



唐山市路北区社区 科普知识讲义汇编



唐山市路北区科普工作领导小组

编辑

唐山市人民防空办公室



↑唐山市科协与路北区委、区人民政府联合组织“全国科普日唐山系列活动”。图为市、区领导在活动启动仪式上。



国家、省、市科协领导来路北
区检查指导科普
工作。

路北区荣获
“全国科教先进社
区先进集体”、“全
国科普示范城区”。
图为市、区领导参
与科普系列活动。



前 言

中国共产党十六届四中全会提出了构建社会主义和谐社会的要求,这是我们全面建设小康社会,推进现代化建设的重大战略任务,是推动我区物质文明、政治文明和精神文明建设的重要举措。人民群众是历史的创造者,是推动社会进步的基本力量。他们不仅蕴藏着丰富的创造潜力,而且有着追求幸福生活的巨大热情。大力普及科学文化知识,是提高人民群众科学文化素质的重要途径。

我们精选编印的《唐山市路北区社区科普知识讲义汇编》一书,其内容涵盖道德、饮食、营养、保健、卫生、教育、运动、法律等诸多方面,可以作为社区科普大学的讲义,亦可作为工具书,供社区居民阅读、收藏。旨在普及科学知识,弘扬科学精神,提倡科学方法,传播科学思想,推广科学技术,提高科学素质。大力倡导科学、文明、健康的生产生活方式,反对愚昧迷信和伪科学、反科学活动,捍卫科学尊严,在全社会形成爱科学、学科学的良好科学风尚。达到人与社会的和谐统一,全面进步。

燕山赋之灵气,党赋之智慧。值此良机,让我们解放思想,求真务实,以人为本,与时俱进,以探索与创新的精神走近科学、走向未来!

蔡永茂



唐山市人民防空建设坚持“长期准备、重点建设、平战结合”的方针,全市人防工程开发利用率达到 45%以上。图为人防工程平战结合项目——金凤地下商场。



唐山市人防办公室定期召开全市各县(市)区人防办主任培训班,不断提高业务素质 and 依法行政的能力。

目 录

前 言

第一章	道德规范篇.....	(1)
第二章	科学生活篇.....	(8)
第三章	合理饮食篇.....	(22)
第四章	食物疗效篇.....	(31)
第五章	营养治病篇.....	(103)
第六章	自我保健篇.....	(242)
第七章	老年保健篇.....	(263)
第八章	家庭护理篇.....	(312)
第九章	卫生常识篇.....	(344)
第十章	教育子女篇.....	(418)
第十一章	科学健身篇.....	(450)
第十二章	法律知识篇.....	(482)
后 记		(499)

第一章 道德规范篇

一、公民基本道德规范

爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。

二、社会公德主要内容

文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

三、职业道德主要内容

爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

四、家庭美德主要内容

尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。

五、公民道德建设的基本要求

爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义。

六、唐山市社会公德“十不”规范

不随地吐痰；不乱扔垃圾；不损坏公物；不损害花草树木；不乱穿马路；不吵架斗殴；不说粗话脏话；不搞赌博；不搞封建迷信活动；不大办婚丧事。

七、《唐山市民文明公约》的内容

- 1、热爱祖国热爱唐山
- 2、爱岗敬业勤劳奉献
- 3、遵守法纪维护秩序
- 4、爱护公物热心公益
- 5、保护环境讲究卫生
- 6、崇尚科学尊师重教
- 7、尊老爱幼拥军爱民
- 8、男女平等家庭和睦
- 9、健康生活移风易俗
- 10、扶弱助残礼貌待人

八、个人道德修养的内容

包括道德认识、道德情感、道德意识、道德信念、道德行为和习惯等,其中最重要的是道德意识修养和道德行为修养。道德意识修养主要是通过学习道德知识,形成正确的道德观念。

九、社会主义道德意识修养的内容

了解以为人民服务为核心、以集体主义为基本原则的爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的“五爱”要求,履行“五爱”的道德义务;加强职业道德修养,认真履行职业道德;在社会公共生活中要有社会公德的修养;要有良好的家庭伦理道德修养。

