第一图书网, tushu007.com

<<公务员保健手册>>

图书基本信息

书名：<<公务员保健手册>>

13位ISBN编号：9787539935386

10位ISBN编号：7539935383

出版时间：1970-1

出版时间：牛新志、 蒋婉洁 凤凰出版传媒集团，江苏文艺出版社 (2010-06出版)

作者：牛新志，蒋婉洁 著

页数：275

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

近些年来，工作超负荷、竞争激烈、心理压力大等因素严重影响着公务员的健康状况。
诸多有关公务员健康状况的调查都显示公务员的健康状况正在逐年恶化，有调查显示超过七成的公务员处于亚健康状态。
可见，我国公务员的健康状况不容乐观。
中医理论中的五行学说把人身健康状况和天地万物一一对应。
不仅脏腑对应五行，七情六欲对应五行，就连我们每个人都有着与生俱来的五行属性，这就决定了我们的体质、禀赋甚至命运！
这《公务员保健手册》的目的正是古为今用，简化看起来玄妙的养生理论，让养生生活化，既简单实用，又强调个体差异，使人人都能找到适合自己的养生捷径。
《公务员保健手册》专门针对公务员的健康问题编写，给公务员全方位的健康指导。
集实用性、可读性于一体，是公务员以及白领人士的必备良书。

<<公务员保健手册>>

书籍目录

第一章 亚健康轻轻地来，挥一挥衣袖，带走一片健康的云彩别看不上亚健康，小心亚健康看上你公务员身边的“ 潜伏 ”高手——亚健康没有无缘无故的亚健康公务员亚健康问题探源如何预防亚健康从明天起，面朝大海，春暖花开第二章 管住自己的嘴，迈开自已的腿，打开自己的心扉生命在于运动，千万别“ 坐而待病久坐不起、长期伏案要不得呆坐血气衰，运动精神来动起来！
为新的生命喝彩！
办公室健身之道颈腰椎疾病的防治颈腰椎疾病的防治酗酒伤胃，嗜烟伤肺，饮食无度要变肥借酒交流愁更愁一条“ 长寿烟 ”，生命减半年脂肪肝可得不起肥胖不是福你的健康智商有多高防止劳累过度，远离过劳死公务员的快乐秘方远离电脑病第三章 良好的生活习惯是身体健康的一半常吃“ 应酬饭 ”，饮食要调整改变饮食结构健康生活三个“ 平 ”细嚼慢咽有益健康“ 顶梁柱 ”养生有诀窍，补肾为关键男性健康的六大危险信号男公务员保健，强肾为本男公务员每天必吃的八种健康食物新世纪公务员要主动健身男公务员抗衰老运动三妙方中年男公务员的健身技巧“ 贤内助 ”养颜养生两不误女性养好肾，更年少麻烦轻松减减肥，潇洒走一回如何让你的秀发更出众红颜易老，需精心保养夫妻生活健康和谐：他好，她也好不是一家人，不进一家门和谐的性生活是夫妻关系的“ 青春剂营造和谐健康的性生活公务员常见病防治当“ 心 ”——心脏病的防治防糖——糖尿病的防治“ 男 ”言之苦——前列腺炎的防治“ 富贵病 ”的自然疗法生命只有一次，敬请远离猝死饮食是最好的医药第四章 心花怒放，笑口常开心理疾病很普遍，千万不要讳疾忌医哪些心理问题困扰着公务员？
哪些因素导致公务员的心理问题？
心态决定未来公务员心理健康标准心理健康决定你的未求健康从“ 心 ”开始从“ 心 ”开始，做优秀的公务员人是要有一点精神的做自己的“ 心理医生 ”，自我减压养成乐观的心态，让生命活泼起来多个朋友多条路打开心窗说亮话，摆脱“ 中国式孤独防治抑郁症，让阳光流进心田克服工作倦怠有良方调节心理疲劳，促进身心健康公务员晋升中的心理调适后记

