

让科学点亮生活系列丛书

身边科学365问

农民读本

主编 ● 郝建新

山西出版集团
山西科学技术出版社

编 委 会

主 任：韩裕峰 侯晋川
委 员：关原成 郭振德
王德贵 崔 忠
总 策 划：王德贵
策 划：刘子良 周忠爱

主 编：郝建新
副 主 编：石宝新 景茂盛
贾克义 王俊英
薛志宏 王 丰
执行主编：薛志宏 张素琴
美术总监：王小钦
插 图：李祥捷
制 作：张 霞 杨俊梅

● 让科学点亮生活系列丛书 >>

身边科学

365

问

主编 ● 郝建新

农民读本

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

身边科学 365 问/郝建新 主编 —太原:山西科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5377-3517-9

I.身… II.郝… III.科学知识-问答 IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 169286 号

身边科学 365 问 农民读本

- 主 编 郝建新
出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 山西臣功印刷包装有限公司
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:30 印张
字 数 805 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月太原第 1 次印刷
印 数 10000 套
书 号 ISBN 978-7-5377-3517-9
全套定价 128.00 元(每册定价 32.00 元)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

序

中共山西省委常委、统战部长



正当全省上下认真学习贯彻十七届四中全会精神，以科学发展观为统领，努力实现我省转型发展、安全发展、和谐发展之际，欣闻省科技传播中心策划编辑的“让科学点亮生活”系列丛书《身边科学 365 问》定稿，谨表祝贺。

科学技术是第一生产力。当今社会处在一个充满竞争的时代，无论是世界范围内的经济竞争、综合国力竞争，还是国内不同地区间经济社会发展水平的竞争，都在很大程度上表现为科学技术和科技人才的竞争。只有大力推动科技创新，才能在竞争中立于不败之地；只有大力培育科技人才，才能形成科技创新的燎原之势；只有大力加强科普工作，才能拓展科学发展的沃土，这已经成为全社会的广泛共识。

近年来，山西省委、省政府高度重视科普工作，把它作为科教兴国和人才强省战略的重要内容，作为推动先进文化建设、全面建设小康社会的战略性基础工程来抓，取得了明显成效，全省各界重视科技、爱护人才、鼓励创新的氛围已经初步形成。正是在这样一种大背景、大气候下，省科技传播中心围绕提高全民科学素质做了大量工作，取得了丰硕成果，也促使《身边科学 365 问》系列丛书瓜熟蒂落，终于可以走进人们的生活了。

该套丛书围绕“全民科学素质行动计划”涉及的四大重点人群,从日常生活的点滴小事入手,采取一问一答、一事一理的形式,深入浅出地回答了人们在衣食住行、运动保健、娱乐教育等方面遇到的 365 个难题,使读者在阅读过程中,潜移默化地领略科学魅力、感悟科学启迪、探究科学奥秘,生发出运用科学手段改善现实生活的热情。

透过饱含着科学养分、浸润着编者心血的文稿,我们看到的是省科技传播中心同志们心系人民、服务人民的责任意识,勤于实践、勇于创新的开拓精神和精益求精的高尚品质。可以说《身边科学 365 问》是一套传播科学知识的实用之作,是一部提升全民科学素质的倾情之作,更是一部服务山西改革开放和“三个发展”的及时之作。

掩卷长思,深受触动。国民之科学素质是自主创新的土壤,缺乏科学精神的民族,不可能实现持续发展和进步。在全省上下积极推进转型发展、安全发展、和谐发展的关键时期,真诚希望各级科协组织和广大科技工作者,继续围绕增强自主创新能力、建设创新型国家的总体目标,充分发挥科普工作主力军作用,积极主动开展科普工作,在全社会广为传播科学思想、科学精神,大力推广科学知识、科学方法,推动形成爱科学、讲科学、学科学、用科学的良好社会风气。真诚希望各级干部、广大群众,能够主动自觉加强科学修养,提高科学素质,投身科学发展,共同为建设充满活力、富裕文明、山川秀美、和谐稳定的新山西做出更大的贡献!

是为序,与读者诸君共勉!

