第一图书网, tushu007.com

<<给机关干部的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给机关干部的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543672970

10位ISBN编号：7543672979

出版时间：2011-7

出版时间：青岛出版社

作者：宋爱莉

页数：264

字数：260000

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

前言

机关干部（公务员）是令许多人羡慕不已的职业，殊不知，机关干部也有许多烦恼，最近一项机关干部体检分析单显示，很多人的身体健康存在这样或那样的问题，亚健康、肥胖症、高血压、高血脂、糖尿病等正威胁着越来越多的人，机关干部的身心健康状况令人担忧！

正因为此，我们编写了《给机关干部的健康枕边书》一书，旨在关爱机关干部的身心健康。
在编写本书的过程中，我们做了大量的调查研究，收集整理了众多信息资料，从机关干部的健康现状、职业特点出发，科学、系统、通俗地讲解了机关干部身心健康各个方面的知识。
具体包括：机关干部饮食保健饮食为安身之本。
机关干部饮食保健，即养成健康的饮食习惯，如科学的一日三餐，合理补充水分，平衡膳食，妙用食物提升抵抗力，适当多进食有益健康的蔬果汁、养生粥、健康汤，巧用食物益智健脑、明目护眼、利胃补脾、养心补肾。
机关干部运动保健生命在于运动。
机关干部运动保健，即要将运动当成生活的一种习惯。
事实上，走路上班、轻松跑步、蹦蹦跳跳、骑车锻炼、郊游爬山、练练瑜珈都是非常不错的选择。

机关干部睡眠保健睡眠是抵抗疾病的重要防线。
机关干部睡眠保健，即拥有优质睡眠，不仅要合理掌握睡眠时间、早睡早起、适当午睡，而且要选择好适合睡眠的床、枕头、被子、睡衣、环境。
此外，做做睡前按摩、睡前保健操，也能帮助轻松入眠。

机关干部居家保健家是生命的港湾。
机关干部居家保健，即营造舒适、健康的居家环境和健康习惯，如巧用花卉来养生，不与电视过分亲密，谨防“电冰箱肠炎”，远离“电磁病”，学会慢生活…… 机关干部办公室保健办公室健康是身心健康重要内容。
机关干部办公室保健，即警惕办公室的健康陷阱，如办公室细菌、空气污染、噪音污染、打印机污染、空调病、电脑辐射；养成良好的办公室工作习惯，如正确的坐姿；利用空闲时间巧锻炼。
书中内容深入浅出，集科学性、知识性、通俗性、可读性于一体，其最突出的特点就是实用。
可以说，《给机关干部的健康枕边书》一书既是机关干部防病保健的指导手册，又是一部内容全面的健康宝典。

谨以此书献给每一位热爱生活、勤奋工作、珍爱健康的机关干部（公务员）。
但愿这本书，使您的生活锦上添花；但愿这本书，为您的健康保驾护航；但愿这本书，助您的事业鹏程万里！

<<给机关干部的健康枕边书>>

内容概要

宋爱莉主编的《给机关干部的健康枕边书》是一本关爱机关干部身心健康的保健指南，谨以《给机关干部的健康枕边书》献给每一位热爱生活、勤奋工作、珍爱健康的机关干部(公务员)。
但愿这本书，使您的生活锦上添花；但愿这本书，为您的健康保驾护航；但愿这本书，助您的事业鹏程万里！

作者简介

宋爱莉女，54岁，现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任附院乳腺、甲状腺科主任。
兼山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西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。

