

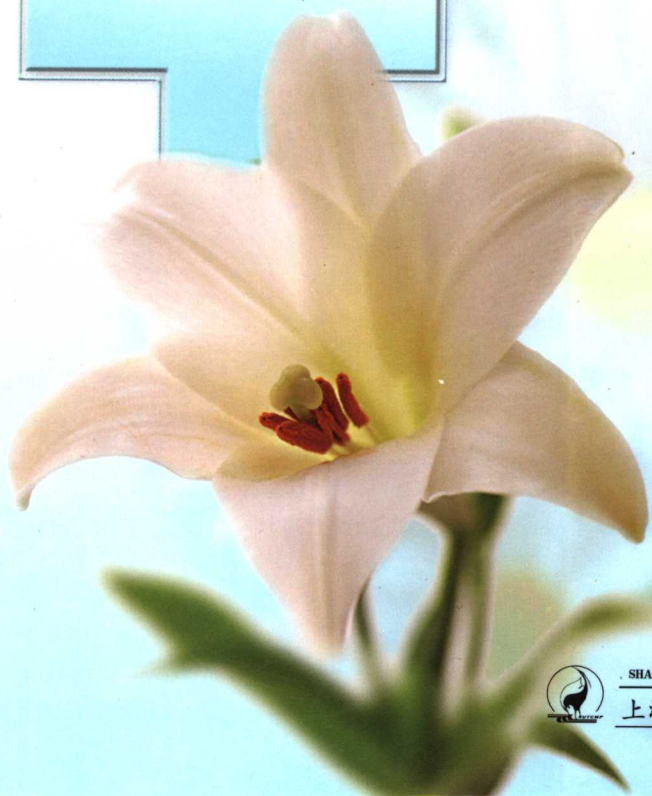
JIGUAN
GANBU
机关干部

自我保健

ZIWOBAOJIANSHOUCE

手册

主编 王文良



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

机关干部自我保健手册

主 编 王文良
编 委 乔芬芬 王文良 石鑫源
陈冬娅 陈淑芬 顾慧萍
马嘉颖 操媛媛

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目 (CIP) 数据

机关干部自我保健手册/王文良主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006.3

ISBN 7-81010-856-5

I. 机 ... II. 王 ... III. 国家机关工作人员 - 保健 - 手册
IV.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 105167 号

机关干部自我保健手册

主编 王文良

上海中医药大学出版社出版发行 (http: //www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司 上海望新印刷厂

开本 850mm × 1168mm 1/32 印张 6.25 字数 144 千字 印数 1 - 3100 册

版次 2006/ 年 /3 月第 1 版 印次 2006/ 年 3/ 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-856-5/R.808

定价 26 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)



作者简介

王文良 副主任医师。1967年出生，1992年毕业于复旦大学公共卫生学院，现任上海市健康教育所社会教育科主任，10余年来，一心致力于健康教育事业，先后发表健康教育论文14篇，科普文章40余篇，编写科普小册子20多种。目前，还同时从事上海建设“健康城市”健康教育工作的组织、策划、实施和评价，以及社区健康促进志愿者队伍建设等方面的工作。



前 言

机关干部，是人民群众的公务员，肩负着组织人民群众建设和谐社会的重任。

作为机关干部中的一分子，要为社会、为人民做更多的贡献，健康的身体是根本的保障。

有人说，社会是一个大赛场，即使你学识渊博，能力非凡，如果有一天生病了，就上不了赛场，不能参加比赛，就已经输了。

许多机关干部整天都在忙工作，为了社会的发展，为了给国家创造更多的财富，他们忘了自己的健康。有的人还未到中年，就因病早逝了，实在可惜、可叹！要知道，一个成功的人生，奉献社会固然重要，但最关键的还是要有健康的身体。没有健康，就没有一切。

健康，不仅是能吃、能睡、能干活，也不仅仅是感冒、不咳嗽、不生病，还应包括心理健康、社会适应良好、道德和行为健康等多个方面。机关干部平时除注意饮食和运动等自我保健外，还要注意良好性格和社会适应力的培



养，注意品德和行为规范的培养，以及注意疾病的预防和日常保健等。

作为机关干部，不仅要为自己的健康负责，更要为社会承担更多的健康责任。平时要多学习、宣传健康知识，养成良好的健康行为，保证身体健康。

愿本书能为广大机关干部拥有健康人生提供有价值的养生保健知识和信息，实现为人民服务、为国家奉献的理想。

编 者

2005年8月



目 录

第一章 生理篇

1. 人体的生理结构	2
2. 运动系统	3
3. 运动系统·关节	4
4. 血液系统·血液	5
5. 血液系统·血型	6
6. 循环系统·血压	7
7. 循环系统·心脏	8
8. 呼吸系统·上呼吸道	9
9. 呼吸系统·肺	10
10. 消化系统·口腔	11
11. 消化系统·胃	12
12. 消化系统·小肠和大肠	13
13. 消化系统·肝	14
14. 消化系统·胰	15
15. 泌尿系统·肾脏	16



16. 泌尿系统·膀胱和尿道	17
17. 男性外生殖系统	18
18. 男性内生殖系统	20
19. 女性外生殖系统	22
20. 女性内生殖系统	23
21. 神经系统	24
22. 感觉器官·眼睛	26
23. 感觉器官·耳朵	27
24. 内分泌系统·脑垂体	28
25. 内分泌系统·甲状腺	29
26. 内分泌系统·胰岛	30
27. 内分泌系统·其他腺体	31
28. 健康的标志	32
29. 影响健康的主要因素	33
30. 人的生命周期	34

