

《军人健康手册》

图书基本信息

书名：《军人健康手册》

13位ISBN编号：9787537544382

10位ISBN编号：7537544387

出版时间：2011-7

出版社：张伟、良石 河北出版传媒集团公司，河北科学技术出版社 (2011-07出版)

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《军人健康手册》

内容概要

《军人健康手册》内容简介：献给军人朋友的一份礼物！军队，是国家领土与主权的保卫力量，是国家安全的保障。而军人，就是军队的灵魂，是国家安全与稳定的保卫者，是国家主权和领土的最直接守护者。

军人的身体素质、心理素质和军事技能直接关系到军队的战斗力、竞争力，军人的全面健康是国家安全与稳定的保证。

绿色军营，健康常伴。《军人健康手册》是送给每位军人朋友的一份健康礼物！

《军人健康手册》

书籍目录

第一章 绿色军营,健康常伴第一节 新世纪健康新概念第二节 军人健康事关民族兴衰第三节 海陆空三军的健康现状第四节 疾病在预防,看重治未病第五节 生活大方向,终点在健康第六节 防健康杀手,须吃好喝好第七节 警惕训练伤,锻炼有讲究第八节 培养好情绪,健康没问题第二章 新兵健康总动员第一节 新兵如何度过适应期第二节 军事训练的注意事项第三节 新兵入伍常见心理问题第四节 新战士心理问题的成因分析第五节 自慰是一种生理需要第六节 新兵如何战胜心理问题第七节 征兵入伍体检有哪些要求第八节 体检单上的健康信息第九节 驻西藏新兵的健康需求第十节 热带驻岛新兵的健康管理第三章 预防军人亚健康,确保部队战斗力第一节 走近亚健康一、亚健康的含义二、亚健康有哪些表现三、亚健康的危害四、中年军人多属亚健康五、预防亚健康从新兵抓起第二节 亚健康与常见疾病一、军人易得疲劳综合征二、当心“过劳死”三、神经症.....第四章 规范生活小细节,远离疾病与损伤第五章 加强健康教育,锤炼官兵心理素质第六章 职业生涯合理化,展望建康新生活第七章 军人常见疾病与防保健

章节摘录

版权页：第十节热带驻岛新兵的健康管理我国海岸线长达1.8万公里，世界排名第四。为了国家的安全，许多军人常年驻守在海岛上，特殊的环境对他们的健康有着诸多不利的影响，因此，建立一套适合热带驻岛官兵的健康管理模式，并摸索出一条有利于部队管理、有利于官兵身心健康的健康教育之路，是当前的重要命题。下面，我们就军政部门和医务部门的职能以及驻岛新兵的健康保健三个方面进行介绍。

1.军政部门的职能这里相对封闭的环境，便于对热带驻岛新兵实施健康管理。（1）宣传部门：加强卫生保健知识的宣传，可选择以下方式：播放保健视频或录像，发放健康手册或传单，设立健康宣传栏等。（2）机关单位：将健康教育与条令条例、行政管理进行有效结合，全面贯彻各项卫生制度，营造有利身心健康的环境。同时，把新兵健康作为晋级和奖励的重要参考指标，以此提高官兵对健康教育的重视程度，巩固教育成果。（3）训练单位：切实将健康教育纳入到训练计划之中，同时在军事训练中，应当遵循科学施训的原则，监测新兵战士的每日运动消耗量，掌握训练强度，不可为了提前、超额完成训练任务任意加班、熬夜，必须严格按照规定时间作息。

《军人健康手册》

编辑推荐

《军人健康手册》把健康送给军人朋友，绿色军营健康常伴，关注军人健康提高军人身体素质和心理素质。预防军人亚健康，提高部队战斗力，新兵存在哪些健康问题，军人常见疾病有哪些，日常训练中，军人如何避免疾病与损伤。

精彩短评

1、十分有用的工具书，赞

《军人健康手册》

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:www.tushu111.com