<<公务员健康自我管理>>

图书基本信息

书名：<<公务员健康自我管理>>

13位ISBN编号：9787807181514

10位ISBN编号：7807181516

出版时间：2006-6

出版时间：南京出版社

作者：宋为民

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>

<<公务员健康自我管理>>

内容概要

公务员任重而道远，不宜“为了事业，牺牲健康”，更不能积劳成疾，甚至过劳而死。宋教授潜心研究养生保健近30年，先后提出许多养生学中源头性创新的理念和方法，例如生物钟养生、木桶观保健、人生关键期保养、健商、大健康等等。这本书是在这些新理念、新方法的指导下写成的，也是这些新理念在公务员自我保健上的具体运用。因此，本书在内容上具有鲜明的时代特色。相信书中这些先进的养生保健理念能为广大公务员带去福音！

公务员是人人盼望的职业，但处理不好，你的职业也会对你的健康带来损害。如你是“坐着办公的人”（或曰“坐着生活的”人）；你还有个绰号——“盒子里的人”（就是坐车的时间多）；你还是经常加班、熬夜，善于硬挺的人；任务重、工作多、压力大，你又是心理“高压人群”。

每一职业都可能带来“职业病”，关键在于认识它、预防它，以达到增进健康的目的。欲达此目的，你要解决四大问题，这就是本书的四大中心内容：首先要增强自我保健的意识。这是实现健康自我管理的前提，你要摆正健康人生的位置。

第二是学习自我保健知识、掌握自我保健的“应知应会”，这是健康自我管理的基础。知识就是健康，作为公务员可不能是“健康盲”“病盲”。

第三是公务员的自我保健智慧，在健康上也做个聪明人，这是公务员健康自我管理的重点。

第四是公务员自我保健能力，这是把“知”变为“行”的关键，也是公务员健康自我管理的关键所在。

自我保健意识再强一些，自我保健知识再广一些，自我保健智慧再多一些，自我保健能力再大一些，身心健康水平更高一些！

<<公务员健康自我管理>>

书籍目录

健康在您心中占第几位——公务员要提高自我保健意识 大健康时代的公务员 一、公务员面临健康的挑战 1.健康概念的“更新换代” 2.大健康的里程碑 3.人类面临的健康忧患你也有 4.提高执政能力与大健康 5.“病夫治国”要不得！

二、你的体质在下降！

1.国民体质监测项目 2.公务员体检的国家标准 3.公务员体检结果不容乐观 三、健康意识是公务员自我保健的前提 公务员应认识自己 一、了解和满足你的基本需要 1.生理需要 2.安全需要 3.爱的需要 4.尊重的需要 5.自我实现的需要 6.认识、理解和美的愿望 7.满足与发展人的需要 二、公务员在“需要”上易犯的错误 1.公务员的是是非非 2.你自由吗？

3.为官当养浩然之气 4.比比张思德 5.不做贪官，也不做懒官 6.不居功自傲 7.尼采提醒我们 8.财富与幸福有多大关系？

公务员自我保健新观 一、寿逾百岁观 1.中医天才论寿数 2.寿逾百岁的现代科学证明 二、终身养生观 三、卫身卫心观 四、脑体互动观 1.交替运动 2.脑力劳动也是运动 3.过激地“动”不利健康 4.体力、脑力运动都要符合生物钟运转规律 5.要动静结合 五、“鱼与熊掌”兼得观自我保健的“应知应会”——公务员要学习健康知识 公务员方式病 一、疾病的新理念 1.你是病盲吗？

2.综合征何以越来越多了？

3.代谢综合征(MS)使你一身多病 二、代谢综合征典型病例举隅 1.高血压 2.“三高、二病、二衰”——冠心病(CHD) 3.感冒，不可轻视！

4.糖尿病的“既病防变” 三、疾病链 1.高血压合并心衰 2.男性长期便秘易患帕金森氏症 3.诱发老年痴呆症的相关疾病 四、肢体麻木要查病因 1.中毒引起的神经性麻木 2.营养缺乏性肢体麻木 3.感染引起的神经炎性麻木 4.急性多发性神经根炎性麻木 5.压迫性麻木 6.骨髓性麻木 7.植物神经功能紊乱性麻木 8.动脉硬化性麻木 9.糖尿病性麻木 10.高血压性麻木 11.中风先兆性麻木 12.上肢神经卡压 13.腕管综合征 14.椎管内占位病变 五、身心疾病与心身疾病 六、过劳、过劳死 1.过劳诱发致命疾病 2.慢性疲劳综合征 3.过劳人群、过劳信号 4.忙人综合征 抗病需要新观念和调适心理 一、抗病需要新观念 1.对待疾病，你属哪一类？