十、乘客的道德规范

文明乘车,照章购票;先下后上,出示车票;
尊老爱幼,主动让座;见义勇为,帮残扶弱;
互相关心,互谅互让;讲究卫生,爱护公物;
维护秩序,遵守法纪;危险物品,严禁上车。

十一、顾客的道德规范

询问有礼,举止端庄;文明购买,尊重他人;

选购商品,轻拿轻放;退换商品,遵守规定;
饭店就餐,提倡节俭;不要酗酒,不讲排场;
顾客之间,相互礼让;维持秩序,讲究卫生。

十二、旅客的道德规范

衣食住行,讲究文明;询问有礼,尊重他人;
遵守制度,接受查询;礼貌交往,互相关心;
爱护公物,节约水电;损坏东西,主动赔偿;
不要喧哗,保持雅静;维护秩序,讲究卫生。

十三、营业员、服务员的道德规范

举止端庄,用语文明;仪表整洁,店堂洁净;
坚守岗位,服务热情;执行政策,坚持“三声”,^(注)
钻研业务,提高技能;接受监督,欢迎批评;
团结友爱,比学赶帮;规范服务,文明经商。
^(注)“三声”即:来有迎声,问有答声,走有送声。

十四、司乘人员的道德规范

坚持岗位,遵章守纪;安全正点,乘客至上;
不开串车,不能甩站;严禁酒后,驾驶车辆;
态度和蔼,文明礼貌;诚恳热情,服务周到;
维持秩序,严己宽人;见义勇为,助残扶弱;
团结友爱,互相协作;车容整洁,车况完好。

十五、观众的道德规范

准时入场,对号入座;服装整洁,举止文明;
尊重演员,尊重运动员;不要喧哗,不可起哄;
爱护设施,讲究卫生;服从管理,遵守规定。

十六、图书馆读者的道德规范

借书按期归还,保证图书周转;
读书做到“五不”^(注),损坏照价赔偿;保持室内肃静,人人有责监督;

维护公共秩序,遵守规章制度。

(注)“五不”即:不私拿,不撕剪,不圈画,不卷折,不丢失。

十七、书店顾客的道德规范

询问有礼,举止文明;不要喧哗,保持肃静;
相互谦让,礼貌待人;照章交款,遵守店规;
爱护书刊,做到“五不”;维护秩序,讲究卫生。

十八、游客的道德规范

待人有礼,举止文明;服从管理,遵守规定;
助残扶弱,见义勇为;维护秩序,讲究卫生;
爱护动物,禁吓禁猎;爱护花木,不得攀折;
保护设施,保护古迹;不乱写画,不乱涂抹。

十九、患者的道德规范

文明就医,秩序就诊;遵守院规,照章交费;
服从诊治,要求合理;尊重医生,尊重护士;
互相关心,助人为乐;爱护公物,保持卫生。

二十、医务人员的道德规范

救死扶伤,高度负责;关心患者,一视同仁;
细心诊断,精心治疗;因病施治,作风正派;
合理用药,不徇私情;抢救危重,慎言病情;
团结协作,互相尊重;钻研技术,精益求精;
仪容整洁,举止端庄;文明礼貌,语言可亲。

二十一、个体经营者的道德规范

遵纪守法执行国家政策;热情服务文明礼貌待客;注重信誉
不售伪劣商品;明码实价杜绝欺行霸市;服从管理售货不堵交通;
商品陈列符合卫生要求;持证经营照章纳税交费;合法竞争促进
市场繁荣。

