

《新编公务员健康手册》

图书基本信息

书名：《新编公务员健康手册》

13位ISBN编号：9787505112544

10位ISBN编号：7505112546

出版时间：2005-7

出版社：红旗出版社

作者：本书编写组

页数：294

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

《新编公务员健康手册》

内容概要

新编公务员健康手册，ISBN：9787505112544，作者：张学光，钱立平主编；本书编写组编

书籍目录

第一篇 中国公务员健康调查第一章 公务员健康及其重要性 /1 第一节 公务员健康及健康的重要性 /2
第二节 公务员健康和健康的标准 /5第二章 公务员健康状况 /8 第一节 公务员亚健康状态及其危害 /8
第二节 公务员“职业病”探源 /11第三章 影响公务员健康的常见因素 /19 第一节 办公环境对公务员
健康的影响 /19 第二节 工作习惯对公务员健康的影响 /26 第三节 生活方式对公务员健康的影响 /28
第二篇 公务员常见疾病的防治第一章 常见亚健康综合症的防治 /32第二章 颈椎病的防治 /55第三章
肩周炎的防治 /62第四章 腰椎间盘突出症的防治 /67第五章 慢性腰肌劳损的防治 /70第六章 高血压的
防治 /75第七章 冠心病的防治 /85第八章 糖尿病的防治 /98第九章 肝脏病的防治 /107第十章 眼睛疲劳症
的防治 /119第十一章 肥胖症的防治 /126第十二章 胃溃疡与十二指肠溃疡的防治 /132第十三章 痔疮、便
秘的防治 /137第十四章 前列腺炎的防治 /143第三篇 公务员日常保健第一章 办公室保健 /149 第一节
针对办公室电脑的保健 /149 第二节 针对空调的保健 /156 第三节 针对其他办公用品的保健 /158 第
四节 公务员办公室运动与保健 /162第二章 出差保健 /167 第一节 出差在外，健康第一 /167 第二节
国外出差时的保健 /170第三章 饮食保健 /174 第一节 营养与保健 /174 第二节 饮食习惯与保健 /180 第
三节 脑力劳动者的饮食与保健 /184第四章 日常运动与保健 /189 第一节 公务员运动概况 /189 第二节
适于公务员的运动形式 /192第五章 性保健常识 /201 第一节 性病的危害 /201 第二节 中年公务员性健
康存在的问题 /204 第三节 性保健的误区 /209第六章 几种简便易行的保健方法 /216第七章 公务员日
常用药常识 /221第四篇 公务员心理健康第一章 公务员心理保健常识 /227第二章 公务员常见心理疾
病的防治 /233第三章 公务员减压与心理健康 /246第五篇 女性公务员健康指南第一章 妇科常见疾病的防
治 /257第二章 乳腺疾病的防治 /267第三章 妇科常见肿瘤的防治 /271第四章 更年期综合症的防治 /276第
五章 特殊时期的保健 /287

《新编公务员健康手册》

编辑推荐

国家公务员承担着国家事务和公共事业的管理责任，是国家经济和社会发展的中坚力量，是社会安定、人民安居乐业的中流砥柱。但是，目前公务员的健康状况堪忧：公务员的健康应该引起公务员自身和全社会的关注。

《新编公务员健康手册》

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