第一图书网, tushu007.com

<<给人民警察的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给人民警察的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543670402

10位ISBN编号：7543670402

出版时间：2011-3

出版时间：青岛

作者：宋爱莉 编

页数：240

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

<<给人民警察的健康枕边书>>

内容概要

宋爱莉编著的《给人民警察的健康枕边书》是专门为警察编写的、有针对性的、系统地指导警察健康保健的科普图书，从我国的警察健康现状人手，对警察的健康管理、警察的饮食营养、警察的健身运动、警察的科学睡眠、警察的外出公务、警察的疾病防治、警察的安全用药等方面作了全面而有针对性的阐述，是一本关爱警察健康不可多得的好书。

作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任。
兼中华中医药学会外科分会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中两医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。
主持承担国家及省部等级课题10余项。
在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。
并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过100万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识1==程——中华全民读书推荐书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

<<给人民警察的健康枕边书>>

书籍目录

第一章身心保健多关注：人民警察的健康管理谁动了警察的健康刚强的警察，也难抵“亚健康”预防亚健康，才能真健康警察警惕，憋尿憋出大危害不再让“过劳死”吞噬生命中年警察别“硬熬”健康警察，身体信号灯你不可忽视随时自测身体健康关注健康，定期体检聪明警察投资健康第二章吃出警察的神采：人民警察的饮食营养健康饮食，抓好“四个平衡”一日三餐健康吃夜间去执勤，营养巧调补室外恶劣环境下，需补维生素和矿物质吃饭垫报纸，健康要受损咽得慢，身体多康健面对“洋快餐”，健康巧妙吃饭局难避免，饮食宜讲究咖啡提神，注意适量以茶代酒，健康长久第三章警务生涯动起来：人民警察的健身运动健康不能“坐”以待毙一般运动卫生常识须了解运动损伤，急需警惕……第四章容光焕发谁出来：人民警察的科学睡眠第五章与健康携手同行：人民警察的外出公务保健第六章不治己病治末病：人民警察的疾病防治第七章莫让良药变毒药：人民警察的安全用药第八章给负重心灵松绑：人民警察的心理健康第九章健康就在你手中：女性警察的自我保健第十章为健康增添保障：人民警察的急救技能

章节摘录

版权页：警察行业虽然是一个令当今社会上的许多人都向往和崇尚的职业，但其从业人员所承受的巨大工作压力和竞争却是其他职业所难以比拟的。
警察行业有其特有的工作模式和管理机制，对于员工的要求亦非常严格，因而每一个不同警种的警察在工作中都要面对极大的工作压力和心理压力，精神长期处于紧张状态之中。
而在巨大的压力面前，从业者如若不能有力地调试自我，则很容易由于长期遭受压力和精神紧张而产生身心俱疲、焦虑、抑郁等心理问题或疾病。
对于生理健康来讲，长期的心理压力和精神紧张会造成人体内分泌功能失调，导致机体免疫力低下，以至引发多种生理疾病，严重的甚至可导致“过劳死”。
而从工作效率的角度讲，尽管压力可以转化为动力，但过大的压力对于工作效率的提高却没有任何益处。
警察所承受的压力，不仅程度大，且压力的来源亦非常多。
除了要承受工作压力外，来自家庭、感情等多方面的生活压力同样存在，同时还有来自人际关系的压力、激烈竞争的压力等等，这种种压力常常使从业者感到透不过气来，身心俱疲。
因此，除了相关部门和社会应给予相当的重视和关怀，警察更应学会自我调试、自我解压和放松，只有拥有一个健康的身体才能创造更大的财富和价值。

<<给人民警察的健康枕边书>>

编辑推荐

《给人民警察的健康枕边书》：这是一本献给人民警察的健康宝典人民警察为维护社会稳定和改革开放的顺利进行做出了重要的贡献。
由于职业的特殊性，他们往往承受着比平常人更大的工作压力，也使得他们成为疾病的“高发群体”。
警察的健康问题已经引起公安机关和全社会的高度关注。
有健康才有战斗力

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