章节摘录

插图：动起来！
为新的生命喝彩！
话说得好，运动是生命的发条，欢乐是长寿的妙药。
医学之父希波克拉底曾说过：“阳光、空气、水、运动是生命健康的源泉。
”迈开自己的腿，让你和办公室动起来！
只要稍微改变一下生活方式和办公室的陈设，就能舒解颈腰椎疼痛。
运动量不需要太大，散散步、举举哑铃以及轻微的带氧运动，并且持之以恒！
至于办公室的陈设，将工作间设计成能使人经常改变体位的状态，就可避免长期采用一种姿势工作。
当然，你也可以自己调节一下椅子和键盘的高度。
正确的高度应是：当你坐在椅子上敲击键盘时，肘部和键盘的连线应与地面平行；过高或过低都会给身体带来额外的负担。
不要忘记：每隔一小时左右，最好站起来休息一下，望望窗外，呼吸新鲜空气，都有助于减轻肌肉的疲劳。
北京市政府制定的《健康北京人——全民健康促进十年行动规划》正式启动，倡议北京各单位开展工前（工间）操，每日一次，每次不少于20分钟。
久坐办公室的公务员朋友，应主动多进行一些运动。
连续工作1小时以上者，最好停下手中工作稍加活动，做一些伸展及转头、转体运动，避免因长期固定于一种姿势而引起腰痛。
在工作之余，应适当参加羽毛球、乒乓球等体育锻炼，增加背伸肌的力量。
太极、舞蹈、瑜伽、仰卧起坐都是很好的锻炼方法，慢跑快走、游泳更是全身运动的好方式。
久坐之人最佳保健方案就是：尽量减少坐的时间，增加走的活动，多动动手脚。
比方说，如果你的上班地点离家不是很远，不妨坚持步行上下班；或者提前下车，自己走上两站地；或者故意不乘电梯而走楼梯……要记住：走路是世界上最好的运动！
若每天因为工作的原因不能避免久坐，我建议你可以见缝插针地多动。
可以做一些原地的运动，如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动。
有条件的可适当把腿抬高，并不时用手拍拍腿部或做简单的按摩。
如果条件许可，建议在桌前坐一两个小时左右就应起身动一动，摇摇头，伸伸懒腰，松弛一下脊柱，以改善下肢循环，舒缓膝、腿、腰部的僵硬。
午睡别趴着，睡不着也尽量找个地方平躺着歇会儿。
下面介绍的健身方法，公务员朋友可以在工余时间，也可以在办公室不影响他人的时候去做。
（一）肢体舒展操——办公桌前的运动当你工作量负荷大，无法离开办公室到户外锻炼时，可在室内强身健体，预防肩、腰等疾患。
1.肢体前伸，交叉你的十指，前伸你的双臂，掌心朝外，保持10秒，休息几秒钟，接着重复做若干次。
2.双手上举，交叉你的十指，举双臂至头顶上方，同时向上翻掌，掌心向上，保持10秒，放下双臂休息，重新再做若干次。
3.扩胸运动。
掌心手臂朝前，向两侧伸出手臂，两臂向后舒展，保持10秒，放下双臂休息，接着重复做若干次。
4.后背拉肩。
用左手握住右臂肘上方，轻轻地把肘部向左肩方向拉动，同时目视右肩，保持10秒，重复做若干次。
接着用右手握住左臂，向右肩方向拉动，同时目视左肩保持10秒，重复做若干次。
5.曲身后挺。
从坐立姿势向前弯身，以舒展后背部，然后把双手放在大腿上，帮助向后挺直上半身。
注意要点：呼吸自然，不要屏住呼吸。
可以站立原地做操，也可以坐在椅子上（但要坐直，后背不要靠在椅背上）。

（二）伏案工作者的椅子操◎蹲坐。
①坐在椅子上，双脚与肩同宽，将臀部略微抬起呈半蹲姿势，做预备动作。
②往右斜后方坐下，但不要坐到椅子，只要让大腿肌肉有紧张感即可，膝关节角度不可小于90度，再把身体拉回预备动作。
重复20回合左右。
然后往左斜后方坐下，重复20回合。
注意：腹部收紧，胸部抬起。
膝盖与脚尖在同一方向，不论起身或蹲坐，全身重量要平均分摊在双脚上。
◎踮脚。
站到椅子后方，手扶椅背，轻踮起双脚跟，再慢慢放下脚跟。
重复20回合左右。
注意：臀部、腹部要收紧，膝盖微弯。
◎单脚平衡。
左手扶着椅背，用右手抓住右脚踝，右膝盖朝向地面，臀部略往前提，左膝盖微弯，停留30秒以上。
上述动作换边重做，重复回合。

后记

经过多年的酝酿和努力，在江苏文艺出版社的大力支持下，该书终于与广大读者朋友见面，心情十分高兴。
编者也是公务员中的一员，因为身体健康原因提前离开了机关工作岗位，耳闻目睹了国家机关公务员健康方面的诸多问题，感触颇深，因而平时对公务员健康问题格外关注。
目前，公务员的健康问题日益突出，这不仅给公务员本人及家庭带来痛苦和烦恼，影响了他们的正常工作，同时也不同程度地影响了国家机关的形象。
遗憾的是，无论公务员本人，还是公务员所在的国家机关单位都没有给予足够的重视。
为了引起全社会特别是国家机关对公务员健康问题的重视，为公务员朋友身体保健提供一些实用有益的参考，编者有针对性地编辑了本书，以期对公务员朋友的身体保健有些帮助。
在编撰过程中参考了人民网、人之初、半岛网等有关健康类网站和频道，这里一并致谢。
编者的切身经历也证明，只要我们保持乐观平和心态，平时注意保健养生，积极防治可能危害身体的疾病，拥有一个健康快乐的人生是完全可以做到的！
为此，希望公务员朋友对本书多提宝贵意见，进行交流与探讨，将公务员保健作为一门科学来做，使更多的公务员朋友受益。
在本书的编写过程中，参考了有关的文献资料，包括有关网站的信息，恕不能一一列出，在此，深表谢意！
由于编者水平和条件所限，书中表述可能存在不够全面、准确等方面的问题，敬请读者朋友批评指正，以便修订再版时予以改进和完善。

编辑推荐

《公务员保健手册》：调查显示：有超过七成的公务员处于亚健康状态。
调查显示：男性公务员健康状况比女性差；级别越高健康状况越差，领导岗位的公职人员体检异常率接近百分之百!调查显示：25～44岁的公务员的监测年龄竟比实际年龄大了5岁。
调查显示：超过半数的青年官员经常感到压力，近三分之一的人感觉太累，甚至个别人想到自杀。
调查显示：在心理疾病患者总数中，公务员约占了一成，其数量比其他任何一个职业的患者都要高。
调查显示：公务员的孤独感和不安全感比一般群体强烈，“唯唯诺诺，兢兢业业”，工作时经常处于“心理恐慌”状态。
调查显示：公务员最多的异常情绪是抑郁；最累的是人格压抑或人格扭曲；最难处的是人际关系；最头痛的是仕途宽窄；最常见的表现是工作倦怠。
从“心”开始，做优秀的公务员，公务员群体的健康水平，直接关系到国家机关行政效率的提高。
鱼与熊掌可以兼得。

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