

<<新农民健康知识读本>>

图书基本信息

书名：<<新农民健康知识读本>>

13位ISBN编号：9787534583865

10位ISBN编号：7534583861

出版时间：2012-10-01

出版时间：贾君 江苏科学技术出版社 (2012-10出版)

作者：贾君 编

页数：96

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>

## <<新农民健康知识读本>>

### 内容概要

《新型农民素质教育系列读本》选材贴近农民、农村生活实际，以农民看得懂、用得上、见实效为出发点，涵盖现代农业科普知识、农民创业、新农村美好家园建设、新农村关爱教育等12个方面。根据农民文化水平参差不齐的特点，以图文并茂的形式并配以案例卡片、专家提示等栏目，阅读起来轻松活泼，通俗易懂，科学性、实用性、指导性强。

《新农民健康知识读本》是丛书之一，在提高农民整体素质上发挥促进作用，推动农村经济、文化取得更快的发展。

## <<新农民健康知识读本>>

### 书籍目录

- 一、健康生活与生产常识篇
- 1.有关健康的论点分哪3类？
- 2.什么是美好健康生命之最？
- 3.健康生命年龄的不一致是什么原因造成的？
- 4.我们为什么要转变健康观念？
- 5.怎样才算是健康的饮食习惯？
- 6.为什么要每天一袋牛奶？
- 7.合理膳食为什么要荤素粗细搭配？
- 8.每日要进食多少克的新鲜蔬菜和水果？
- 9.“红”的食物是什么？
- 10.“黄”的食物对人体健康的作用有哪些？
- 11.“绿”的食物对人体健康的作用有哪些？
- 12.“白”的食物对人体健康的作用有哪些？
- 13.“黑”的食物对人体健康的作用有哪些？
- 14.什么是高温环境？
- 高温环境下人体生理有哪些适应性改变？
- 15.哪些方法可以促进食欲和防暑？
- 16.有机食品、绿色食品和无公害农产品有哪些共同特点？
- 17.农业生产过程中不合理使用化肥、农药、兽药会带来哪些危害？
- 18.什么是农产品市场准入？
- 对农产品有何监管要求？
- 19.为什么要划定农产品禁止生产区域？
- 20.农产品产地环境保护有哪些法律法规？
- 21.发生农产品质量安全事故时，单位或个人有什么义务？
- 二、食品保健与安全常识篇
- 1.什么是食品？
- 什么是食用农产品？
- 2.如何提高食物蛋白质的营养价值？
- 3.食品中脂肪有哪些生理功能？
- 4.哪些食物胆固醇含量较高？
- 5.为何说高脂肪饮食会引发肠癌？
- 6.多吃糖会得糖尿病吗？
- 7.食盐与高血压有何关系？
- 8.含钙、磷、铁、钾、硒丰富的食物有哪些？
- 9.维生素的功用和食物来源有哪些？
- 10.如何根据蔬菜颜色来判断维生素C的含量？
- 11.水对人体有哪些功效？
- 12.为何说“睡前饮杯水，可防脑梗塞”？
- 13.出汗多时为什么不宜大量饮水？
- 14.什么原因导致肥胖？
- 肥胖者应该怎么吃？
- 15.甘薯的保健医疗作用有哪些？
- 16.为什么说油炸臭豆腐要谨慎食用？
- 17.为什么吃海鲜时不宜同时吃水果？
- 18.为何说酸奶的保健作用好？
- 19.常饮蜂蜜有哪些好处？
- 20.过量饮酒有哪些害处？

<<新农民健康知识读本>>

- 21.每天适量喝葡萄酒为什么有益于预防老年性痴呆？
  - 22.服哪些药时不能饮茶？
  - 23.哪些因素会影响食物的消化和吸收？
  - 24.中医所说的平衡膳食的含义是什么？
  - 25.服西药时有哪些饮食禁忌？
  - 26.慢性肝炎、慢性胃炎、糖尿病患者如何配餐？
  - 27.患有胆囊炎、胆石症的人饮食应注意什么？
  - 28.有习惯性便秘者饮食应注意什么？
  - 29.冠心病患者为什么吃植物油好？
- 三、农村常见病防治常识篇
- 1.常见的心血管疾病有哪些？怎样预防？
  - 2.高血压有哪些症状？如何预防？
  - 3.“三高”人群应该吃什么？
  - 4.心肌梗死怎样预防？
  - 5.脑溢血时如何应急处理？
  - 6.怎么预防骨质疏松症？
  - 7.哪些创伤会引起破伤风？
  - 8.糖尿病的饮食治疗方法有哪些？
  - 9.食物中毒有哪些特症？
  - 10.怎样预防食物中毒？
  - 11.溺水后如何急救处理？
  - 12.如何排除幼儿吞入的异物？
  - 13.煤气中毒时如何处理？
  - 14.皮肤烧伤、烫伤及电击伤时如何处理？
  - 15.被猫狗咬伤后怎么处理？
  - 16.肠道传染病怎样预防？
  - 17.肺结核的预防有哪些措施？
- 四、农村优生优育常识篇
- 1.优生优育的主要措施有哪些？
  - 2.生殖健康的主要内容是什么？
  - 3.优生优育与哪些因素有关？
  - 4.如何预防出生缺陷？
  - 5.怎样预防妇科病？
  - 6.妇女怀孕后有哪些药是禁用或慎用的？
  - 7.哪些疾病应暂时或终生不能怀孕？
  - 8.怀孕前有哪“十忌”？
  - 9.蜜月期间怀孕好吗？早婚早孕有什么危害？
  - 10.怀孕期要预防哪些病菌的感染？
  - 11.产褥期的保健应注意哪些方面？
  - 12.怀孕期间如何胎教？
  - 13.孕妇乘车不当对胎儿有哪些危害？
  - 14.妇女放节育环、结扎后应注意哪些事项？
  - 15.母乳喂养有哪些好处？
  - 16.儿童接种疫苗时有哪些注意事项？
  - 17.小儿得了肺炎怎么办？
  - 18.小儿得了腹泻怎么办？



## <<新农民健康知识读本>>

### 编辑推荐

《新型农民素质教育系列读本》选材贴近农民、农村生活实际，以农民看得懂、用得上、见实效为出发点，涵盖现代农业科普知识、农民创业、新农村美好家园建设、新农村关爱教育等12个方面。根据农民文化水平参差不齐的特点，以图文并茂的形式并配以案例卡片、专家提示等栏目，阅读起来轻松活泼，通俗易懂，科学性、实用性、指导性强。

《新农民健康知识读本》是丛书之一，在提高农民整体素质上发挥促进作用，推动农村经济、文化取得更快的发展。

本书由贾君主编。

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>