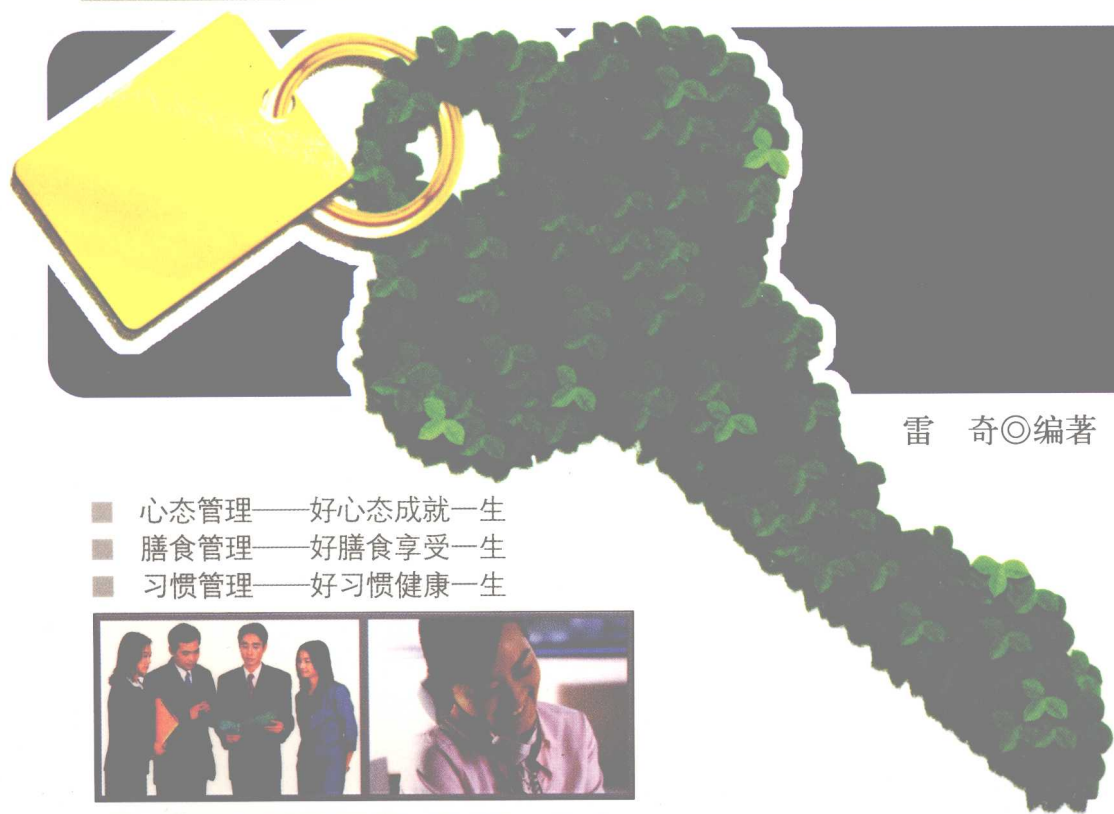


公务员 保健指南



雷 奇◎编著

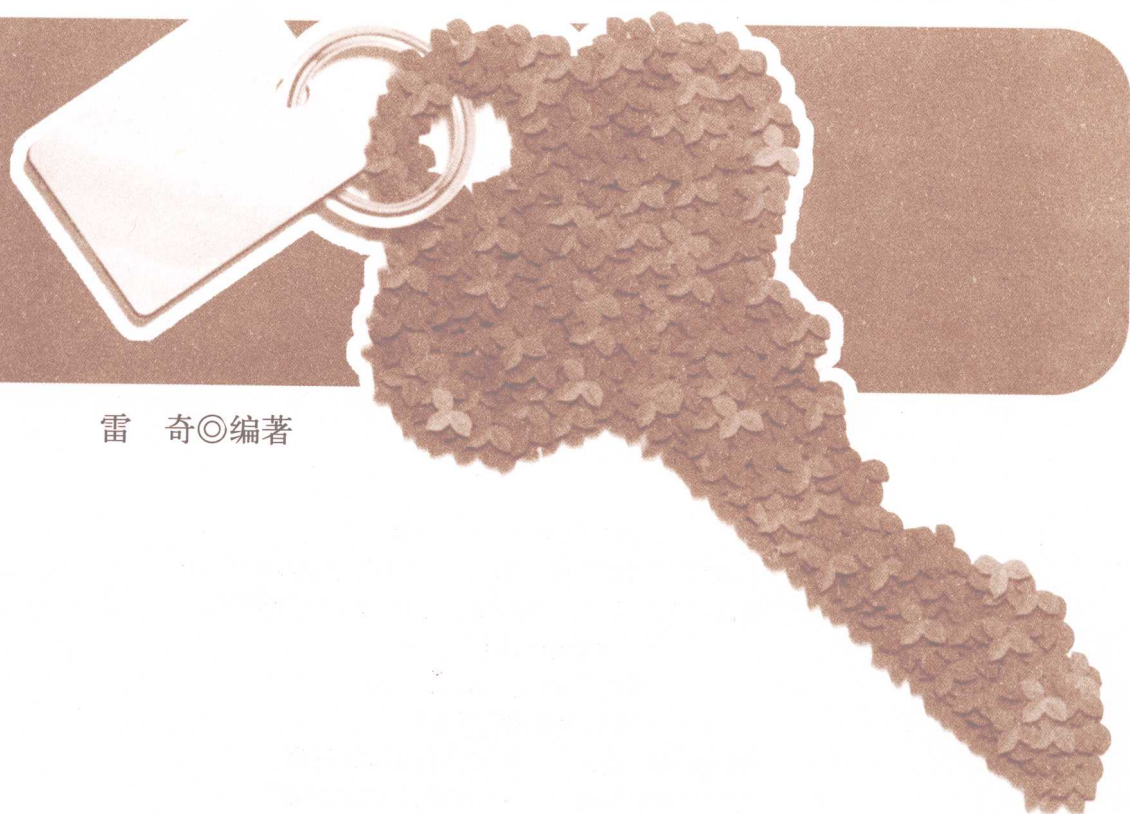
- 心态管理——好心态成就一生
- 膳食管理——好膳食享受一生
- 习惯管理——好习惯健康一生



GONGWUYUAN
BAOJIANZHINAN

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

公务员 保健指南



雷 奇◎编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

公务员保健指南/雷奇编著. —北京:金城出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80084-965-7

I.公... II.雷... III.公务员—保健—指南 IV.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第060359号

金城出版社 出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

电话:(发行部) 84254364 (总编室) 64228516

(编辑部) 64210080

网址: www.jccb.com.cn

北京银祥福利印刷厂

700×1000毫米 1/16 17.5印张 200千字

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80084-965-7

定价: 26.00元

前 言

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《公务员保健指南》。

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。

第一，心态管理

