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，掌心向内；甩手时，两臂前后或左右来回摆动，前摆时两臂与身体的垂夹角不超过60度，后摆时不超过30度；摆动频率，每分钟不宜超过60次，每日锻炼1~2次，每次甩手100~500次。做甩手运动时，要心平气和，呼吸自然，轻松愉快。时间以早晨起床后最好；地点应选择在空气新鲜、环境安静的院落、田野或河、湖旁。一般每天锻炼2次为宜，甩手的次数应根据个人的体质情况，选择在100~500次之间。饥饿和饱饭后不宜进行甩手锻炼。甩手的次数应随锻炼时间的延长而逐渐增加，甩手结束后，要进行整理活动，如深呼吸、散步、做操等。如果在甩手过程中出现头晕、胸疼、两臂酸沉、精神不振等现象，说明甩手运动过量，应适当减少甩手次数。倒行运动时，一旦感觉头晕、心慌、恶心等，要立即停止倒行运动，以免对身体造成危害。甩手运动时，常有人会产生一些反应，如打嗝、放屁、腹鸣、酸麻、胀痛等，这些是人体通过动静结合的甩手锻炼而引起的生理现象，不必担心。骑车锻炼耗脂肪近年，随着人们环保意识的增加，选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油的出行方式更是大势所趋，自行车锻炼在国内也日见流行。那么，骑车锻炼有哪些好处呢？自由随便自行车锻炼的好处是不限时间、不限速度，是一种“随随便便”的锻炼方式。骑自行车，既可锻炼身体，又能从容欣赏路边景色。骑在车上，你会感觉十分自由且畅快无比。它不再只是一种代步工具，更是愉悦身心的锻炼方式。

。 ……

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 编辑推荐

《给机关干部的健康枕边书》一书旨在关爱机关干部的身心健康。在编写本书的过程中，编者宋爱莉等做了大量的调查研究，收集整理了众多信息资料，从机关干部的健康现状、职业特点出发，科学、系统、通俗地讲解了机关干部身心健康各个方面的知识。具体包括：机关干部饮食保健、机关干部运动保健、机关干部睡眠保健等。

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 精彩短评

1、就是到货稍微慢些！

# 《给机关干部的健康枕边书》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)