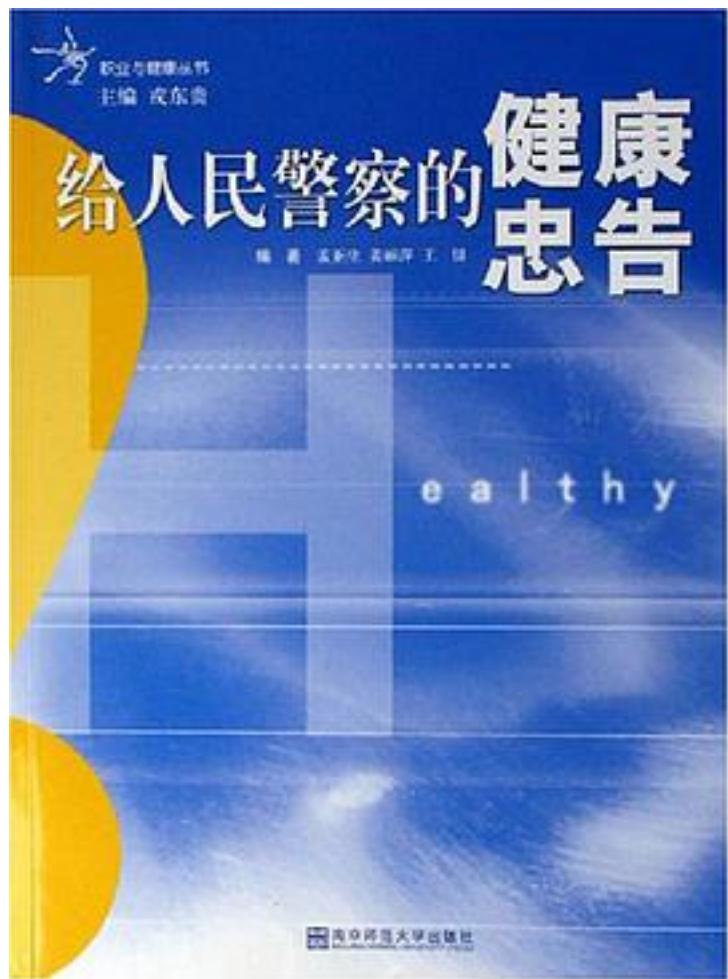


# 给人民警察的健康忠告



[给人民警察的健康忠告\\_下载链接1](#)

著者:戎东贵

出版者:南京师范大学出版社

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787811014839

本书为给人民警察的健康忠告，其中内容有：

## 一 人民警察健康状况亟待改变

(一) 人民警察健康状况令人担忧

(二) 警察身体健康问题成因探析

## 二 人民警察职业疾病谱系

(一) 饮食无规律 胃病是通病

(二) 长期负重、站在、行走引起的病症

(三) 恶劣环境引起的疾病

(四) 饮食紊乱引起的后果

(五) 工作压力导致的心理疾病

## 三 人民警察的饮食营养

(一) 特殊岗位上的营养要求

(二) 嗜好与养生

(三) 药酒与养生

(四) 饮茶与养生

(五) 药粥与养生

(六) 食补食疗与养生

(七) 常见饮食误区

## 四 人民警察的服饰仪容

(一) 警察工作着装不会影响健康

(二) 警察服饰的风格应注意张弛有节

(三) 服饰安全比服饰款式更重要

(四) 防辐射服装的选择

(五) 保护肌肤和淡妆相宜

(六) 染发剂与健康

(七) 服饰仪容常见误区

## 五 人民警察的环境健康

(一) 办公设备对人民警察健康的影响

## (二) 人民警察的居室健康

作者介绍:

目录:

[给人民警察的健康忠告 下载链接1](#)

标签

评论

废话较多

---

[给人民警察的健康忠告 下载链接1](#)

书评

---

[给人民警察的健康忠告 下载链接1](#)