二十二、“十字”文明字礼貌基本用语

请、您好、谢谢、对不起、再见

二十三、夫妻之间应遵循的格言

互敬、互爱、互谅、互慰、互帮、互信、互让

二十四、礼貌用语

初次见面说“久仰”，“幸会”；

请人勿送说“留步”；

请人批评说“指教”；

麻烦别人说“打扰”；

请人帮忙说“劳驾”；

等候客人用“恭候”；

陪伴朋友说“奉陪”；

看望别人用“拜访”；

赞人见解用“高见”；

求人解答用“请教”；

欢迎购物说“惠顾”、“光临”；

赠送作品用“斧正”、“惠存”；

好久不见说“久违”；

登门作客称“造访”；

向人祝贺说“恭喜”；

请人指点说“赐教”；

求人原谅说“包涵”；

客人来到说“欢迎”；

求人方便说“借光”；

中途先走说“失陪”；

与人分手说“告辞”；

托人办事用“拜托”；

归还原物用“奉还”；

对方来信称“惠书”；

向老人祝寿用“高寿”；

道己家舍用“寒舍”。

问候的语言：早晨好、您早、晚上好、晚安等。

致谢的语言：谢谢您、多谢了、十分感谢等。

慰问的语言：辛苦了、受累了、麻烦您了等。

拜托的语言：请多关照、承蒙关照、拜托您了等。

赞赏的语言：太好了、很好、美极了等。

谦意的语言：对不起、实在抱歉、劳驾了、请原谅、真过意不去等。

挂念的语言：身体好吗、怎么样、还好吧等。

理解的语言：只能如此、只有这样，深有同感、所见略同。

二十五、父母十忌

孩子在场，父母不要吵架；

对孩子给予同样的爱；

任何时候父母都不对孩子撒谎；

父母与孩子间要互相谦让、互相谅解；

父母与孩子间要保持亲密无间的关系；

对孩子提出的问题要尽量全面作出答复；

孩子的朋友来作客时，父母要表示欢迎；

在孩子的朋友面前，不要讲孩子的缺点、过错；

注意观察孩子的优点、成绩，不要过分斥责孩子的缺点

对孩子应温和、耐心，不要动不动就发脾气。

一忌娇，娇子不能出好苗；

二忌惯，养成恶习不易改；

三忌松，放任自流儿不聪；

四忌护，有错袒护误终生；

五忌纵，行为不轨走邪路；

六忌溺，爱子过分总生弊；

七忌哄，哄来骗去理不懂；

八忌吓，吓得胆小事事怕；

九忌蛮，理不清明错易犯；

十忌偏，重男轻女理不该。

二十六、怎样做才叫仪表美

容貌整洁卫生；着装洁净整齐；

正确的站、坐、行姿，保持优美的体态。

二十七、怎样赡养好老人

应从经济上保证老人的基本生活需要，照顾好老人的日常生活，扶助看病、治病，做到久病床前见孝心。让老人精神生活丰富，老有所乐。常与老人聊天，节假日陪伴老人一起娱乐。不住一起的子女，要经常探望，使老人享受天伦之乐。

28、怎样才能搞好邻里团结

第一，要平等待人、礼貌待人。

第二，要严格要求自家，只要不是原则问题，能让则让，不必斤斤计较。

第三，要多为邻居着想，助人为乐。要尽量少给邻居找麻烦，不做有碍四邻生活的事。在邻居有困难时，要急人所难，鼎力相助，切不可事不关己袖手旁观。

第四，他人背后莫论短长，要互相尊重，互相谦让，以和为贵。

第五，要踊跃参加街道组织的群众性精神文明建设活动。

29、如何爱护公共绿地

在公共绿地休息或散步时，不要随意采折那儿的花草树木；不要在公共绿地草坪内散步或进行体育活动；不要随意攀摘树木花朵；不要随意搬动公共场所的鲜花盆景。居民们在公园绿地休息散步时，不要将垃圾污物随意丢弃。对于不顾社会公德，危害百姓的现象，城乡居民要敢于制止，并反映到有关部门给予制裁。

