

走进小康丛书



家庭生活知识与技能

JIATINGSHENGHUOZHISHIYUJINENG



宁夏人民出版社



走进小康丛书

《走进小康丛书》编委会 编

家庭生活知识与技能

JIATINGSHENGHUOZHISHIYUJINENG



宁夏人民出版社

《走进小康丛书》编委会

主 编：蔡国英

副主编：韩梅源 张义康

编 委：李秋玲 孟祥云 王建平 姬建义

石凤朝 高鹏飞 孔宗雪

编者的话

党的十六大报告把全面建设小康社会确定为21世纪头20年的奋斗目标。小康社会有其标准，教育是其中重要的标准之一，而扫盲是教育标准的一个重要方面。扫除文盲，提高成人识字率是当今国际社会衡量一个国家社会进步、经济发展和人民生活水平的重要指标，是社会文明程度的标志。扫除文盲是宪法规定的基本教育政策，是社会进步、经济发展和提高人民生活水平的基础，是建设小康社会的基础，是各级政府的职责，更是教育部门义不容辞的责任。多年来，我国坚持把扫盲工作放在“重中之重”的地位，如期实现了基本扫除青壮年文盲的目标。为适应基本扫除青壮年文盲后的巩固提高工作需要，进一步扫除尚有的文盲、控制复盲现象并使脱盲人员及广大农民朋友接受继续教育，加快建设小康社会，根据国务院《扫除文盲工作条例》和《中共中央办公厅 国务院办公厅关于转发教育部等12部门〈关于“十五”期间扫除文盲工作的意见〉的通知》精神，根据建设小康社会的目标要求，我们组织编写了这套《走进小康丛书》。这套丛书共八册：《基本语文与实用数学》由王水平、俞自立编写；《家庭生活知识与技能》由陈会琴编写；《子女教育》由王其晋编写；《子女思想道德教育》由石凤朝编写；《公民生活知识与技能》由石凤朝编写；

《创业知识与技能》由常复光、石玉洁编写;《进城务工知识与技能》由吴永亮编写;《安全与自救》由吴永亮编写。

编写本丛书,我们坚持以人为本的原则,坚持素质教育和终身教育的理念,进行功能性扫盲,努力使扫盲教育与当地经济发展、文化建设以及个人发展相结合,力求满足学习者的实际需求,为学习者提供生存、生活及发展所必需的知识,提高他们的思想道德水平和科学文化素质,培养他们现代生产与生活的新观念、创业求发展的实践能力以及终身学习的基本能力。

纵览丛书,我们可以说,这套丛书凸现了基础性、实用性、综合性、多样性和发展性。我们衷心希望这套丛书能对广大读者,尤其是农民朋友的生产生活有一定的帮助。

本丛书的编审由蔡国英、韩梅源、张义康担任。

本丛书由石凤朝、高鹏飞、孔宗雪策划并统稿。

在使用本丛书过程中,如若发现不足之处敬请提出,以便进一步修订。

《走进小康丛书》编委会

目 录

第一章 家居环境

1. 如何保持水的清洁卫生 1
2. 为什么不能喝生水要喝开水 1
3. 使用卫生厕所预防疾病的方法有哪些 2
4. 畜粪的再生开发利用有什么价值 3
5. 农药环境污染与环境保护有什么关系 4
6. 住宅的基本卫生要求有哪些 4
7. 农家贮存粮食怎样防虫 5
8. 怎样避免食品残留农药 6
9. 在极度缺水的山区如何保护水资源 7
10. 日常生活中的哪些习惯“不卫生” 8

第二章 营养保健

11. 人体需要的营养素主要从哪些食物中来 9
12. 为什么说吃饭不能想怎么吃就怎么吃 10
13. 一日三餐怎样安排才科学 11
14. 饮食保健有哪些窍门 12
15. 春季保健应注意什么 13
16. 夏季保健应注意什么 14
17. 秋季保健应注意什么 15
18. 冬季保健应注意什么 16

19.“瘦人”的保健要领及方法有哪些	17
20.男子最重要的保健营养成分有哪些	19
21.女人30岁之后要补钙	19
22.老年人膳食营养要注意哪些事项	20
23.日常生活如何注意饮食卫生	20
24.烹调蔬菜怎样保持营养素	21
25.烹调方法与营养得失有什么关系	22
26.日常饮食的禁忌包含哪些内容	23
27.发芽土豆有毒性,怎样食用才安全	23
28.食用哪些食品有益健康	24
29.吃野菜对人体健康有哪些好处	25
30.饮食起居怎样做到有益健康	26

