

<<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：9787806525937

10位ISBN编号：7806525939

出版时间：2007-5

出版时间：广东南方日报出版社

作者：廖新波 编

页数：289

字数：180000

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>

## <<公务员保健手册>>

### 内容概要

本书名为《公务员保健手册》，是为在各种工作环境中的公务员而编写的健康教育读物，同时也适合于其他相近行业岗位的人士(如高校、中小学、社会团体、研究机构等事业单位职员，以及企业公司管理和文职人员等)阅读。

近些年来，工作超负荷、竞争激烈、心理压力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。

针对目前公务员的健康状况，为了增强公务员的自我保健意识，改善公务员的健康状况，提高公务员的防病能力和健康水平，我们组织有关专家编写了此书。

越来越多的调查结果显示，中国公务员的身体素质不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例。本书专门针对公务员的健康问题编写，从办公室保健，心理保健、日常保健、常见病的自我保健，保健的自我管理等方面入手，给公务员全方位的健康指导。

## <<公务员保健手册>>

### 书籍目录

序一 健康是和谐的基础序二 轻伤一定要下火线编者的话 创造和谐健康的内环境第一章 公务员健康调查 一、公务员健康状况堪忧 二、影响公务员健康的N个因素 三、公务员保健的重要意义 链接：健康的各项指标第二章 公务员办公室保健 一、工作环境的健康指导 一 要注意室内的通风透气 二 尽量减少办公室的噪音污染 三 保持桌面的干净整洁 四 对自己工作的小空间稍加点缀 二、工作时间的健康调节 一 合理的午休 二 营养的午餐 四、使用电脑的健康建议 链接：简易工间操第三章 公务员心理保健 一、公务员容易遇到的心理问题 一 抑郁.....第四章 公务员日常保健第五章 公务员常见疾病的自我保健第六章 公务员健康的自我管理

<<公务员保健手册>>

章节摘录

插图

<<公务员保健手册>>

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>