第二章 科学生活篇

一、冰箱能否长期保存食品

不能!因为冰箱的低温,只能抑止细菌生长繁殖速度而不能杀灭细菌。贮存时间过长,细菌仍可缓慢繁殖而增多,从而引起食品变质。

二、扁豆为什么必须炒熟煮透

扁豆中含有一种叫做红细胞凝集素的物质,食后能引起中毒,这种物质加热后可破坏,所以必须炒熟煮透才能入口。

三、怎样预防贫血

预防贫血要注意饮食营养,多吃一些蛋白质、铁、维生素含量丰富的食物。如牛奶、豆制品、蔬菜等。要克服偏食、挑食的不良习惯。多做户外活动,促进营养的消化、吸收和利用。

四、睡前要做好哪几件事

刷牙、洗脸;热水洗脚;少喝水;不做剧烈活动;不吃东西。

五、预防近视要做到哪“五防”

防近、防久、防暗、防晃、防小。

六、怎样保护牙齿

吃东西后漱口；早晚刷牙；不咬过硬东西；不吃过冷过热的东西；睡前不吃东西；患牙病及时治疗。

七、人的正常体温和测量的部位

人体正常体温是 36.5°C — 37.5°C 。

测量的部位多为口腔、腋下和肛门。

八、环境绿化有什么好处

美化环境；净化空气；调节气温气湿；维护生态平衡；可以杀菌，有利人体健康。

九、家庭养花种绿有哪些好处

家庭养花，家庭绿化，是一件有益于身心健康的高尚活动，也是人们现代文明生活的一种象征，其好处是很多的。它可以绿化美化环境，使人们生活更加丰富多彩；它可以帮助人们怡情悦意，陶冶情操，获得轻松愉快和舒适的感觉；它也是城市绿化的一个重要组成部分，对绿化美化城市，净化空气，减少污染，起着重要的作用。在当今现代化城市里，由于人多、房挤、能源消耗增加、空气污染严重，如果有条件的家家户户都能动起来，利用一切可利用的阳台、窗台、平台、墙面、墙脚和院子来养花种绿添美，不但能改善城市的环境卫生面貌，而且可以减少空气的污染。

十、随地吐痰有什么危害

随地吐痰是一种不文明行为，痰液中含有病菌，随地吐痰会污染环境，传播疾病。

十一、苍蝇主要传播哪些疾病

伤寒、霍乱、痢疾、肝炎、肠炎等。

十二、正确的睡眠姿势

一般地讲，呈右侧卧位，双腿自然弯曲。它的主要好处是可使肌肉放松，易消除疲劳，不压迫心脏。同时还有利于胃肠的蠕动和食物的排空。

十三、怎样吃才能做到合理营养

食物品种多样化,不偏食,不挑食,粗细搭配,主副食搭配,富有各种营养素,适量多吃些新鲜的水果与蔬菜。

十四、每人每天吃多少盐合适

每人每天吃 6 克左右最好,不宜超过 10 克。因为长期高盐饮食易使人患高血压和心脏病。

十五、个人应养成哪些良好卫生习惯

勤剪指甲;及时理发;勤洗澡;每日早晚刷牙、洗脸;不喝生水;不吃不洁食物;不随地吐痰;不随地大小便;不吸烟;不酗酒。

十六、不良饮食习惯

挑食、偏食、暴饮暴食、吃烫食、吃咸食和无节制的吃零食。

十七、人们常见的由病毒传播的疾病

麻疹、流感、小儿麻痹症、乙脑、肝炎、水痘、风疹、狂犬病。

十八、人们常见的由细菌传播的疾病

白喉、百日咳、流脑、菌痢、伤寒、霍乱。

十九、人们常说的“现代文明病”。

心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤和意外伤亡,还有糖尿病

二十、碘酒与红药水能否同时使用

不能。

二十一、计划免疫中的“五苗”可以预防哪“七病”

计划免疫中的“五苗”是指卡介苗、小儿麻痹糖丸、百白破混合制剂、麻疹疫苗、乙肝疫苗。

其中卡介苗预防结核病;小儿麻痹糖丸预防脊髓灰质炎(小儿麻痹症);百白破混合制剂预防百日咳、白喉、破伤风;麻疹疫苗预防麻疹;乙肝疫苗可以预防乙型肝炎。

22、锻炼身体什么时间最佳

人们有一个习惯看法,认为锻炼身体以早晨为最好,其次是黄昏,以为那时的空气最新鲜。其实,这是错误的。科学实验证明,在一般情况下,空气污染每天有两个高峰期,恰恰是在日出前和