<<给机关干部的健康枕边书>>

书籍目录

第一章 机关干部饮食保健
饮食保健从早餐开始
机关干部午餐的科学搭配
机关干部晚餐3要
科学饮水很重要
喝茶喝出健康来
喝咖啡的学问
酒的健康饮法
机关干部健康饮食6平衡
机关干部必须改变的饮食习惯
警惕“ 高压力食品 ”
机关干部宜常吃的水果
机关干部妙用坚果提升抵抗力
机关干部吃这些食物防早衰
机关干部宜常喝的16款蔬果汁
适合机关干部的12款养生粥
为机关干部量身烹饪的8款健康汤
6种有效清除体内垃圾的食物
饮食巧搭配，吃出健康来
机关干部必须重视的6类食物
第二章 机关干部运动保健
机关干部久坐不动弊病多
科学运动必须适度
偶尔运动等于暴饮暴食
机关干部科学运动3步曲
晨起运动3不宜
机关干部阳台健身操
运动补水很重要
运动时该怎样调整呼吸
机关干部运动6忌
预防运动疲劳6妙招
运动后必须注意的健康细节
机关干部3个3分钟运动
机关干部事半功倍巧运动
有益机关干部健康的运动良方
蹦蹦跳跳身体好
爬爬楼梯也不错
倒行甩手有讲究
骑车锻炼耗脂肪
轻松愉悦去爬山
简易瑜伽显奇效
第三章 机关干部睡眠保健
睡眠不足危害健康
睡眠过多亦不是好事
把握合理的睡眠时间

早睡早起身体好
机关干部适当午睡有益健康
睡前不可忽略的养生细节
机关干部该如何拥有良好睡眠
情绪平稳有利睡眠
科学饮食有助睡眠
机关干部睡前养生操
必须改变的5大睡眠恶习
可以拯救睡眠的按摩操
远离失眠的8种好方法
调节失眠的心理养生术
第四章 机关干部居家保健
机关干部如何营造舒适家居
健康家居离不开花卉
不要与电视过分亲密
谨防“电冰箱肠炎”
洗衣机里霉菌知多少
居家保健的4件实事
居家健康远离“电磁病”
日常生活卫生6不宜
机关干部应学会慢生活
日常保健每天宜搓8个地方
经常做做卧室保健操
机关干部居家保健自我按摩
机关干部居家保健良方
第五章 机关干部办公室保健
办公室保健从歼灭细菌开始
注意办公室空气污染
不要让饮水机变成健康杀手
注意办公室的温度和湿度
办公室适合放哪些植物
摆脱办公室噪音污染
机关干部要警惕“空调病”
打印机污染不容忽视
机关干部健康用电脑
机关干部谨防“低头综合征”
机关干部办公室轻松防浮肿
机关干部5分钟办公室健脑保健操
机关干部办公室锻炼9法
机关干部办公室坐椅健身操
机关干部办公室减压体操
机关干部办公室简易健身法
第六章 机关干部药物保健
学会辨别药物的真假
“火眼金睛”识别过期药
机关干部应了解的存药常识
机关干部正确服药需注意

机关干部必须知道的用药误区
几种常见情况下的科学用药
机关干部如何科学吃钙片
机关干部如何正确服用补铁剂
机关干部科学服用维生素C
机关干部科学服用“复合维生素B”
机关干部科学服用维生素D
机关干部科学服用维生素E
机关干部学点中药小知识
机关干部可常备的6种保健中成药
机关干部巧用中药来保健
第七章 机关干部常见病防治保健
“亚健康”防治保健
颈椎病防治保健
肩周炎防治保健
腰肌劳损防治保健
胃病防治保健
肝病防治保健
消化不良防治保健
神经衰弱防治保健
痔疮防治保健
便秘防治保健
冠心病防治保健
心脏病防治保健
高血压防治保健
高血脂防治保健
高尿酸防治保健
高血黏症防治保健
肥胖症防治保健
糖尿病防治保健
前列腺炎防治保健
骨质疏松防治保健

