

<<公职人员健康益寿常识>>

图书基本信息

书名：<<公职人员健康益寿常识>>

13位ISBN编号：9787801899378

10位ISBN编号：7801899377

出版时间：2010-3

出版时间：中国人事出版社

作者：舒惠国，石中元 著

页数：262

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>

<<公职人员健康益寿常识>>

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，还会患有口腔癌、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，步行减少的便捷的交通，方便高效的办公室自动化，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普遍的现象。

这其中最主要的一个原因就是重视预防保健，至少是缺乏养生保健这方面的知识。

<<公职人员健康益寿常识>>

内容概要

《公职人员健康益寿常识》分为上、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方法等。

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。

该书收录的健康益寿常识，严谨、务实、创新，适于公职人员，尤其是机关企事业单位工作人员健康生活的需要，是公务员、企事业单位管理者、“白领阶层”人群的“医学指导”、“健康顾问”。

<<公职人员健康益寿常识>>

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早餐吃好吃饱，晚餐少吃几口；常做家务劳动，生活乐趣无穷勤开窗、常洗手——预防疾病有效的办法粗细粮搭配，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——健身三字经不盲目攀比，想得开、看远点相关链接——快乐三字经人活百岁，关键头六十岁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来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“人口关”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——花生食疗价值常吃萝卜有益健康相关链接——萝卜食疗药用价值色深的蔬菜营养高补充营养不应过量相关链接——保健一字诀细嚼慢咽好处多葱、姜、蒜的妙用相关链接——“热姜水”预防多种病相关链接——调味“四君子”：葱、姜、蒜、椒盐、醋、茶的妙用相关链接——醋的食疗及保健科学饮水法长期口干，隐藏着危害健康的疾病用玻璃杯饮水好纯净水尽快饮用饮水机定期清洗相关链接——饮水时间参考表预防电脑综合征电脑保健操相关链接——办公室避免病菌的办法怎样预防电磁波的辐射怎样预防手机耳塞综合征相关链接——室内灰尘清除法怎样预防光源综合征小心噪音综合征怎样预防写字楼综合征房屋装修——别把污染带回家选购环保家具有哪些标准日常生活中的文明行为相关链接——怎样保养自行车简朴、适度——绿色生活新时尚相关链接——绿色生活有哪些新的时尚第五章 心理防护营造一份好心情心理保健要点相关链接——心理健康8条标准减轻心理压力保持“中和”状态相关链接——人生十点自得其乐的八种办法相关链接——一生安乐法怎样预防应激反应综合征相关链接——身心保健歌心理养生四要素相关链接——人生六放、人生六戒找准幸福的参照物——盲目攀比惹心病相关链接——你不能……但你可以……在竞争中如何保持心理健康相关链接——《坐忘铭》太能算计得不偿失相关链接——忍人所不能忍，行人所不能行职业女性如何减压讲究健脑之道，预防紧张性头痛“三不”寿命长“四句”人愉快……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——给您提个醒主要参考文献后记

<<公职人员健康益寿常识>>

章节摘录

简朴自在的绿色生活，体现在我们的行为中。
建议您细细思量，逐步尝试实行。

绿色生活由家庭开始——清洁家居、餐具时，减少使用化学清洁剂；绿化阳台居室，用鲜花绿草消除异味，代替化学产品；室内外种植树木花草，可使周围阴凉，少开空调，节约能源；若不是太热，用手扇或电风扇代替空调可以省电，并可增强人体耐热能力；选用有环境标志节能的电器用品；随身带手帕，少用一次性纸巾，等于减少树木的砍伐量；多用自然物料家具，少用塑料及人造纤维；必要时再换家具，简化房屋装修；早睡早起，采用天然太阳光。

衣着顺应自然——选购自然纤维（棉、羊毛、麻等）衣物，少买化学纤维的衣物；添置衣物须适量，买得太多是浪费。不必为了流行多购时装；可把旧衣服翻新，省钱省资源；提倡穿二手衣服，例如哥哥姐姐衣服给弟妹穿；干洗衣服，熨烫衣服，费电费时，污染环境，能免则免；不购动物皮革制品，以免危害野生生物；衣物储积多了再开洗衣机，省水省电省工夫；洗澡时用淋浴少用浴缸，可省水。

绿色饮食多福多寿——常吃蔬果少吃肉；试试自己种植蔬果，既有益身心又有收获；母乳喂养婴儿壮，少用婴儿奶粉及婴儿食品；夏日自制饮料，郊游自备水壶；含色素、香精、防腐剂的饮料，对人体及环境都有害，避之则吉；尽量用散装茶叶、散装啤酒、散装佐料，少买少购一次性包装品，减少垃圾污染；选购本地及附近地区产品，减少运输，节约成本和能源。

<<公职人员健康益寿常识>>

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>