第二章 心理篇

1. 心理素质	36
2. 心理健康的标志	37
3. 心理健康的测量	38
4. 积极调整心理变化	39



5. 伴你一生好心情	40
6. 学会减压	41
7. 在职的烦恼·才华不被重视	43
8. 在职的烦恼·亚健康	44
9. 在职的烦恼·失业恐惧症	45
10. 在职的烦恼·失去情感	46
11. 自我心理保健	47
12. 培养乐观精神	48
13. 实现和谐自我	49

第三章 社会篇

1. 树立正确的人生观	51
2. 学会与他人交往	52
3. 拥有好人缘	53
4. 学会赞美	54
5. 多看别人的长处	55
6. 建立良好的人际关系	56
7. 明辨理想与现实	58
8. 注意个人礼仪	59
9. 友谊与爱情	60
10. 真诚的友谊	61



11. 珍惜时间	62
12. 树立健康道德观	63
13. 为何女强人择偶难	64
14. 看病不如保健	65
15. 快乐工作每一天	66

第四章 行为篇

1. 不吸烟	69
2. 主动戒烟	70
3. 合理饮食保健康	71
4. 积极参加体育锻炼	72
5. 运动的你更健康	73
6. 不吃变质食物	74
7. 不用白纸包食品	75
8. 不用卫生纸擦拭餐具	76
9. 多喝健康茶	77
10. 保持清醒的头脑	78
11. 不酗酒	79
12. 不熬夜	80
13. 注意车内的污染	81
14. 遵守交通规则	82



15. 牢记健康“五字经”	83
---------------------	----

第五章 道德篇

1. 树立正确的道德观	85
2. 培养良好的道德规范	86
3. 严于律己	87
4. 宽以待人	88
5. 做个好榜样	89
6. 廉洁奉公	90
7. 学习与进取	91
8. 立志与奋斗	92
9. 要有奉献精神	93
10. 开展批评与自我批评	94
11. 意志要坚强	95
12. 自省与慎独	96
13. 做个好干部	97

第六章 防病保健篇

1. 健康的第一杀手——无知	99
2. 医学模式的转变	100
3. 死亡观的变化	101



4. 远离亚健康	102
5. 熟知常用的健康指标	103
6. 消除疲倦	105
7. 正确认识“勃起功能减退”	106
8. 正确认识功能性药物	107
9. 美满性生活的含义	108
10. 提高男性性功能八招	109
11. 认识非处方药	110
12. 正确选购非处方药	111
13. 产生高血压的因素	112
14. 高血压患者的自我保健	113
15. 合理饮食降血脂	114
16. 高脂血症患者的食疗	115
17. 注意心脑血管疾病	116
18. 心脑血管疾病患者的自我保健	117
19. 认识糖尿病	118
20. 糖尿病的主要症状	119
21. 糖尿病并发症的预防	120
22. 糖尿病患者的饮食疗法	121
23. 认识心绞痛	122
24. 心绞痛患者的自我保健	123



25. 预防脑血管意外	124
26. 认识肿瘤	126
27. 生活中的致癌因素	127
28. 癌症高危人群	128
29. 癌症的十大信号	130
30. 自我发现肿瘤	131
31. 肿瘤的预防	133
32. 早期筛查肿瘤的必要性	134
33. 早期筛查肿瘤的方法	135
34. 肿瘤早期筛查的适用人群	136
35. 认识呼吸道传染病	137
36. 呼吸道传染病的预防	138
37. 传染性非典型肺炎的预防	139
38. 认识禽流感	140
39. 禽流感的防治	141
40. 认识肺结核病	142
41. 肺结核的防治	143
42. 流行性感冒的预防	144
43. 认识胃肠道传染病	145
44. 急性肠道传染病的预防	146
45. 细菌性痢疾的预防	147



46. 病毒性肝炎的预防	148
47. 认识艾滋病	149
48. 艾滋病的预防	150
49. 性病的预防	151
50. 认识猝死	152
51. 猝死的防治	153
52. 脑震荡的处理	154
53. 认识脂肪肝	155
54. 认识肥胖病	156
55. 肥胖病的治疗	157
56. 脱发的防治	158
57. 早泄的行为治疗	159
58. 腰腿痛的治疗	160
59. 溺水的救护	161
60. 煤气中毒的救治	162
61. 触电的救护	163

第七章 生活起居篇

1. 健康长寿的法宝	165
2. 科学午睡	166
3. 改善睡眠	167



4. 正确对待性梦	168
5. 夜间开车的注意事项	169
6. 装修引起的室内污染	170
7. 注意办公室污染	171
8. 消除办公室内的污染	172
9. 室内不宜养的花卉	173
10. 外出旅游“八项注意”	175
11. 乘飞机注意事项	176
12. 注意电脑键盘的卫生	177
13. 电脑前的用眼保健	178
14. 谨防“电脑病”	179
15. 预防骨车骨船	180
16. 科学减肥	181
17. 多参加业余活动	182
18. 认识维生素	183
19. 预防健忘	184
20. 注意生活中的辐射	185

第一章 生理篇





1. 人体的生理结构

整个人体可分为8个系统：

- (1) 运动系统。
- (2) 血液和循环系统。
- (3) 呼吸系统。
- (4) 消化系统。
- (5) 泌尿系统。
- (6) 生殖系统。
- (7) 神经系统。
- (8) 内分泌系统。

人体的组织构成一定形态特点和生理功能的器官，功能相似的器官连接在一起形成一个系统。如口腔、咽、食道、胃、肠、消化腺等组成消化系统。鼻、咽、喉、气管、支气管、肺组成呼吸系统。