在公务员中进行心理健康教育很有必要。这是因为，繁重的工作要求公务员必须具有良好的心理素质。特别是近几年来，人少、事多、时间紧的特点更加明显，加班加点、超负荷工作的情况经常发生，导致公务员健康透支、压力增大，迫切需要进行心态的调整和心理的疏导。

我们发现,有些公务员因为缺乏必要的心理知识,缺少必要的心态训练,常常导致心理失衡。权力是一把双刃剑,既可以造福于国家和人民,也可以贻害人民和自己。公务员要使自己不断进步,心理防线是关键,制度防线是基础,法律防线是底线。有了心理防线,就会自觉地抵制违法乱纪的事;有了制度防线,就不会去做违法乱纪的事;有了法律防线,就不敢做违法乱纪的事。

建立牢固的心理防线,须认真地解剖自己,客观地对待他人,增强抗压能力,保持平常心,正确对待名利、金钱、美色等等,不为名利拖累,不为金钱动摇,不为美色倾心。

第二,膳食管理

公务员的身体健康状态堪忧,而被人们戏称的“三高”、“将军肚”等等,都属于亚健康状态,相当程度是因为饮食不当引起的。

为了保持健康,公务员应该知道,食用多少食物,食用何种食物效果最佳。营养学家对此提出了忠告:饮食最重要的要求就是营养全面,要含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素以及微量元素等。

怎样调节营养、搭配合理的饮食结构呢?

1. 肉、无皮家禽肉、鱼、豆类。

每天食用必需的蛋白质,可以增强和再造肌肉。当血液中胆固醇突然升高和患有心脏疾病的可能时,选择食物时请注意:瘦肉,无皮家禽肉比一般肉类要优,鱼又优于家禽肉,而豆类是最好的食品。“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如多条腿的”这句俗语就是很好的说明。牛肉不如猪肉,猪肉不如羊肉,羊肉不如鸡肉,鸡肉不如鱼,鱼不如虾。研究表明,动物越小,蛋白质含量越高。

2. 乳制品、牛奶类。

这些食物中含有人体必需的钙、维生素A、D,可预防骨质疏松,要选脱乳和脱脂乳制品,一般商场有售。黄油及含牛奶高的乳酪,含有大量的动物脂肪,过多食用,会使胆固醇升高。

