

<<干部保健指南>>

图书基本信息

书名：<<干部保健指南>>

13位ISBN编号：9787800987205

10位ISBN编号：7800987205

出版时间：2005-1

出版时间：党建读物出版社

作者：杨秉辉

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>

## <<干部保健指南>>

### 内容概要

在社会急剧变革的今天，人们都在为生活、工作、事业、理想而奔忙，负荷不可谓不重。

特别是中年人，上有老，下有小，在单位又多是骨干，每天大都在拼搏。

中年人中，干部又是一个重要的群体，他们应该是社会的精英，但也正因为如此，他们身上的负荷就特别重。

已经有不少的个案说明，他们的健康水准令人忧虑，他们之中因为“过劳”，因为去忙于事业而忘了健康，忘了摄生，过早离开人世者并不鲜见。

这给个人和家庭带来痛苦，对社会也是损失。

所以，有必要向人们大声疾呼：请关注健康！

而要健康，不可不注意自我保健；要懂得自我保健，又不可不增强健康知识。

我们根据日常的工作经验设计了两百多个在日常生活中经常遇到的问题，分别请上海市各大医院的资深专家就这些问题一一作出明确的答案。

希望能使读者一册在手，疑惑全消。

## <<干部保健指南>>

### 书籍目录

序一、防病保健 1.什么是健康新概念? 2.什么叫亚健康?

- 3.常用的健康指标有哪些?
- 4.如何自己监测自己的健康?
- 5.人体的健康从何获得?
- 6.中国人的饮食中存在哪些带普遍性的问题?
- 7.什么叫优质蛋白质?
- 哪些食物中含优质蛋白质?
- 8.牛奶和鸡蛋里的脂肪类物质是不是太多?
- 9.喝牛奶好还是饮酸奶好?
- 10.脂肪类物质吃得过多会带来什么问题?
- 11.盐吃得过多对健康有什么影响?
- 12.为什么提倡多吃点鱼?
- 13.怎样补钙?
- 14.怎样预防缺钙?
- 15.多吃豆制品好不好?
- 16.多吃海鲜好不好?
- 17.为什么要提倡多吃新鲜的水果和蔬菜?
- 18.为什么说饮食不要吃得太精致?
- 19.吃甜食好不好?
- 20.为什么提倡“饭吃七成饱”?
- 21.不吃早饭好不好?
- 22.吃完夜宵再睡好不好?
- 23.运动会给人带来什么好处?
- 24.进行体育锻炼要注意些什么?
- 25.体育锻炼在时间选择上有哪些宜忌?
- 26.怎样的运动量才是合适的?
- 27.中老年人可参加哪些适合的运动?
- 28.在干部保健中,心理健康有什么重要性?
- 29.心理健康的标准主要包括哪些?
- 30.如何自我调节情绪?

排解烦恼?

- 31.搞好人际关系的原则是什么?
- 32.怎样正确对待卸任、退休?
- 33.如何锻炼自己的意志?
- 34.为什么要提倡戒烟?
- 35.戒烟怎样才能获得成功?
- 36.戒烟会不会“失去平衡”反而生病?
- 37.嗜酒的危害有哪些?
- 38.少量饮酒好不好?
- 39.饮茶的好处有哪些?

要注意些什么?

- 40.喝咖啡对健康有益吗?
- 41.喜欢吃辣椒好不好?
- 42.怎样保持口腔卫生?
- 43.怎样才会有良好的睡眠?

<<干部保健指南>>

44.能不能长期服用安眠药？

45.要不要减肥？

怎样才能真正减肥？

46.怎样做到劳逸结合？

……二、疾病诊疗三、高原地区防病保健后记

<<干部保健指南>>

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>