

<<公务员健康益寿常识>>

图书基本信息

书名：<<公务员健康益寿常识>>

13位ISBN编号：9787801895820

10位ISBN编号：7801895827

出版时间：2007-2

出版时间：中国人事出版社

作者：舒惠国

页数：264

字数：260000

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>

<<公务员健康益寿常识>>

前言

医学实验证明，健康的生活方式可以降低疾病的发病率，许多疾病是可以通过我们的努力加以预防的。

为此，增强预防保健意识，把健康交给自己是十分必要的。

健康是人生的重要财富，应好好珍惜。

然而，许多人却将保护自己健康的责任，一股脑儿全交给了医院。

一些人在身体没有出现疾病症状时，以为自己很健康，他们宁愿得病以后花更多的钱、更多的时间去治病，也不愿在未病时花较少的时间和金钱，去检查一下自己的健康状况。

因此，无论是个人还是单位，应提倡健康工作，把健康工作的理念渗透到日常生活中，营造一个鼓励“健康工作”的氛围，建立一套“健康工作”机制。

与许多传染病不同的是，因个人不健康行为而造成的疾病是潜移默化的，而且有着多种危害——但人们往往因眼前不见其害而不予注意。

如长期嗜酒贪杯者，不仅有造成肝硬化的可能，还有口腔癌、胃溃疡等疾病的危险；如长期嗜烟的瘾君子，则处于肺癌、中风、心脏病等危险之中。

如久坐不动者、大鱼大肉者，看似享受生活，其实颈椎病、高血压、心血管病等都有发生的可能。

物质生活水平的提高改变了生活结构：餐桌上的鸡鸭鱼肉，不用走路的便捷的交通，不用体力的办公室自动化，彻夜不眠常把自己窝在沙发里……于是“亚健康”、“过劳死”“白领综合征”、“电脑综合征”等崭新的词汇频繁地出现在我们的面前。

亚健康已成为当今社会现象。

这其中最主要的一个原因就是忽视预防保健，至少是没有养生保健这方面的知识。

<<公务员健康益寿常识>>

内容概要

该书为上、中、下篇。

上篇介绍了衣食住行中的科学生活方式，体育健身的简便有效法等等。

中篇介绍了常见病的预防，如脂肪肝、肥胖症、高血压、心脑血管疾病的自然疗法，以及肺癌、肝癌、大肠癌等癌症的预防。

下篇介绍了春夏秋冬的四季养生之道，强调了养生要因时、因地、因人而论——顺其自然活百年。

该书传递最新养生保健知识，荟萃预防疾病的窍门，将深奥难懂的医学理论通俗化，便于阅读掌握，便于实际操作，可作为家庭常备的保健用书。

该书撰写的健康益寿常识，严谨、务实、创新，适于文职人员（脑力劳动者），尤其是中老年知识分子健康生活需要，是公务员、企业管理者、“白领阶层”人群的“医学指导”、“健康顾问”。

<<公务员健康益寿常识>>

书籍目录

上篇 科学生活方式——健康而快乐 第一章 预防疾病的八个忠告——简便而易行 1.你想让自己的牙齿清洁健康吗——刷牙三三三制 相关链接——治风火牙痛及口疮小验方 2.早餐吃好吃饱，晚餐少吃几口；常做家务劳动，生活乐趣无穷 3.勤开窗、常洗手、——预防疾病有效的办法 4.粗细粮搭配，常吃豆制品、奶制品和蔬菜水果——戒烟限酒、鸡鸭鱼肉少吃几口 5.为健康而锻炼，每天至少体育运动30分钟 相关链接——健身三字经 6.不盲目攀比，想得开、看远点 相关链接——快乐三字经 7.人活百岁，关键头六十岁 8.为自己的健康做一点规划 相关链接——“健康工作奖”——令人赞赏