2.扛病还是防病 3.过度医疗也不对 4.防重于治的观念 5.久病成良医吗？

6.认识发病过程 7.满面红光未必健康 8.“器质性”与“功能性” 9.哪些病看中医为好？

二、心理调适不可少 1.忙中取乐 2.自言自语 3.下厨取乐 4.畏老、忧病，康寿之大忌 5.中年——疾病的多事之秋 公务员易患之病 一、公务员的患病特点 1.病从“心”入者多 2.综合治疗意识不强 3.ED患者延误病情 二、公务员常见病 1.应酬综合征 2.办公室病——“三痛一迷糊” 3.电脑“伤”眼 4.久坐综合征 5.办公室里的“留守族” 6.当心夜食综合征 7.睡眠时相后退综合征 三、亚健康 四、“工作中毒症” 1.“工作中毒症”的十大表现 2.“毒源”有三 3.重在“解毒” 五、高血脂 1.高血脂可引发一系列病症 2.高脂血症的基本常识 3.心脑血管疾病是怎样发生的？

4.如何预防高血脂？

六、心脏病——猝死的第一元凶 七、痛风 八、公务员的心理调适 1.你有心理压力吗？

2.心理调适的基本功 3.判断一下，压力是否过重 4.心理与生理实质性的联系 九、避免不合理用药 1.用药误区 2.合理用药的几个原则健康需要聪明才智——公务员需要自我保健智慧 智对公务员健康的“硬伤” 一、“生命按揭”要不得 1.缺睡不能补 2.缺吃不能补 3.缺练不能补 二、健康花园论——主动养生 1.变累了才休息为不累就休息 2.变渴了才喝水为不渴也喝水 3.变饿了才吃为不饿就吃 4.变有便才如厕为定时大便 5.锻炼应贯终生 6.定期查体 三、智对保健品 1.认识保健品 2.你真的需要保健品吗？

智取大健康 一、大健康时代 1.大健康——人类自身发展的客观要求 2.大健康——社会发展的要求 二、大健康智慧 1.人缘窗——揭示与人相处的秘密 2.利导思维——助你摆脱不必要的烦恼 3.“坐以待毙”——当心坐出病来 4.当心“憋”出病来 5.“公务员的优良素质”也要用于自我保健上 6.公务员的“健康投资” 人生路上需用智 一、用好一生中的有效时间 二、忙，不是不运动的理由 三、根除“葡萄”心理 四、人生感悟 1.人生六言诗 2.人生“三说” 3.人生“三大苦” 五、道德

<<公务员健康自我管理>>

健康 1.中华民族传统美德 2.道德健康的泛化效应 3.良心——道德的卫士 4.诚信——立身立业之德
实现大健康，关键在行动——公务员的自我保健能力 随时随地增健康——养生生活化 一、你真的没有时间吗？

1.给自己一分钟 2.简则身心健 二、运动生活化 1.在上下班路上、家中、办公室里都可动起来 2.忙中偷闲，见缝插针 3.防低头综合征 4.脑颈操——健脑又防病 三、加入“走班族” 1.步行是一种最好的锻炼方式 2.步行是一种最好的减压方法 3.步行是一种最稳妥、最有效的减肥方法 4.步行增强体质 5.步行可调节心情和性欲 6.步行生智慧 四、逐日养生 1.定时觉醒、起床 2.定时晨间养生 3.定时早餐 4.定时用脑 5.定时午睡 6.定时暮练 7.定时就寝 新中国第一代公务员的自我保健 一、毛泽东(1893—1976) 1.“三分合作，七分不合作” 2.毛泽东的“制衡” 3.毛泽东的进补理论 4.吃得特立独行 5.“长寿基因”并不优越 6.灌肠养生 二、刘少奇(1898—1968) 1.身体要健康，全靠睡“充电” 2.接受意见，但不盲从 3.严格保持“收支平衡” 4.受迫害身心紊乱 三、周恩来(1898—1976) 1.勤锻炼 2.讲究生活方式 3.爱心无限 4.爱情润健、寿 5.鞠躬尽瘁，死而后已 四、朱德(1886—1976) 1.身体底子好 2.生活有规律 3.谦和大度 4.酷爱书法与兰花 五、陈云(1905—1995) 1.睡眠第一 2.合理营养 3.养生均衡 4.业余爱好专注 六、宋庆龄(1893—1981) 1.基因的恩惠与后天的自觉 2.爱心养生 3.操心养生 七、邓小平(1904—1997) 1.顺势而行，随遇而安 2.“我是中国人民的儿子” 3.坚持锻炼 4.重视食补 5.晚年戒烟 公务员自我保健六大行动 一、吃出健康，吃掉疾病——提高你的吃商(DQ) 1.吃得合理——吃出健康、吃掉疾病 2.国人营养结构失衡 3.需要的才是营养 4.膳食模式与时俱进 5.天天吃水果 6.酒真有营养吗？

7.饮少辄醉、饮酒生癌的基因差异 8.酗酒恶习使人短寿 二、睡出健康，睡掉疾病——提高你的睡眠商(SQ) 1.睡得香甜，睡出健康 2.失眠几乎困扰着每个人 3.睡觉“缺斤少两”大脑会受伤 4.建立自己的“睡眠仪式” 三、动出健康，动掉疾病——提高你的动静商(SSQ) 1.经常蹲一蹲 2.经常跳一跳 3.经常踮一踮 4.经常爬一爬 5.关节保健操 四、乐出健康，乐掉疾病——提高你的心灵商(MQ) 1.心理养生“七戒” 2.警惕正常人的异常心理症状 3.公务员应增强抗逆性 4.《陋室铭》的随遇而乐 5.闲适在哪里？

