

<<给人民警察的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<给人民警察的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787811014839

10位ISBN编号：7811014831

出版时间：2006-12

出版时间：南京师范大学出版社

作者：戎东贵

页数：208

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>

<<给人民警察的健康忠告>>

内容概要

《给人民警察的健康忠告》介绍了人民警察的职业疾病谱系、饮食营养、服饰仪容、环境健康、运动健身、用药卫生、自我疗法等内容，并给出了健康建议。

<<给人民警察的健康忠告>>

书籍目录

一 人民警察健康状况亟待改变 (一) 人民警察健康状况令人担忧 (二) 警察身体健康问题成因探析
二 人民警察职业疾病谱系 (一) 饮食无规律 胃病是通病 (二) 长期负重、站在、行走引起的病症 (三) 恶劣环境引起的疾病 (四) 饮信紊乱引起的后果 (五) 工作压力导致的心理疾病
三 人民警察的饮食营养 (一) 特殊岗位上的营养要求 (二) 嗜好与养生 (三) 药酒与养生 (四) 饮茶与养生 (五) 药粥与养生 (六) 食补食疗与养生 (七) 常见饮食误区
四 人民警察的服饰仪容 (一) 警察工作着装不会影响健康 (二) 警察服饰的风格应注意张弛有节 (三) 服饰安全比服饰款式更重要 (四) 防辐射服装的选择 (五) 保护肌肤和淡妆相宜 (六) 染发剂与健康 (七) 服饰仪容常见误区
五 人民警察的环境健康 (一) 办公设备对人民警察健康的影响 (二) 人民警察的居室健康
六 人民警察的运支动健康身 (一) 运动保护的注意事项 (二) 运动保护器材介绍 (三) 因地制宜的健身运动 (四) 运动健身中的常见误区
七 人民警察的用药卫生 (一) 常见用药误区 (二) 药物治病亦致病
八 人民警察的自我疗法 (一) 运动、打斗引起的身体伤害处理 (二) 按摩保健法 (三) 耳压保健法 (四) 香囊保健法 (五) 敷贴保健法
九 给人民警察的健康建议 (一) 切莫在健康知识上“自以为是” (二) 讲点“养生之道” (三) 调整自己的饮食营养结构.....
十 附录

<<给人民警察的健康忠告>>

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>