

<<公务员保健指南>>

图书基本信息

书名：<<公务员保健指南>>

13位ISBN编号：9787800849657

10位ISBN编号：7800849651

出版时间：2007-6

出版时间：金城出版社

作者：雷奇

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>

## <<公务员保健指南>>

### 内容概要

公务员履行管理国家事务的职责，行使着国家赋予的权力，国家的兴旺发达，一定程度上取决于公务员队伍的身心健康。

公务员的身心健康，直接影响着行政效率的高低，影响着政府的形象。

因此我们经过认真的调查研究，撰写了这本书。

为了保证政府正常运转，公务员既需要有完成本职工作的本领，又需要有健康的体魄，还必须具备良好的心理素质。

因此，本书以“心态管理”、“膳食管理”和“习惯管理”三个部分作为基本框架，遵循简单、科学、有用的指导思想，为广大公务员提供一本合身适用的手册式读物。

## <<公务员保健指南>>

### 书籍目录

第一章 心态管理减轻心理压力调整心态, 缓解压力/3减少焦虑, 远离困扰/18改善人际关系做好本职工作, 克服交际焦虑/27战胜职业枯竭, 远离孤独情绪/33强化公权意识角色认同, 倡廉戒贪/48阳光操作, 放平心态/54坚持职业道德遵守职业操守, 理性使用权力/57预防心理疲劳, 学会积极休息/67第二章 膳食管理维持体内平衡, 确保身体健康避免超负荷, 远离亚健康/87每餐八分饱, 苗条又健康/95一日三餐, 细嚼慢咽早吃好, 精神一整天/115午吃饱, 做事没烦恼/119晚吃少, 健康又营养/124咽得慢, 身体多康健/130平衡膳食, 吃出健康酸碱有别, 碱性为主/135粗细平衡, 防病治病/148荤素搭配, 长命百岁/156改变口味, 平衡咸淡/182第三章 习惯管理少饮酒, 戒吸烟饮白酒需谨慎, 喝啤酒要适量/193吸烟损人不利己, 安全香烟不安全/200常喝牛奶, 多饮豆浆每天坚持喝牛奶/206多吃豆制品/213多喝白开水, 预防常见病学会喝水可防病/218巧妙喝水能治病/226养成起居好习惯, 增加身体抵抗力提高睡眠质量, 促进身体健康/234学会洗脸刷牙, 病痛无影无踪/250运动有方法, 健腿有技巧/254健腿方法多, 综合利用好/262

<<公务员保健指南>>

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>