

<<农村文化生活手册>>

图书基本信息

书名：<<农村文化生活手册>>

13位ISBN编号：9787110062654

10位ISBN编号：7110062651

出版时间：2009-1

出版时间：科学普及出版社

作者：李学增

页数：293

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：<http://www.tushu007.com>

## <<农村文化生活手册>>

### 内容概要

加强农村文化建设、培育社会主义新型农民是新农村建设的核心内容。既有专家对新农村建设的理论探讨，有新农村建设的先进典型介绍，还有贴近农民生活的实用知识，涉及了社会主义新农村建设的诸多方面。

<<农村文化生活手册>>

书籍目录

新春联天文与历法气象与农事谚语十二生肖的起源中国的百家姓中国的传统节日节日小制作中国风景  
名胜美化农村农村俱乐部十年年历表

## <<农村文化生活手册>>

### 章节摘录

**旅游小常识 乘飞机前的饮食** 飞机作为一种快速、高效的交通工具，正在日益广泛地受到人们的青睐。

不过，乘机前的饮食是需要特别注意的：一是由于人体进入高空（空气比地面稀薄），体内存有的气体会膨胀。

如果乘机前吃了豆制品或汽水类的饮品，就会出现胀气，有时还会因此引起腹痛。

所以应避免喝充气饮料以及其他易产生气体的食物。

二是由于飞机的振动和缺氧等原因，不宜吃高蛋白、高脂肪的食品，以免因消化液分泌减少而引起消化不良。

三是不要饱腹和空腹乘飞机。

因为饱腹乘飞机会引起呼吸不畅，甚至出现恶心现象；空腹乘机则会因人体糖的消耗增加，血糖降低，引起低血糖反应。

建议人们在乘飞机前尽量吃些面包、瘦肉等食品，这样既可以补充消耗，又可以感到安全和舒适。

**旅游先防晕动病** 晕动病是乘车、乘船或乘飞机时，由于交通工具的颠簸摇摆，加速或减速运动，使内耳前庭器官受到异常刺激而引起的系列植物神经症状。

<<农村文化生活手册>>

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:<http://www.tushu007.com>