第一图书网, tushu007.com

<<交通警察健康手册>>

图书基本信息

书名：<<交通警察健康手册>>

13位ISBN编号：9787501443734

10位ISBN编号：7501443734

出版时间：2009-01-01

出版时间：群众出版社

作者：刘东山 编

页数：206

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《交通警察健康手册》共分五章，阐述了交通警察健康状况与标准，分析了影响交通警察健康的五大因素，提出了常见疾病与防治方法，以及心理健康维护和日常保健知识。

第一图书网, tushu007.com

<<交通警察健康手册>>

书籍目录

第一章 交通警察健康状况与健康标准第一节 你的健康亮起哪盏灯第二节 健康标准第三节 认识亚健康第二章 影响交通警察健康的五大因素第一节 汽车尾气第二节 粉尘第三节 交通噪声第四节 气温第五节 日晒第三章 交通警察常见疾病及其防治第一节 噪声性耳聋第二节 鼻炎第三节 慢性咽炎第四节 慢性支气管炎第五节 慢性胃炎第六节 消化道溃疡第七节 胆结石第八节 原发性高血压第九节 冠心病第十节 下肢静脉曲张第十一节 腰椎阃盘突出第十二节 骨关节炎第十三节 前列腺炎第十四节 膀胱炎第十五节 猝死第四章 交通警察心理健康维护第一节 心理健康自我诊断第二节 心理健康自我调解第五章 交通警察日常保健第一节 规律生活和定期体检第二节 膳食平衡和饮食保健第三节 增强体质和运动保健第四节 家庭小药箱附录附录一 主要食物营养成分表附录二 常见体检指标表附录三 不同年龄人群的适宜运动强度靶心率范围附录四 不同年龄段健步走方案附录五 环境空气质量标准

章节摘录

1.体育运动还我们以强健的体魄和健全的精神。
体育运动既能不断提高各器官系统机能，又有效地抑制和消除因工作、学习而形成的机体疲劳、精神紧张、情绪复杂等不良身体状况。
2.体育运动是防止人体机能结构退化的最重要的手段。
经常锻炼不一定对延长寿命起很大作用，却可以通过增加乐趣和增强自尊来改变生活质量。
实践及实验均表明：经常进行体育活动能有效地防止肥胖，在很大程度上改善身体虚弱、行动不便和衰老的状况。
对骨质疏松症的研究表明，高强度的训练可使骨密度增加50%，不间断的体育锻炼或许不能减慢人体固有的生物衰老过程，但却可以明显改善身体机能，使人的生物年龄比实际年龄年轻10-20岁。
3.有规律的体育锻炼可以革除不良的生活习惯，防治文明病的发生。
经常参加体育运动是减少文明病发病率的有效手段。
运动是消除肥胖的良方，有助于降低高血压、缓解精神紧张；运动能增加胰岛素的敏感性，降低血浆胰岛素浓度，增加葡萄糖的耐受力，这样就能降低成年人尤其是过胖的人得糖尿病的概率；运动还能减少中风和减少各种类型癌症的发病率。
4.体育运动可以培养健康的人格。
现代社会，体育运动已成为许多人较畅快地发泄各种不满情绪的一种方式。
经常参加体育活动可使人们从中获取极为重要的基本经验和感性认识，增强人们的信心，增进人们之间的相互理解，促进人际间交流与合作，提高人的社会责任感和道德价值观。
5.体育运动可以培养健全的、具有创造性的行为。
参与体育运动能使参与者产生发自内心的积极进取的冲动，因而开发人的创造潜能，提高创造力。
6.体育运动可以造就科学、健康、文明的生活方式。
体育生活作为恢复人的本质与体现人的价值的社会实践活动，意味着是一种人性的解放。
通过愉快、自由地享受体育生活，可以让参与者拥有健全的人格，产生幸福感和满足感。
……

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