章节摘录

倒行运动和甩手运动简单易学，不分性别、年龄，不需要器材、设备，对人体健康非常有益。
倒行运动人向前走时，是足跟先着地，重心逐渐移向足尖；而倒退行走时，是足尖先着地，然后重心向后移到足跟，这样更有利于静脉血由肢体末梢向心脏方向回流，更有效地发挥双足“第二心脏”的作用，有利于血液循环。
另外，倒行时，改变了脑神经常规支配运动的定式，启用了不少平时不常运用的神经结构，强化了脑的功能，可防止脑废用性萎缩。
倒行能使腰背部肌肉有规律地收缩和松弛，有利于腰部血液循环的改善，提高腰部组织的新陈代谢。
由于许多人特别是中老年人有不同程度的腰肌劳损，故经常开展倒行运动，可以减轻疼痛，长期坚持这项运动，不但能治疗腰肌劳损，而且能矫正姿势性驼背，对提高脊柱关节及四肢关节的功能均有益处。
当然，进行倒行运动时必须注意安全，应选择平坦、宽阔、远离马路的地方进行。
倒行运动时，开始速度要慢，步子要小，走的时间要短。
等练习的时间长了，次数多了，速度可以快一些，步子稍微放大一点，倒行的时间也可以适当延长一些。
此外，患有颈椎病、椎基底动脉供血不足和血压不稳定的人不适合倒行运动。
因为有这些病时，极易在倒走转头向后看时诱发头晕，甚至昏厥、跌倒；还有些颈椎病患者，倒行时向后仰头而使椎动脉受压，可导致头晕跌倒造成骨折。
因此，患有这些疾病者最好不要进行倒行锻炼。
甩手运动甩手具有调节神经系统功能的作用，有助于神经细胞从兴奋状态进入抑制状态，使过度兴奋而致功能紊乱的神经细胞恢复正常，它对于治疗神经衰弱、高血压、头痛等有一定的作用。
甩手运动时，由于两臂的牵拉，使胸廓的活动增加，呼吸加快、加深，呼吸功能增加，因而有助于慢性气管炎、肺结核的治疗。
甩手对胃溃疡、肝炎、胃炎、消化不良等也有一定的治疗效果。
甩手运动虽然简单，但也要注意方法：甩手前，身体应站直，两眼平视前方，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，掌心向内；甩手时，两臂前后或左右来回摆动，前摆时两臂与身体的垂夹角不超过60度，后摆时不超过30度；摆动频率，每分钟不宜超过60次，每日锻炼1～2次，每次甩手100～500次。
做甩手运动时，要心平气和，呼吸自然，轻松愉快。
时间以早晨起床后最好；地点应选择在空气新鲜、环境安静的院落、田野或河、湖旁。
一般每天锻炼2次为宜，甩手的次数应根据个人的体质情况，选择在100～500次之间。
饥饿和饱饭后不宜进行甩手锻炼。
甩手的次数应随锻炼时间的延长而逐渐增加，甩手结束后，要进行整理活动，如深呼吸、散步、做操等。
如果在甩手过程中出现头晕、胸疼、两臂酸沉、精神不振等现象，说明甩手运动过量，应适当减少甩手次数。
倒行运动时，一旦感觉头晕、心慌、恶心等，要立即停止倒行运动，以免对身体造成危害。
甩手运动时，常有人会产生一些反应，如打嗝、放屁、腹鸣、酸麻、胀痛等，这些是人体通过动静结合的甩手锻炼而引起的生理现象，不必担心。
骑车锻炼耗脂肪近年，随着人们环保意识的增加，选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油的出行方式更是大势所趋，自行车锻炼在国内也日见流行。
那么，骑车锻炼有哪些好处呢？
自由随便自行车锻炼的好处是不限时间、不限速度，是一种“随随便便”的锻炼方式。
骑自行车，既可锻炼身体，又能从容欣赏路边景色。
骑在车上，你会感觉十分自由且畅快无比。

它不再只是一种代步工具，更是愉悦身心的锻炼方式。
……

编辑推荐

《给机关干部的健康枕边书》一书旨在关爱机关干部的身心健康。
在编写本书的过程中，编者宋爱莉等做了大量的调查研究，收集整理了众多信息资料，从机关干部的健康现状、职业特点出发，科学、系统、通俗地讲解了机关干部身心健康各个方面的知识。
具体包括：机关干部饮食保健、机关干部运动保健、机关干部睡眠保健等。

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