第一图书网, tushu007.com

<<国家机关公务员健康读本（>>

图书基本信息

书名：<<国家机关公务员健康读本（下）>>

13位ISBN编号：9787313060792

10位ISBN编号：7313060793

出版时间：2009-11

出版时间：上海交通大学出版社

作者：中国健康促进与教育协会 编

页数：154

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

内容概要

本书为“名医堂丛书”，由洪昭光、黄建始、赵仲龙、马冠生、杨凤池、于康分别做《播种健康收获幸福》、《健康在我心中》、《别让疾病早早缠上你》、《食物多样保证健康》、《情绪调节与心理减压》、《常见慢性疾病的饮食控制》6篇讲座，为广大群众普及保健、营养、癌症预防、心理健康等方面的健康知识。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

◎播种健康　收获幸福 洪昭光◎健康在我心中 黄建始◎别让疾病早早缠上你　赵仲龙◎食物多样保证健康　马冠生◎情绪调节与心理减压　杨凤池◎常见慢性疾病的饮食控制 于康

章节摘录

插图：第二个方面，不仅仅是工作上的压力，还有很多生活和情感方面的压力。
比如说夫妻关系，由于某些工作的特殊性质（编者注：本次讲座是在公安部举行），夫妻之间有些事情无法交流，但是在家庭的情感生活中，交流又是万分重要的，不确定性会造成家人缺乏安全感。
如果存在这种情况，就要多做其他的事情来弥补家庭的这个缺口，需要付出更多的关爱以及尽可能的陪伴。
第三个方面，孩子。
孩子现在成了全社会最关注的对象，今年北京市高校招生考试，副市长都到考场外边等孩子。
我们对孩子下了很大的工夫，但是，孩子是否就按照我们的期望成长呢？
有些家长希望孩子上大学，毕业后上研究生，还有博士和博士后。
作为家长，我们清楚在这个社会中，大学教育已经越来越普及，研究生学习是大势所趋，这些都对。
但是，孩子又不是你的下属，应该让他自己选择自己的路。
现在有一个特别有趣的现象，有些当教师的家长往往教育不好自己的孩子，他老是忘记自己是孩子父母，老拿出对学生的态度对自己的孩子。
有些教师特别苦恼，天天教育人家的孩子，就自己的孩子不听话。
有些军队干部对孩子也有类似的苦恼，他们常常会抱怨：“我能指挥千军万马，上万人的立正我都指挥若定，但是就这一个小孩子我指挥不好。
”其实，他需要转换角色。
孩子不是士兵，孩子作为独立的个体应该受到尊重，只有这样才能培养出独立自主的性格。
第四，个人的职业发展中也存在压力的问题。
每个人都会对自己职业发展有一个计划，但是，事情是不是会按照设计的发展？
不一定，因为有很多因素会阻碍前进，当遇到困难的时候，个体就会产生巨大的压力。

媒体关注与评论

健康为什么这么重要？
简单来说，用一句话说，健康就是节约，健康就是和谐，健康就是责任，健康就是金子。
——洪昭光　首都医科大学北京安贞医院主任医师，教授要想健康只能靠自己，靠谁都靠不住；健康投资是您的最佳健康管理选择；健康投资的精髓是“健康在我心中”。
——黄建始　中国医学科学院北京协和医学院公共卫生学院院长，教授，博士生导师聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康！
——赵仲龙　中国健康教育协会常务理事兼副秘书长，编审“食”不仅仅是个名词，指我们吃的东西，我还把它理解成一种动作、一种行为。
因为我们日常的饮食活动，包括平常在哪儿吃？
吃什么？
是吃单一的食物还是吃多样的食物？
这些行为，都会对我们的健康带来影响。
——马冠生　中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长，博士生导师心理健康和躯体健康关系特别密切，你不重视心理健康，等于潜移默化地丧失你的躯体健康；心理学不改变外部世界，重要的是改变生活态度，以此来改变我们感受到的压力。
——杨凤池　首都医科大学卫生管理学院心理学教研室主任，教授任何人都是自己一辈子吃的食物塑造的结果，所以我们要研究食物、善待食物，学会调整好自己的食物，可以在不丧失口味、不丧失生活情趣的情况下，追求更安全和有效的健康目标。
——于康　北京协和医院营养科主任医师，副教授

编辑推荐

《国家机关公务员健康读本(下)》：中国健康促进与教育协会推荐，国家健康大讲堂。

第一图书网, tushu007.com

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