

《公务员健康手册》

图书基本信息

书名：《公务员健康手册》

13位ISBN编号：9787537545419

10位ISBN编号：7537545413

出版时间：2011-8

出版社：河北科技出版社

页数：268

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

《公务员健康手册》

内容概要

《公务员健康手册》内容简介：把健康送给公务员，呵护身体从了解健康知识开始，如何让公务员们切身了解自己的健康隐患？如何让公务员们了解常见疾病的症状和危害？有没有更好的预防方法？假如疾病已经发生，公务员们又该做些什么。

书籍目录

导读

- 第一节 千万公务员，千万要健康
- 第二节 古代“公务员”的健康保障
- 第三节 中西医对健康的不同定义
- 第四节 公务员健康的特殊含义
- 第五节 公务员的健康现状
- 第六节 职业特点关乎身体健康
- 第七节 倒在健康上的人民公仆
- 第八节 公务员亚健康及其危害
- 第九节 影响公务员健康的不利因素

第一章 公务员饮食保健

- 第一节 中国的膳食文化
- 第二节 三大营养物质
- 第三节 人体的维生素
- 第四节 公务员膳食基本原则
- 第五节 春季饮食
- 第六节 夏季饮食
- 第七节 秋季饮食
- 第八节 冬季饮食
- 第九节 帮助睡眠的饮食要点
- 第十节 促进排毒的饮食要点
- 第十一节 补肾壮阳的饮食要点
- 第十二节 减肥塑型的饮食要点

第二章 公务员运动保健

- 第一节 合理运动促进健康
- 第二节 运动锻炼的注意事项
- 第三节 办公室内的简单运动
- 第四节 健步走
- 第五节 登山
- 第六节 游泳
- 第七节 瑜伽
- 第八节 羽毛球
- 第九节 乒乓球
- 第十节 太极拳
- 第十一节 交谊舞
- 第十二节 健身操

第三章 公务员心理保健与性保健

- 第一节 心理因素与健康的关系
- 第二节 学习心理减压的几种方法
- 第三节 焦虑症
- 第四节 抑郁症
- 第五节 恐怖症
- 第六节 强迫症
- 第七节 躯体形式障碍
- 第八节 初识性保健
- 第九节 性保健的误区
- 第十节 性保健与运动

- 第十一节 性保健与饮食
- 第十二节 性保健与中药调理
- 第四章 公务员就医须知
 - 第一节 如何选择医院科室
 - 第二节 了解化学检验项目
 - 第三节 了解功能检查项目
 - 第四节 了解影像检查项目
 - 第五节 了解处方药与非处方药
 - 第六节 急诊就医的注意事项
 - 第七节 门诊就医的注意事项
 - 第八节 住院治疗的注意事项
 - 第九节 日常用药必备常识
- 第五章 公务员常见疾病的防治
- 第六章 公务员中医养生
- 附录1：公务员中医养生之常用穴位
- 附录2：公务员常见疾病防治之中药方剂

章节摘录

版权页：插图：第八节冬季饮食无论中医还是西医，都提倡顺时养生，即是说按照一年四季气候的冷暖变化规律和特点调节人体，以求达到身体健康和预防疾病的目的。冬季冰封雪盖，是一年中最为寒冷的季节，《素问·四气调神大论》中提到：“冬三月，此谓闭藏，水冰地拆。无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏匿，若有私意，若已有得，去寒就湿，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”这句话的意思是说冬天草木凋零，冰冻虫伏，自然界的生物都进入了匿藏和冬眠的状态。那么，人作为自然界的生物之一，在冬季更要做到“无扰乎阳”，以驱寒、养肾和养藏为原则，顺应体内阳气的潜藏规律，做到敛阳护阴。冬季在五行属水属肾，故冬季饮食养生应以肾为重点。1.养肾御寒冬季阳气闭藏，人体的新陈代谢处于较低水平，因此需要一身之本“肾”来保证生命活动能够适应自然界的變化。冬季的气候特点为寒，易损伤肾阳，故冬季饮食养生应以养肾御寒为主。饮食摄物当以补肾温阳、培元固本和强身健体为首要原则。同时，冬季调养摄取的食物宜温宜热，忌寒凉，否则寒上加寒，更易耗伤肾阳，可以选择狗肉、麻雀、鹿肉、羊肉、韭菜、栗子、虾仁以及胡桃仁等具有温补肾阳作用的食物。此外，还可以食用海参、龟肉、黑豆和芝麻填精益髓。2.温热食物宜适量元朝《饮膳正要》中提到：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”明确指出冬季阳虚阴盛，应当食用温性食物，通过食物的热气驱除寒气。常见的温热食物有牛肉、羊肉、桂圆肉、枣、蛋类、山药和狗肉等。但是，如果不能掌握温热食物的摄入量，则易内扰阳气，使之外泄。大量进食温热之品会使热积于内，形成痰热瘀血，到了春天的时候，可发为温病或诱发宿疾。

《公务员健康手册》

编辑推荐

《公务员健康手册》：献给公务员朋友的一份健康礼物！公务员是行使国家行政权利、执行国家公务的人员，他们的健康不仅关系到国家机器正常运转的效率，还对公务员自身的生活质量和前途具有举足轻重的作用。《公务员健康手册》从多个方面对公务员健康问题进行了叙述，提出了切实可行的解决方案，希望可以帮助公务员找到收获健康的途径和方法。身心的健康才是真正的健康。有了疾病不要怕，没有疾病常预防。《公务员健康手册》帮您成为身心健康，充满活力的人民公仆。

《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