6.笑出健康，笑掉疾病 五、爱出健康，爱掉疾病——提高你的性商(SeQ) 1.公务员的“仁者寿” 2.家庭——爱的港湾 3.健康家庭指数 4.提高你的性商(SeQ) 5.爱情需要不断更新 六、玩出健康，玩掉疾病——提高你的玩商(PQ) 1.爱玩之心，人皆有之 2.休闲在于放松、适意 3.闲暇的生命价值 4.“下午茶”与诺贝尔奖 5.闲暇的利用 6.带薪休假

<<公务员健康自我管理>>

章节摘录

书摘7.尼采提醒我们 尼采有句名言：“人生的幸运，就是保持轻度的贫困。”

”他讲得太对了，以至人们把此话称为“尼采提醒”。

这个“提醒”也适用于公务员。

在一个物欲横流，驱使着人们奔忙不迭的时代，此话听来似乎显得矫情，但细细思量却有其深刻的道理。

何谓“轻度”？

鲁迅所说的：“一要生存，二要温饱，三要发展。”

”可作为“轻度”的注脚。

食不果腹，衣不蔽体，孩子交不起学费而辍学，有病付不起医药费而卧以待毙当属“重度贫困”，那不但不是幸运，而是“人生不幸”了。

“轻度”贫困即“适度”贫困则对人有利。

生存是有保障的，但又不宽裕。

民谚说：“少吃多滋味，多吃伤脾胃。”

”劝世人不要太贪吃，适量的吃饭反而滋味更浓。

文人说：花半开时酒半醉，是谓佳境。

财力能满足生存、温饱、发展便适得其妙。

“重度贫困”时，钱成了第一重要的东西，生存的本能会激发出入的巨大潜能以摆脱贫困。

假若，有人由此脱贫致富，继而成为钱多得不知如何花的“重度富有”时，常人难以体验的痛苦也就与他终日伴随。

吃喝玩乐、声色犬马的官，当享受到达极限时，剩下的便只有厌倦、空虚与绝望了。

这也是一种穷，“穷得只剩下钱了”。

“重度富有”与“重度贫困”是人生因物质遭致痛苦的两极。

从某种意义上说，“重度富有”亦即“重度贫困”。

一个营养过剩、体重超常以至无法行动，躺卧床褥连呼吸也困难的人，与一个因食物不足而骨瘦如柴的人同样离死亡不远。

两者相比，后者尚有救治的希望，只要给他以基本的饮食；而前者怕是无药可救，给他饮食只能加速其死亡。

“死于富有是一种耻辱。”

”钢铁大王卡耐基如是说。

朱元璋落难逃亡于荒村，为一村妇收留，乞得米粥一碗。

复登皇座后，日日山珍海味而食欲寡淡，念念不忘的是那一碗米粥，以为远胜于世间珍饈。

慈禧逃难至山东，饥饿难忍，只好吃那玉米面窝窝头，回京后还想吃(聪明的厨师用栗子粉做窝窝头，反成了北京一个名吃)。

也有富人，如洛克菲勒等捐助公益事业，慎于挥霍，相对保持物质享受的“轻度贫困”，从而获得尊严与心灵的富有，是谓“人生的幸运”。

洛克菲勒的情况是：前期他很看重钱与享受，以至53岁时“简直像木乃伊”，医生严肃地对他说：要么选择退休，要么选择死亡。

他选择了退休，把数百万财产捐于慈善事业，心灵得以解脱，结果活到了98岁——又多活了45年！

明白此理的人不是很多，商潮汹涌漫过人心的堤坎。

“欲望是街车”野牛般疯狂地奔突，款爷胡作非为，贪官丧心病狂，黑道逆而走险、银铛入狱及死于“金山”者不在少数，而大批后继者正在不甘落后地急起猛追……物质日渐富有而精神日见焦躁与烦恼，遂使心理疾病流行蔓延，不进牢房也会进病房。

用于自身的才是你的财富。

“良田万亩，也不过日进三餐；大厦千间，也不过身眠七尺。”

” “钱够生活就行了。”

<<公务员健康自我管理>>

” 诺贝尔说。

想起“尼采提醒”不禁油然而会，如饮清凉，还有贪的必要吗？

甘于“轻度贫困”，实是不贪的根源。

P41-P42

<<公务员健康自我管理>>

编辑推荐

公务员任重而道远，不宜“为了事业，牺牲健康”，更不能积劳成疾，甚至过劳而死。宋教授潜心研究养生保健近30年，先后提出许多养生学中源头性创新的理念和方法，例如生物钟养生、木桶观保健、人生关键期保养、健商、大健康等等。这本书是在这些新理念、新方法的指导下写成的，也是这些新理念在公务员自我保健上的具体运用。因此，本书在内容上具有鲜明的时代特色。相信书中这些先进的养生保健理念能为广大公务员带去福音！

<<公务员健康自我管理>>

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>