第二章 办公室的健身之道——运动器官治百病 常坐之人——需要适度的体育运动 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（1） 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（2） 相关链接——静坐工作者的保健操 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（3） 在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式（4） 徒步行走——去上班 相关链接——散步根据自己的体质进行 适量流汗 有益健康 体育健身有章法——预防运动中的损伤 6分钟椅子操 第三章 警惕亚健康 远离过劳死 何谓亚健康 产生“亚健康”的原因 普遍存在的亚健康状态 知识分子中存在的“过劳死” 预防“过劳死”（慢性疲劳综合征）的措施 静态作业中的预防与保健 低头伏案者的自我保健 怎样预防职业过度综合征 吃“五颜六色”利养生保健 预防亚健康的饮食疗养——药粥调养身体 相关链接——粥疗歌 盐煮毛豆——补铁、补钙 遗精食疗法 通过食物改善性生活 补血食疗汤羹 第四章 抵御环境污染对身体的损害——衣食住行中的绿色生活 少穿化纤品 常穿棉织衣 新衣服买后不要直接穿 合理膳食，均衡营养——预防代谢综合征 相关链接——食物互补 平衡膳食 接受平衡膳食的观念 相关链接——当代社会膳食和营养状况变迁表 不科学与科学的膳食结构对比表 五谷杂粮保健康 相关链接——健康生活歌谣 从四方面把好“入口关” 清除蔬菜污染的简便法 饮鲜菜汁，除体内垃圾 家厨废料成美食 请关注——保健功能的食物 相关链接——花生食疗价值 …… 第五章 心理防护 营造一份好心情 中篇 常见病的预防及自然疗法 第一章 脂肪肝的自然疗法 第二章 肥胖症的自然疗法 第三章 高血压、高血脂、高血糖及心脑血管疾病的自然疗法 第四章 骨质疏松、前列腺增生的自然疗法 第五章 肺癌、肝癌、大肠癌等癌症的自然疗法 下篇 养生有道 保养有法 第一章 人体五官的保养——让你年轻而有为 第二章 人体四肢的保养——让你精神而抖擞 第三章 女性保养之道——让你漂亮而苗条 第四章 四季养生之道——让你与自然为友 第五章 医学新知——给你提个醒 温馨提示——生活点点通 主要参考文献 后记 《论语》集锦荐书录（中国人事版\文化休闲读物）

<<公务员健康益寿常识>>

章节摘录

插图：1.对竞争有一个正确客观认识。

有竞争，就会有成功和失败。

成功了固然可喜，失败了也问心无愧，如果从中悟出了一番人生的道理，或者在竞争中学到了知识，增长了才干，那么这种失败或许更有价值。

“失败是成功之母”，谁能说它不是明天成功的开始呢？

2.对自己要有一个适当的评估。

审时度势，扬长避短。

不要提出不切实际的奋斗目标，把规划定在自己的能力范围之内。

制定目标时，既不好高骛远，又不妄自菲薄，脚踏实地一步一个脚印地做起。

对自己的期望不要太高，避免失望感。

3.一段时间只集中精力干一件大事，以免分散精力，给自己造成精神压力。

面对现实通过努力能实现的决不气馁，没有条件的要等待时机，保持平衡的心态。

4.不要事事争输赢。

不怕事多，就怕多事。

得理要饶人，理直气要和。

如不是原则问题，可作必要的妥协和让步，生活中并不是每件事情都需要争出个子丑寅卯。

5.离开刺激源，以避免烦恼郁积。

是非天天有，不听自然无。

在极度烦恼时，给自己放个长假，或者换一个工作。

6.当感到巨大心理压力，出现悲伤、愤怒、怨恨时，要勇于向亲朋好友倾诉，以减轻心理压抑。

7.多做善事，设身处地为他人着想。

怨恨别人，痛苦的却是自己。

诽谤别人，先污染了自己的嘴巴。

8.力戒成功的四大敌人：掉以轻心、虚荣心、骄傲自大、自暴自弃。

掉以轻心。

自信过度、以为“该注意的”都注意了。

细节决定成败，事实上正因为缺乏“每事问”的精神，缺乏虚心和细心，事情才未成功。

虚荣心。

“虚荣的人被智者所轻视，愚者所倾服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役”。

想获得不实在的荣誉，就会满足虚荣；要事事踏实、迈向成功，便会远离虚荣。

骄傲自大。

<<公务员健康益寿常识>>

后记

全球经济一体化的浪潮以及科学技术的日新月异，使人们的生活方式及医学模式在不断地发生着变化，随之，保健养生之道同样存在着一个与时俱进的问题。

该书虽然采纳了最新的医疗信息，撰写了保健养生新知识，但因、笔者的局限性，仍有偏颇不当之处，敬请读者提出批评建议，便于再版时及时修正。

此书的缘起与成册，感谢人事部专业技术人员管理司侯福兴司长；侯司长多次邀请此书作者之一石中元，给有关单位讲授健康常识课，此书在讲稿基础上并参考本书著作者等有关医书编写而成。

衷心感激江西医学院中医学教授、主任医师肖甫媛对本书的医学指导！

<<公务员健康益寿常识>>

编辑推荐

《公务员健康益寿常识》是一本让你少看病、少到医院去的保健实用守则。
把健康交给自己，不要把健康交给医院。

<<公务员健康益寿常识>>

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>