第三章 防病治病

31.怎样预防大热天得感冒	27
32.生理性腹泻是怎么回事	28
33.婴幼儿腹泻是怎么引起的	29
34.怎样治疗婴幼儿腹泻	29
35.腹泻的孩子应该怎样喂养	30
36.预防腹泻从哪些方面着手	31
37.怎样预防新生儿“四六风”	31
38.怎样预防佝偻病	32
39.缺碘对人会造成哪些危害	33
40.怎样防治碘缺乏病	34
41.如何防止碘盐中的碘丢失	35

42. 氟中毒的人群为什么易患“大骨节” 病和“黄板牙”	36
43. 什么是艾滋病	37
44. 艾滋病通过什么途径在人群中传播	37
45. 为什么使用未消毒的注射器或与 他人共用针头进行注射很危险	38
46. 父母如何指导孩子远离艾滋病	39
47. 什么是禽流感, 怎样传染给人类	40
48. 人得禽流感会有哪些症状	40
49. 怎样预防禽流感	41
50. 什么叫非典型肺炎(SARS), 患病后有哪些症状	41
51. 哪些人容易患非典型肺炎	42
52. 怎样预防非典型肺炎	42
53. 针对农村的“非典”有哪些预防措施	43
54. 农村家庭怎样进行自我防护	44
55. 枸杞子为何有益寿功能	44
56. 沙棘果有什么医疗保健作用	45
57. 为什么不要滥用速效感冒胶囊	46
58. 服中药有什么讲究	46

第四章 家庭急救

59. 在居室内活动怎样注意安全	47
60. 如何安全用电	48
61. 怎样安全使用电器	48
62. 怎样预防异物进入气管	49

63.怎样避免虫咬蚊叮	50
64.被蜜蜂、黄蜂等蜇伤了怎么办	50
65.骨折了怎么办	51
66.沙尘等异物进入眼睛怎么办	52
67.患了痢疾怎么办	52
68.怀疑得了阑尾炎怎么办	53
69.使用煤炉取暖怎样预防煤气中毒	53
70.煤气中毒怎么办	54
71.农药中毒怎么办	54
72.怎样预防食物中毒	55
73.发生食物中毒怎么办	56
74.发生烫伤怎么办	57
75.被烧伤后怎么办	57
76.受了外伤怎么办	58
77.怎样预防中暑	58
78.如何应对火灾	59
79.家中失火怎么办	60
80.手脚冻僵了怎么办	61
81.掉进冰窟窿里怎么办	61
82.游泳时遇到意外怎么办	62
83.被狗咬伤了怎么办	63
84.流血不止怎么办	64
85.地震发生时怎样保护自己	64
86.地震来临之前有预兆吗	65
87.洪水暴发时如何自救	66

88.下大雪下冰雹怎样保护自己	67
89.外出如何避免遭受雷击	67

第五章 生理卫生

90.人体结构与生理功能	68
91.孩子的出生日期和年龄按公历算好 还是按农历算好	70
92.婴幼儿时期有哪些特点	71
93.小儿生长发育有什么规律	72
94.青春期女子身心经历哪些变化	72
95.女性成熟期的生理心理有什么变化	73
96.女性更年期有哪些特征	74
97.老年人保健要注意哪些事项	75

第六章 计划生育

98.为什么要推行计划生育	75
99.从2003年1月1日起实施的《宁夏人口与计划生育 条例》有哪些与农村人口有关的规定	76
100.领取了《独生子女父母光荣证》的农民可以 享受哪些优待和奖励	77
101.农村计划生育户可以享受哪些优待	77
102.对不符合本条例规定生育子女,按下列 规定征收社会抚养费	78
103.妇女最佳的生育年龄是多大	79
104.为什么说两胎间隔最少应4年	79
105.哪个季节是最佳受孕季节	80

106.饮酒对母亲和婴儿有什么危害	80
107.为什么男性饮酒后不宜生育	81
108.为什么孕妇应定期接受产前检查	81
109.应该怎样照顾刚出生的小宝宝	82
110.为什么要对婴儿进行预防接种	83
111.婴儿出生后第一年内至少应接受哪几次 预防接种	84

