第一图书网, tushu007.com

<<给公务员的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<给公务员的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787811014846

10位ISBN编号：781101484X

出版时间：2006-12

出版时间：江苏南京师范大学

作者：陆耀文，徐寿泉，

页数：256

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《给公务员的健康忠告》内容详尽，通俗易懂，全面系统地介绍了公务员常见病的防治以及适合公务员的日常保健、养生、健身等知识，有较强的实用性和针对性。
《给公务员的健康忠告》既是一本很好的科普读物，又是一种有益于公务员健康的工具书。

第一图书网, tushu007.com

<<给公务员的健康忠告>>

书籍目录

序一公务员与保健 (一)公务员应有健康的体魄 (二)公务员健康状况调查 (三)把公务员保健作为一项重要工程来抓二公务员常见病的防治 (一)高血脂 (二)高血压 (三)脂肪肝 (四)冠心病 (五)中风 (六)糖尿病 (七)肥胖病 (八)失眠 (九)颈椎病 (十)便秘 (十一)痔疮 (十二)亚健康三公务员的饮食保健 (一)营养全面是保持健康的基础 (二)公务员饮食保健注意事项 (三)有益公务员健康的饮食四公务员的服饰仪容保健 (一)眼镜卫生最要紧 (二)眼镜架选择的学问 (三)服装色彩调配与健康 (四)养护头发的正确方法 (五)口齿的健康与仪容 (六)皮肤的健康与美容 (七)染发剂与健康五公务员的环境保健 (一)公务员的室内保健 (二)办公设备对公务员健康的影响六公务员的运动保健 (一)公务员运动保健的原则 (二)公务员运动保健常用方法七公务员的精神保健 (一)精神、躯体与心理疾病 (二)公务员精神保健常用方法八公务员的用药保健 (一)正确应用药物 (二)药物补益有讲究九公务员的自疗保健 (一)按摩疗法 (二)针刺疗法 (三)艾灸疗法 (四)拔罐疗法 (五)耳压疗法 (六)芳香疗法 (七)药物香囊疗法 (八)自然疗法 (九)除痧疗法十 附 录 (一)常用食物营养成分表 (二)常用检验正常值 (三)常用非处方药 (四)常见身体警讯 (五)常见的健康认识错误

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《给公务员的健康忠告》由南京师范大学出版社出版。

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