傍晚。特别是在高楼林立的居民区及汽车飞驰的道路两旁,这种污染程度更为严重。

每天上午 10 点与下午 3 点左右,相对来说空气较洁净。如果在这段时间内做做操打打拳,不仅能达到锻炼身体的目的,同时还能呼吸到较高质量的空气。

二十三、刚装潢好的新居为什么不宜马上搬入居住

室内装潢和陈设使居室既高雅又实用,但是由此而产生的化学污染也随之而来,尤其是挥发性有毒物质甲醛引起的污染不可忽视。室内甲醛的来源很广,许多建筑材料、贴面家具与油漆地板等,甲醛的含量往往很高。为了降低甲醛污染的危害,刚装修好的居室要经常开窗通风,并且不宜立刻搬入居住。

二十四、什么是“家电病”,怎样防止“家电病”

家用电器确实给人们带来了很大的方便,是人们的生活质量得到很大的提高。但是,如果家用电使用不慎,会对人体产生种种危害,这就叫“家电病”。

冰箱:不是“保险箱”,任何食品在冰箱里只能保存一定的时间,超过一定时间同样要变质,冰箱里食品生熟要分开,要经常检查翻动,防止食品变质。

电视:时间看得太长会导致眼睛疲劳,引起发炎、流泪、视力下降等毛病。为防止这些毛病的产生,要将电视机屏幕中心置于人眼的同一水平线或略低一些的位置上;白天看电视应拉上窗帘,晚上看电视应在背后加盏 5W 的小灯;平时应多吃蔬菜及富含维他命 A 的食品,以减轻受微量电磁波辐射而引起的视力减退。

二十五、什么是“空调病”

随着人民生活水平的提高,室内空调器、取暖器的使用日渐普遍。在密闭的空调环境里,房间空气流动差,其温度、湿度条件很适宜致病因子生长,细菌、病毒等微生物大量寄生繁殖于地毯、寝具、窗帘上,吸烟后的烟雾、悬浮尘埃、花粉、饲养宠物及人体排

出的二氧化碳、气味等在室内排不出去,反复循环加剧了空气污染。

生活在这样的混浊缺氧环境下,会导致人体生理平衡的失调,出现头昏、喉干、恶心、心跳加快、血压升高,这就是患了“空调病”。

解决“空调病”最好的方法是尽量开窗通风补充新鲜空气,禁止吸烟,并装上空气清浄器。空气清浄器能吸附空气中的有害物质,并能产生一种高浓度的氧负离子,使人感到空气清新、呼吸舒畅。空调房内的温度与室外温度不要相差太大,最好以相差5度为宜,温差太大易引起感冒。

二十六、中小学生经常看电视、玩电子游戏合适吗

近年来中小学生近视眼的发生率不断上升,据专家统计,本市中学生患近视眼的约57%,小学生中近视眼患者也有24%左右。每当寒暑假结束,学生返校复查视力时,总可发现学生视力明显下降,其原因与学生在假期中过多地看电视和玩电子游戏有密切的关系。

预防近视首先要注意用眼卫生,看电视或操作电脑约20分钟左右就休息一会儿,并向远处眺望;每天坚持做眼保健操,注意读写姿势,并经常检查视力。一旦发现视力下降,应及时到医院诊治;对近视眼度数较高,妨碍正常学习的近视患者,则需要配戴合适的眼镜。

二十七、“健康”有什么具体的标准吗

世界卫生组织定出了健康的十条标准,可以用它来衡量一个人是否健康。

1、有充沛的精力,能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作,而不感到过分紧张疲劳。

2、处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都乐于做,不挑剔。

3、善于休息,睡眠好。