第一章 家居环境

1. 如何保持水的清洁卫生

(1)家庭有压水井、防护井或自来水的充足供水条件,或有合理收集泉水和雨水的设施,并且知道如何使用它,则其家庭成员很少患病。

(2)没有安全供水条件的家庭,如果通过下述措施保护他们的用水清洁,也可以减少疾病:①用盖子盖好水井;②使粪便、废水(特别是来自厕所的污水)远离做饭、饮用、洗澡或洗涤的用水;③尽可能地保证取水、盛水的水桶、绳子和水缸的清洁(例如把桶挂起来,而不是放在地上);④让动物远离饮用水。

(3)在家里可通过下述措施保持水的清洁:①把饮用水储于清洁有盖的容器内;②从容器内取水时使用清洁的大勺或缸子;③不要让任何人将手放入盛水的容器中或直接从容器中饮水;④不让家禽家畜进入住房。

2. 为什么不能喝生水要喝开水

因为喝开水可以预防疾病。有的生水即使水是澄清的,

也可能含有病菌。

(1)将水煮开可以杀死病菌。因此,从池塘、小溪或没有防护的泉眼和井中打来的水都应煮沸后再饮用。特别重要的是给婴幼儿饮用的水必须煮沸,因为他们对病菌的抵抗力低于成年人。

(2)如果没有条件煮沸或消毒饮用水,可以靠阳光照射也能杀死一些病菌。可挑选无色透明的或浅蓝色的玻璃或塑料容器,清除容器上所有的标签,装入能够获得的最清洁的水,盖上盖子,防止灰尘和小虫进入。把容器放在太阳能整天晒得到的地方,各个容器不要相互遮挡阳光。水至少照射一天,照射时间越长杀菌的效果越好。这种获得安全用水的方法在多云的天气不适宜。

(3)有5种开水不能喝:①在炉子上沸腾了一整夜或很长时间的开水;②在暖水瓶内存留已几天的开水;③经反复煮沸的残留开水;④开水锅炉中隔夜重煮或未煮的开水;⑤蒸饭、蒸菜时用的开水。

3.使用卫生厕所预防疾病的方法有哪些

(1)家庭中防止病菌传播的一个重要措施是正确、安全地处理粪便。很多疾病,特别是腹泻,是由人或动物粪便中的病菌引起的。如果这些病菌污染水、食物、手或做饭用的炊具,人们就会因食入它们而患病。

(2)预防的方法。①使用厕所。②如果没有条件使用厕所,成人和儿童大便的地方应远离住房、道路、水源及儿童

玩耍的地方。便后应将粪便掩埋起来。婴幼儿的粪便比成人的粪便更有传播疾病的危险,因此即使是幼儿,也应该使用厕所。如果小儿没有在厕所排便,应立即将他们的粪便清除,倒入厕所或埋掉。③厕所应当定期清扫并加盖。粪便应无害化处理,适宜的方法有:高温堆肥、三格化粪池、双瓮式厕所、沼气发酵和密封储存。在选择粪便无害化处理方法时,应考虑各地在地理、气候、经济、文化、农作物品种和用肥习惯上的差别。④动物的粪便也应远离住房和水源。

4. 畜粪的再生开发利用有什么价值

在一些不发达的农牧国家和地区,通常把牛、马等大牲畜的粪便当做一般农家肥料或燃料使用了,这是十分可惜的。现在,美国、日本、荷兰、加拿大、澳大利亚等畜牧业发达的国家,却把畜粪当做一种可再生的重要生物饲料资源,进行综合开发利用。据专家研究测定,牛、马等大牲畜的畜粪,内含的精细营养成分并未全部被牲畜肠道吸收完,除仍含有一定的纤维素以外,尚含氮、磷、钾和其他微量元素及丰富的无机盐,还含有一些粗纤维、粗脂肪和粗蛋白,因此可以进行再生利用。美国西部养殖公司采用 75% 的脱水脱臭干牛粪和 25% 的铡碎的禾本科饲草充分搅拌后再加入酵母进行进一步发酵,制成了一种再生发酵饲料。将这种再生饲料与其他普通饲料搭配喂鸡、鸭,其产蛋率增加 15%;用来育羔羊,日均增重达 0.51 千克。这种再生饲料甚至可以用来搭配喂养肉牛、奶牛和马等大牲畜,因此,畜牧专家

