

《公务员健康指南》

图书基本信息

书名：《公务员健康指南》

13位ISBN编号：9787534127748

10位ISBN编号：7534127742

出版时间：2006-3

出版社：郭海英 浙江科技出版社 (2006-03出版)

页数：260

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

《公务员健康指南》

内容概要

本书针对公务员的健康状况，提供了一些适合公务员工作特点和工作环境的健身基础知识、常用健身方法以及心理健康辅导等，旨在普及公务员健身知识、推广健身方法、促进科学健身，为形成健康、积极的生活方式提供参考。

《公务员健康指南》

书籍目录

第一部分 公务员健身的基础知识一、公务员健身的锻炼原则和适宜运动负荷二、公务员健身的自我监督三、公务员健身的膳食营养四、公务员健身效果的评价五、健康、体质与运动处方第二部分 公务员常用的健身方法一、提高肌肉力量与肌肉耐力的锻炼方法二、提高有氧耐力的锻炼方法三、提高身体柔韧性的训练方法四、室内常用的健身方法五、公务员系列健身操六、公务员的运动处方七、公务员常见慢性病的运动处方八、运动中的安全与应急处理第三部分 公务员的心理健康一、心理健康二、心理健康的标准三、公务员心理不健康的表现四、影响公务员心理健康的因素五、公务员心理健康的调节方法六、公务员心理健康的自我检测

《公务员健康指南》

编辑推荐

本书针对公务员的健康状况，提供了一些适合公务员工作特点和工作环境的健身基础知识、常用健身方法以及心理健康辅导等，旨在普及公务员健身知识、推广健身方法、促进科学健身，为形成健康、积极的生活方式提供参考。

《公务员健康指南》

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