

<<机关工作人员保健手册>>

图书基本信息

书名：<<机关工作人员保健手册>>

13位ISBN编号：9787801941473

10位ISBN编号：7801941470

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李会新

页数：419

字数：342000

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>

<<机关工作人员保健手册>>

内容概要

本书作者根据多年的机关医疗保健工作经验，针对机关工作人员的工作、生活特点和医疗保健需要，系统介绍了相关的保健知识和技术、方法。

包括健康、亚健康 and 疾病的概念，科学饮食，运动健身，办公场所环境条件改善，体格检查与健康自测，常见病症防治与自我调理，以及常用药物的使用、保存和注意事项等。

内容简明实用，阐述通俗易懂，适于机关工作人员及其他长期从事室内工作的脑力劳动者阅读参考，亦可作为城镇家庭的保健用书。

<<机关工作人员保健手册>>

书籍目录

第一章 健康、亚健康状态与疾病第二章 健康的物质基础——科学饮食 第一节 概述 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 糖类 第五节 矿物质 第六节 维生素 第七节 水 第八节 膳食纤维 第九节 谷类与薯类食物 第十节 豆类食物的营养特点 第十一节 畜禽鱼蛋类食物 第十二节 奶与奶制品 第十三节 蔬菜与水果 第十四节 巧克力的保健作用 第十五节 茶与咖啡 第十六节 酒类 第十七节 膳食的营养搭配原则与应用方法 第十八节 科学的烹调方法 第十九节 对健康有益的饮食习惯 第二十节 对健康有害的饮食习惯 第二十一节 针对特定人群的饮食第三章 日常健身方法 第一节 概述 第二节 室内健身法 第三节 走与跑健身法 第四节 游泳健身法 第五节 太极拳健身法 第六节 其他健身法第四章 办公场所的环境状况与防病保健第五章 心理疾病的防治常识第六章 机关工作人员常见病的预防与治疗第七章 体检与自我监测常识第八章 用药常识

<<机关工作人员保健手册>>

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>