

图书基本信息

书名：<<法官检察官健康手册/职业健康大讲堂>>

13位ISBN编号：9787800979156

10位ISBN编号：7800979156

出版时间：2007-5

出版地：中国大地

作者：李宏军

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>

## 前言

石化行业的正常发展，离不开石化工作者的高效率工作，而要保证石化工作者的高效率工作，首先要保证的就是石化工作者的身心健康。

这不仅对于整个石化行业非常重要，对于石化工作者正常的生活和工作同样也很重要。

然而由于石化行业工作环境比较复杂，在生产过程中的危害因素也比较多，很容易对石化工作者的身心健康造成不良的影响，甚至引起严重的后果。

所以，关注石化职业健康状况，引导石化工作者健康工作及生活，是十分必要的。

健康，既是一种大的、整体的概念，又可以细化成一些小的、可以具体操作的生活细节。

事实上，没有日常生活中正确的生活方式，健康永远就只能成为一种空泛的概念，而缺少客观存在的基础。

只有在日常的生活注重自身的保健和养生，贯彻科学合理的生活原则，才能真正获得健康。

随着人们健康观念的进步，现代医学对于健康有了新的解释，认为健康不仅仅是躯体上没有疾病，还包括心理上的健康状态，这是社会发展到现代所形成的一种大健康观。

## 内容概要

这是一本专为法官、检察官编写的自我保健和疾病防治的科普读物，根据法官、检察官的职业特点和健康状况，为法官、检察官提供更具人性化、个性化的健康知识服务。

本书具体、全面、通俗地讲解了法官、检察官身心两个层面的健康知识，内容涵盖法官、检察官的饮食、运动、环境、性健康、亚健康、心理健康、常见病防治、用药急救、健康新概念等生活和工作各个方面的医学保健知识，是法官、检察官常备的健康实用手册。

书籍目录

导论 我的健康，我作主

一、21世纪健康新概念

“健康”新概念，整体健康观 附：世界卫生组织(WHO)衡量健康的10条标准 医早不医迟，预防重于治 健康我负责，生活讲科学 膳食要合理，吃出健康来 强身须运动，锻炼重方法 烟为黄泉路，酒是断魂桥 看花落花开，品“心灵香茗” 23点箴言，送来健康经

二、健商(HQ)：一种崭新的保健哲学

评估健康的全新方法 健商构成的五个要素 提升健商10要诀

第一讲 法官、检察官健康忧思录

一、法官、检察官健康现状

法官、检察官健康的主要问题 影响法官、检察官健康的常见诱因

二、健康是根本

健康是事业成功的本钱 健康，你必须抛好的一颗“玻璃球”

三、法官、检察官的健康管理

制定你的健康管理方案 关注健康，定期体检 健康医疗保险：保障生活质量的一种重要手段

第二讲 法官、检察官的生活方式与健康...

