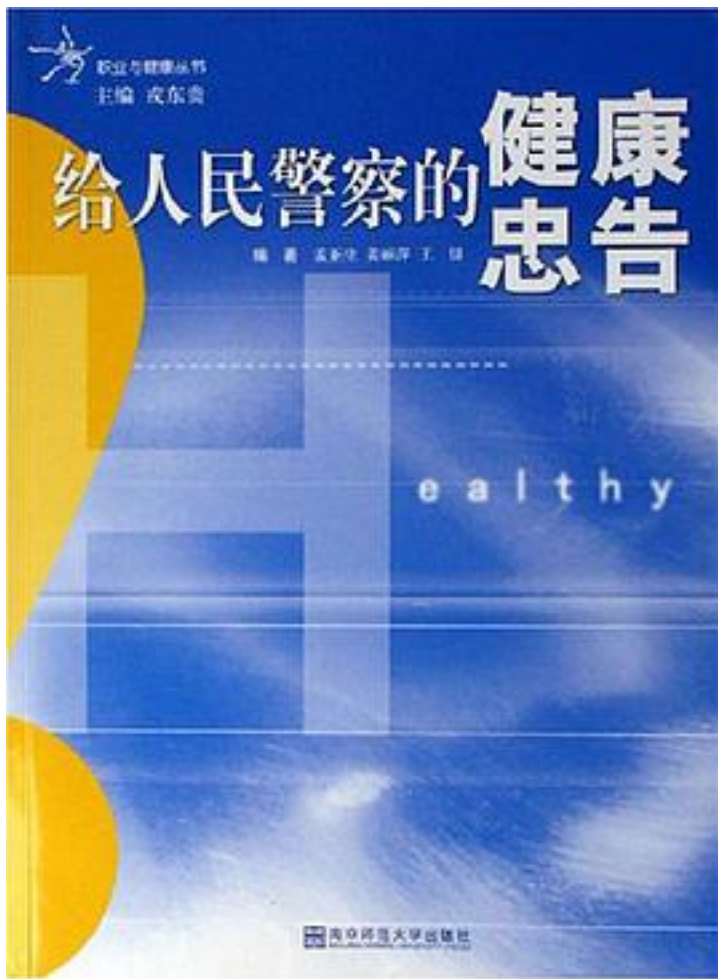


# 给人民警察的健康忠告



[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）饮信紊乱引起的后果

（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](#)