们将其称为“二次饲料链”。

畜粪再生饲料还可作为水库和池塘养鱼的饵料，使成鱼的生长周期缩短、鱼产量成倍增长。用来喂养蚯蚓，可从蚯蚓中获取高蛋白饲料源。把马粪和牛粪作为蘑菇培养料，使蘑菇个体茁壮、产量倍增，生长周期缩短，维生素 B₁₂ 超过了正常含量的 10 倍，比动物性食物中的维生素 B₁₂ 含量还要高。

5. 农药环境污染与环境保护有什么关系

由于农药是一类有毒化学物质，而且是人们主动投加到环境中长期大量使用的，对环境生物安全和人体健康都有不利影响。在充分肯定农药的有利作用的同时，更应充分认识农药对生态环境和人体健康产生的危害。农药污染及其产生的危害后果是严重的，农药对大气、土壤和水体的污染，对环境质量的影响与破坏，尤其是对地下水的污染问题应引起关注。农药对人体健康的危害，可以致癌致畸形，对生殖机能有影响等。农药环境污染造成的损失是多方面的。农药本身并没有错，错就错在人类对它的滥用或不合理使用。农药残留是不可避免的，但人类可以通过适当措施加以控制，使其残留影响尽量减少到环境可允许的程度。

6. 住宅的基本卫生要求有哪些

为了有良好的居室环境，对住宅建筑应有以下基本卫

生要求：

(1)住宅组成和平面配置适当,有必要的主室和辅室,适宜家庭成员的团聚,避免拥挤并保证家庭生活的方便。

(2)室内有适宜的小气候,冬暖夏凉,必要时应有采暖、通风、防寒、隔热等设备。

(3)住宅应干燥,防止潮湿。

(4)室内阳光充足,采光和照明良好。

(5)空气清洁,避免室内外污染源对室内空气的污染,冬季室内也应有适当的换气。

(6)环境安静,保证家人的休息和睡眠。

(7)应有上下水道和卫生设备,便于保持室内整洁。

(8)能防止家禽家畜的侵扰和控制疾病的传播。

(9)室外有足够的绿化园地。

(10)最好不要在屋内吸烟,以免危害家人健康。

7.农家贮存粮食怎样防虫

(1)混合灰防虫法。粮食晒干扬净,装进容器,留出 20 厘米~25 厘米高的空隙,粮食上面铺 2 层~3 层干净纸,贴紧容器壁。把干燥的草木灰、谷壳灰、石灰混合堆满纸面,再加盖。此法贮粮半年不变质,不虫蛀。

(2)烟叶防虫法。在粮食上面铺干净的旧报纸,纸上放些晒干的黄烟叶,加盖密闭。此法可防止玉米象等。

(3)蚊香灭虫法。发现蛾类害虫,先将粮食表面扒平,每平方米面积放 2 个~3 个大碗,蚊香点燃后,放进碗里,将门

窗关闭,密封 72 小时,灭蛾率可达 100%。蚊香要用除虫菊素或中草药配制的,应严防火灾。

(4)白酒熏虫法。先将容器打扫干净,晒一晒。用大口瓶子装一些白酒,瓶口用纱布扎紧,把瓶子放到容器底部,再把晒干扬净的粮食装进去,加盖密封。

(5)花椒、茴香、大蒜头防虫法。100 千克粮食用 0.2 千克花椒或茴香(用纱布包好)放在粮食表面,也可把大蒜头埋在粮食里面防虫。

(6)中草药除虫法。把山苍子、蓼草、菖蒲、除虫菊等中草药晒干粉碎,用纱布包好(每袋装 0.25 千克)埋在粮食堆的上层和中层。1000 千克粮食用 3 千克~4 千克中草药。

(7)松柴防虫法。用陶罐或麻袋做盛具,取含松较多的干燥松柴劈成拇指粗细的柴条,以粮松 100:2 的比例均匀埋入粮内,将盛器盖好,可保持半年不生虫。

(8)刺槐树叶防虫法。春夏季采集刺槐(也叫洋槐)树叶,晒干后装入容器,盖好。小麦脱粒后晒干、扬净、凉透,按 1:100 或 1:200 的比例,把刺槐树叶掺入小麦中。如刺槐树叶充足,多掺些效果更好。把掺好刺槐树叶的小麦装入贮存容器,表面再加一层刺槐树叶,最后加盖。

8.怎样避免食品残留农药

随着农药施用量的增加,在粮食、瓜果、蔬菜、肉类等食品中,常有残留农药。防止或减少残留农药对人体健康的危害,应采取以下科学方法。