一、生活方式与健康

现代生活方式病 生活方式病的防治

二、生活方式须科学

起居有常 劳逸有度 饮食有节 情绪稳定 适当娱乐

第三讲 法官、检察官的饮食与健康

一、营养与健康

七大营养素 营养与疾病 合理营养 常用食物的营养特点 附：食疗歌诀

二、法官、检察官的健康饮食

适宜法官、检察官的食物 法官、检察官的一日三餐 出席晚餐时的健康饮食方法 排毒与健康

第四讲 法官、检察官的运动与健康

一、运动之道

运动与健康 运动应该遵循的原则 锻炼的标准 运动注意事项

二、自我健身方法

选择适合自己的运动方式 日常简易健身十二法

第五讲 法官、检察官的睡眠与健康

一、睡眠常识

睡眠的生理意义 如何判断睡眠质量的好坏

二、科学睡眠

直接影响睡眠的因素 睡眠的禁忌 睡前的保健措施 熬夜与饮食 附：适合熬夜人士的果汁

三、失眠的防治

症状和诊断 病因 治疗与预防 附：治疗失眠的小方法

## 第六讲 法官、检察官的形象与健康

### 一、服饰与健康

四季健康着装之道 购衣的保健学问 健康穿鞋有讲究

配戴隐形眼镜须注意的事项

### 二、健康美容

不同肤质的保养 如何正确选择护肤品 拥有靓丽肌肤

办公室护肤饮料三款 如何消除眼袋 四种去除黑眼圈的方法 日常头发护理 去头屑妙法三则

### 三、职业礼仪知识

礼仪的基本原则 服饰礼仪知识 化妆礼仪知识 社交礼仪知识

## 第七讲 法官、检察官的办公环境与健康

### 一、室内空气与健康

办公室环境易受空气污染 怎样预防办公室室内空气污染

### 二、办公电器与健康

电脑带来的电磁辐射 附：电脑使用者的健康茶饮 夏季易患的空调病 其他办公用电器也有电磁辐射

## 第八讲 法官、检察官的性健康

### 一、性健康知识

性保健原则 性生活禁忌 性保健食疗方

### 二、性传播疾病(STD)的防治

## 第九讲 法官、检察官亚健康的防治

### 一、了解亚健康

什么是亚健康 亚健康的典型表现 亚健康的危害

亚健康形成的原因 亚健康状态的防治 附：对付亚健康的饮食小方

### 二、法官、检察官职业与亚健康

法官、检察官易患亚健康 法官、检察官亚健康的症状表现 亚健康的自我检测

### 三、法官、检察官常见亚健康综合症的防治

慢性疲劳综合症的防治 神经衰弱的防治 信息焦虑综合症的防治

## 第十讲 法官、检察官的心理健康

### 一、心理健康概述

心理健康的概念 心理健康的标准 不良心理可以引发多种疾病

### 二、法官、检察官常见心理疾病的调适

法官、检察官心理疾病的分析 抑郁症的调适 恐怖症的调适 强迫症的调适

### 三、法官、检察官的心理保健常识

法官、检察官的心理保健途径 中医心理养生保健常识 消除压力的25个方法

## 第十一讲 法官、检察官常见疾病的防治

### 一、颈椎病的防治

- 二、肩周炎的防治
- 三、腰肌劳损的防治
- 四、腰椎间盘突出症的防治
- 五、胃、十二指肠溃疡的防治
- 六、肥胖症的防治
- 七、痔疮的防治
- 八、便秘的防治
- 九、脂肪肝的防治
- 十、高脂血症的防治
- 十一、高血压的防治
- 十二、冠心病的防治
- 十三、糖尿病的防治
- 十四、常见肿瘤的防治

#### 第十二讲 女性法官、检察官的疾病防治

- 一、妇科常见疾病的防治  
外阴炎的防治 霉菌性阴道炎的防治 滴虫性阴道炎的防治 慢性宫颈炎防治 慢性盆腔炎的防治
- 二、乳腺疾病的防治  
乳腺疾病的发病原因 常见的乳腺疾病 乳腺疾病的治疗 附：每个月自我检查乳腺
- 三、特殊时期的保健  
月经期的保健 妊娠期的保健 产褥期的保健 哺乳期的保健 更年期的保健 附：无苦味的治疗更年期综合征小方
- 四、女性法官、检察官保健要点  
健康三阶段，专家有良方 女性饮食四大注意事项 十大恶习使你早衰 女性健康有八忌

#### 第十三讲 男性法官、检察官的疾病防治

- 一、性功能障碍的防治  
勃起功能障碍(ED) 早泄
- 二、前列腺疾病的防治  
前列腺炎 前列腺增生 前列腺肿瘤 前列腺疾病的预防知识
- 三、男性更年期综合症的防治  
常见症状 发病原因 治疗方法 预防知识

#### 第十四讲 用药和急救常识

- 一、用药指南  
怎样合理地选购药物 如何选用营养保健品 别一有病就要求输液 眼药水不能滥用 润喉片不能随便吃 感冒用药不可随便 维生素c能代替水果和蔬菜吗 莫看广告吃药 怎样合理使用抗生素 几种常见药的服用误区 不能合用的中西药 药物与忌口 常见药物的不良反应及预防 正确使用非处方药(OTC药物) 怎样泡制和使用药酒
- 二、家庭药箱  
家庭需贮备那些药品 家庭贮备药品应注意些什么 贮藏中草药有讲究

### 三、日常急救常识

国际通用的十条急救原则 意外伤害急救常识 突发危  
症急救常识 急性中毒急救常识 火灾现场急救常识  
车祸现场急救常识 烧伤急救常识 创伤急救常识  
几种常见病的点穴急救法

## 章节摘录

这个典故给我们什么样的启示呢？

其中一个重要启示就是，任何疾病和灾祸的发生，都有其必然的条件，我们叫做危险因素。

在这个故事中，主人家的危险因素是干柴与烈火，烟囱高又直，而针对这些危险因素所采取的“曲突徙薪”就是非常有效的措施。

对于致病的危险因素也必须预防在先，防范于前。

强调疾病预防的重要性，这是很早以前中西方的医学家就认识到的。

中国古代医学经典《黄帝内经》中有这么一句话：圣医治未病，大医治已病，庸医不治病。

什么意思？

就是说：最高明的医生称之为“圣医”，通常能在疾病还没有显露出来的时候就把疾病预防了。

“大医”是指医术高明的医生，这种医生通常在疾病发作出来后能把疾病治疗好，使病人恢复健康。

“庸医”则是不能治好疾病，甚至越治越坏。

在疾病很早期如果我们采取预防和干预治疗等措施，疾病是可以轻松治愈或自然转好。

这时对身体损伤小，花费的代价小，是“不战而屈人之兵”。

疾病预防的重要性和效果正在于此。

预防医学和临床医学、基础医学称为医学的三大部分，疾病预防在现代医学中已经形成一个专门大类。

。

预防医学的主要内容为环境与健康知识、促进人群健康的方法、疾病的预防和控制及社区保健等。

临床医学强调诊断和治疗，是一种被动的学科，是人类健康受到损害的补救措施。

预防医学则是一门积极主动的学科，是防患于未然，扫清健康障碍的先行措施。

预防医学不仅与我们每个人的健康息息相关，且应当成为我们每一个人手中的武器。



编辑推荐

《职业健康大讲堂:石化工作者健康手册》：健康中国专家指导委员会推荐

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>