

《公务员保健指南》

图书基本信息

书名：《公务员保健指南》

13位ISBN编号：9787800849657

10位ISBN编号：7800849651

出版时间：2007-6

出版社：金城出版社

作者：雷奇

页数：270

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

《公务员保健指南》

内容概要

公务员履行管理国家事务的职责，行使着国家赋予的权力，国家的兴旺发达，一定程度上取决于公务员队伍的身心健康。公务员的身心健康，直接影响着行政效率的高低，影响着政府的形象。因此我们经过认真的调查研究，撰写了这本书。

为了保证政府正常运转，公务员既需要有完成本职工作的本领，又需要有健康的体魄，还必须具备良好的心理素质。因此，本书以“心态管理”、“膳食管理”和“习惯管理”三个部分作为基本框架，遵循简单、科学、有用的指导思想，为广大公务员提供一本合身适用的手册式读物。

《公务员保健指南》

书籍目录

第一章 心态管理减轻心理压力调整心态，缓解压力/3减少焦虑，远离困扰/18改善人际关系做好本职工作，克服交际焦虑/27战胜职业枯竭，远离孤独情绪/33强化公权意识角色认同，倡廉戒贪/48阳光操作，放平心态/54坚持职业道德遵守职业操守，理性使用权力/57预防心理疲劳，学会积极休息/67第二章 膳食管理维持体内平衡，确保身体健康避免超负荷，远离亚健康/87每餐八分饱，苗条又健康/95一日三餐，细嚼慢咽早吃好，精神一整天/115午吃饱，做事没烦恼/119晚吃少，健康又营养/124咽得慢，身体多康健/130平衡膳食，吃出健康酸碱有别，碱性为主/135粗细平衡，防病治病/148荤素搭配，长命百岁/156改变口味，平衡咸淡/182第三章 习惯管理少饮酒，戒吸烟饮白酒需谨慎，喝啤酒要适量/193吸烟损人不利己，安全香烟不安全/200常喝牛奶，多饮豆浆每天坚持喝牛奶/206多吃豆制品/213多喝白开水，预防常见病学会喝水可防病/218巧妙喝水能治病/226养成起居好习惯，增加身体抵抗力提高睡眠质量，促进身体健康/234学会洗脸刷牙，病痛无影无踪/250运动有方法，健腿有技巧/254健腿方法多，综合利用好/262

《公务员保健指南》

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