3. 面包、谷米、面粉、大米。

这些食物正是营养专家所要求的碳水化合物的主要来源，要选择富含纤维和维生素B的谷类制品。燕麦具有降低血液中胆固醇的特殊效力，如果在碳水化合物中放了过多的脂肪调味汁，或者过多地吃含有大量脂肪的烤制食品，那么你就会发胖。

4. 水果类蔬菜。

每天都应食用水果和蔬菜，因为水果蔬菜都含有大量的纤维素及维生素A和C。

这些方法其实简单而有效，只要坚持下去，一定能够获得意外收获，保证身体健康。

第三，习惯管理

一个人的身体是否健康，很大程度上取决于他的习惯。是不是吸烟，是不是嗜酒，如果答案是肯定的，那么，这个人的身体也好不到哪儿去。饮食习惯、起居习惯、运动习惯等，是一个人身体健康的重要保证。

比如饮水的习惯。公务员可能认为自己会喝水，可调查表明，很多公务员不“会”喝水，不知道科学地喝水。

比如喝水的作用、喝水的时间、喝水的数量等，作为一种常识，公务员必须知道。常识是人所共知的，知道了常识没有什么了不起，不知道常识却很可怕。

又比如洗脸刷牙，是每个人都必须做的事情，可不一定都知道怎样做是最科学的，比如“冷水洗脸，温水刷牙”益于健康，民谚“冷水洗脸，美容保健”，“温水刷牙，牙齿喜欢”，说的就是这个道理。

牙齿是人的重要器官。保护好牙齿，养成良好的口腔卫生习惯，这是每个人都必须掌握的保健方法。“漱”、“刷”、“剔”、

4

“炼”、“叩”、“舔”、“咬”、“封”，被古人称为健齿 8 法，这些方法简单实用，一学就会，一用就有效。

本书深入浅出，娓娓道来，很多东西是我们从实践中摸索出来的保健经验，希望能够给广大公务员的身心健康带来福音，能快乐地工作，健康地生活。

目录

第一章

心态管理

公务员队伍竞争激烈,情况复杂,这就需要有一种良好的心态面对荣辱得失,做到“不以物喜,不以己悲,得之泰然,失之淡然”。因此,加强公务员心态管理显得尤为重要。

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

2

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

公务员因为饮食问题导致身体健康状态下降的现状,引起了社会各界的高度重视。因此必须对公务员的饮食加以有效管理,只有这样,才能确保公务员身体健康。

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

公务员的工作主要以脑力劳动为主,生活起居往往因工作的关系受到影响,如不注意,就会把这种情绪带到工作中,就容易形成不利于身体健康的习惯。因此对公务员来说,加强对良好习惯的培养与管理十分必要。

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

4

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

第一章

心态管理

公务员队伍竞争激烈,情况复杂,这就需要有一种良好的心态面对荣辱得失,做到“不以物喜,不以己悲,得之泰然,失之淡然”。因此,加强公务员心态管理显得尤为重要。



减轻心理压力

由于公权力系统需要高度的服从性，使得不少公务员常感到一种心理压力；在工作中有些公务员产生人格冲突，出现气馁现象，阻碍创造力有效的发挥。因此，公务员必须减轻心理压力。

调整心态，缓解压力

在中国人的心目中，学而优则仕的思想根深蒂固，因此，公务员这种职业也越来越吃香。著名作家李準《黄河东流去》一书中曾经说过这样的话，读书人有三条路，第一条是做官，第二条是教书，无奈之下就给人算命。

