

<<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

出版时间：河北科技出版社

作者：张伟，许晶，李志宁 编著

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：<http://www.tushu007.com>

<<公务员健康手册>>

内容概要

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。

<<公务员健康手册>>

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

<<公务员健康手册>>

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

<<公务员健康手册>>

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:<http://www.tushu007.com>