随着市场经济的不断发展，铁饭碗越来越少，公务员、教师等职业相对比较稳定，待遇也不错，因此，越来越被很多人看好，而公务员尤为吃香。

曾经有专门机构对公务员这个职业进行调查，题目是：

你喜欢当公务员吗？

喜欢

比较喜欢

无所谓
不很喜欢的
不喜欢

结果表明,喜欢 31.9%,比较喜欢 44.2%,无所谓 18.9%,不很喜欢 3.7%,不喜欢 1.3%。喜欢、比较喜欢占 76.1%。

由此看来,喜欢当公务员的人的确很多,公务员已经成为最受人喜爱的职业。

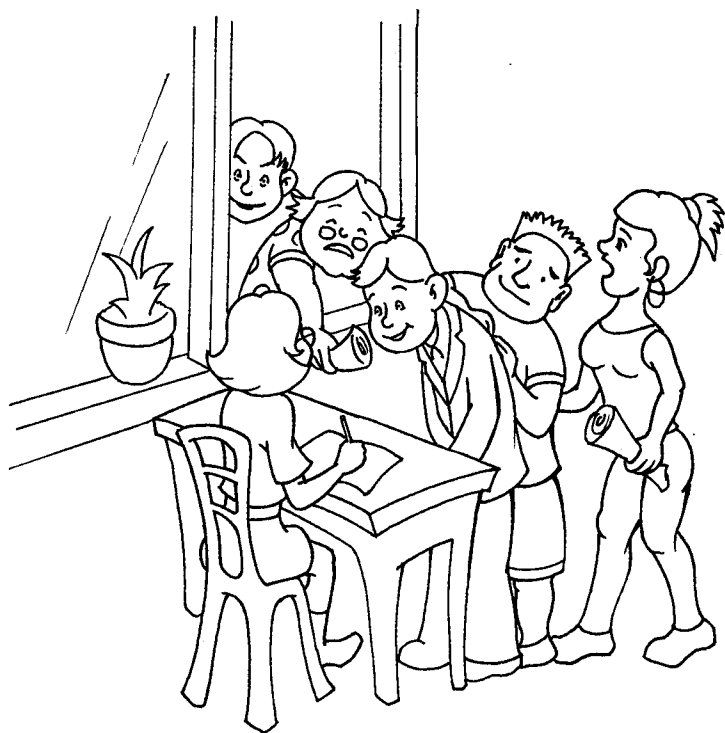
正是由于这些因素,公务员考试已经成为中国竞争最为激烈的考试。自 1994 年 6 月 7 日,国家公务员考试录用制度正式运行,至今已经运行近 12 年。据统计,80 多万人通过了国家公务员考试,并且大多走上公务员职业之路。公务员考试热潮高涨,一年涨似一年,近两年尤为突出。

据统计,在报考公务员时,最热门的岗位录取一个名额,报考者居然高达 6000 多人,而一些超过千人报考的职位比比皆是。公务员职业的热度,从报名情况即可窥见一斑。昔日被誉为“千军万马过独木桥”的高考和考研,现在已经被国家公务员录用考试当仁不让地取代了,成为中国第一考。说公务员考试是“中国竞争最激烈的考试”,名副其实。

“现在谁不考公务员啊?”已经成为很多年轻人的口头禅。在不少重点大学里,不管是普通大学生还是研究生,几乎没有不考公务员的。从“公务员考试培训班”的火热程度,就可以看见公务员职位的火暴。在某国家机关的公务员报考者中,“博士生一走廊”、“硕士生一礼堂”、“本科生一操场”,成为一种景观。

大批有知识、有学历的人热衷公务员职业,对提高公务员队伍素

争当公务员是自己的权力，
调整好心态是自己的义务。



质，无疑会产生积极的作用。

人们把公务员当成首当其冲的职业选择，是有很多原因的，而主要原因则是人们就业思路的转变。前些年，外资企业、合资企业等是人们的首选，近几年更多的人看中了公务员这个行当。公务员除了工作稳定、社会形象、社会地位较高之外，更为重要的是，公务员的福利

待遇正在逐步提高。据统计,北京、上海等地的公务员平均工资水平在 3000 元上下,普遍高于一般的单位。

特别是近几年,中国每年都在不同程度地上调公务员工资标准,这样一来,更进一步激发了人们报考的热情。在目前或者今后较长一段时间内,公务员的工资水平肯定要比社会平均的工资水平高,如果不追求奢侈享受的话,可以说是生活无忧。一个人能够当上公务员,应该会感到很知足。

在这些利好条件的推动下,现在竟连一些工资不菲的外企白领也往公务员队伍里挤。王小姐在某外企工作,现在工资还不错,可是她经常感慨:“我也想考公务员。外人都觉得外企白领待遇丰厚,衣着光鲜,可一天工作十二、个小时是家常便饭。相对工作辛苦程度而言,我们的实际工资并没有人们想像得那么高。在外企里,加班费的计算很有讲究,通常加班的前 20 个小时,只是增加休假时间,而没有加班费……”

当然,在公务员报考的热潮中,也有一些“寒流”——艰苦地区的行业问津者甚少,主要是地震、气象等部门,尤其是气象部门,如 2005 年贵州气象局计划招录 9 人,只有 4 人审核合格,西藏地震局计划招录 2 人,只有 1 人报考。

这与报考者挤破了头的职权部门如各级政府机关、公安、税务、工商比起来,自然是冷门。主要原因是这些“清水衙门”的权力、工资、福利等,远远比不上其他职权部门。

“官本位”思想对中国人心理影响依然很严重,仍有很多人认为,在那些手握重权的职权部门工作比较体面,比较风光。然而,在现代公共管理理念中,权力的本质就是一种沉重的负重,任何人身处这样的部门,都应该有一种责任重大、任务艰巨的精神负重。所以,作为国家公务人员特别是重要部门的公务员,权力越大,意味着责任也越大。