2009 年 11 月

前 言

为了贯彻落实《全民科学素质行动计划纲要》，发挥科普传媒的科普主力军、科普先行者和科普大平台的职责，围绕全民科学素质的四大重点人群，我们精心编辑出版了本套丛书。

科学普及就是要把看似高深、神秘的科学知识，用老百姓乐于接受、易于接受的方式提供、传播、渗透到工作、学习和生活的各个方面，让他们感受到科学之实、科学之美、科学之暖、科学之理、科学之力、科学之利。进而提高生活质量，提升科学素质，形成科学思想，创新科学方法，推动社会和谐、促进人类发展。“让科学点亮生活”既是本丛书的主题，又是我们编辑的出发点和落脚点，更是我们的目标和愿望。

科学素质是一个综合的、集成的概念，包括很多方面的内容。之所以命名为“身边科学 365”，就是想从身边的小事说起，从人们不太在意、又确实需要和容易陷入误区的科学知识说起，给读者提供实惠、贴近、平实、亲切的科学关怀和知识启迪，提高读者的科学素质和生活质量。这套丛书如果能让人产生灵机一动、豁然开朗或醍醐灌顶的作用，就是对我们的最高奖赏。

365 天为一年,365 问成一册,365 问答解疑团。每天一答解。身边科学 365。

为了更有针对性,更好地服务读者。我们将丛书分为 4 册,与提高全民科学素质的 4 大重点人群对应,分别为:领导干部和公务员读本、城镇劳动人口读本、农民读本和未成年人读本。4 册书在内容上既有内在联系、互相交叉,又各具特色、相对独立。

学习实践科学发展观,建设和谐社会,核心是以人为本。而提高人的素质,既是经济社会发展的需要,更是经济社会和人自身发展的动力。科学素质是人的素质的重要方面和关键环节,但愿我们的丛书能为全民科学素质的提高起到一定作用,为不同层次的读者提供一些生活指导,为更多的读者提供一点科学启迪。

愿这些文字折射出的科学光芒能照亮大家的生活,照亮大家的心灵。

编 者

2010.1

目 录

惠民政策篇

- 问题 1:当前,国家提出了哪些政策措施应对国际金融危机,
稳定农业发展,促进农民增收? (2)
- 问题 2:什么是科普及惠农兴村计划? (2)
- 问题 3:我国开展新型农村社会养老保险(简称新农保)试点
的基本原则和任务目标是什么? (4)
- 问题 4:我国新型农村社会养老保险的资金筹集方式是什么?
..... (4)
- 问题 5:我国农村居民享受怎样的养老金待遇? (5)
- 问题 6:养老金待遇的领取条件是什么? (5)
- 问题 7:新农保的基金如何管理和监督? (5)
- 问题 8:新农保、老农保如何“对接”? (6)
- 问题 9:新农保和城镇职工养老保险有何不同? (7)
- 问题 10:农民工该参加哪种养老保险? (7)
- 问题 11:农业部规划到 2015 年,在全国 22 万个自然村实施

目 录

农村清洁工程。农村清洁工程有几种典型建设模式? (8)

问题 12: 卫生部 2009 年出台的新农合报销新政策有哪些内容? (9)

问题 13: 2009 年农机具购置补贴的补贴对象和补贴标准是什么? (10)

问题 14: 如何申请购机补贴? (10)

问题 15: 农业机械品种很多, 购买哪些机具能享受补贴? 到哪里去购买? (10)

问题 16: 对农民购机后的售后服务有什么措施? (11)

问题 17: 是不是每个农民申请都能享受农机购置补贴?
..... (11)

问题 18: 为什么农机购置要实行差价购机, 而不采取先购买后报账的方式? (12)

问题 19: 通过哪些渠道可以了解农机购置补贴的政策和信息? (13)

问题 20: 如何严格农村宅基地管理, 保障农村居民住宅建设用地? (13)

问题 21: 怎样完善设施用地和农村建设用地管理, 改善农民生产生活条件? (14)

问题 22: 从 2009 年起我国实行人均纯收入 1196 元的新扶贫标准, 新扶贫标准从何而来? (14)

问题 23: 2009 年, 中央要求通过哪些措施加快农村社会事业发展? (15)

问题 24:通过哪些渠道加快农村基础设施建设? (15)

问题 25: 为防止生猪价格过度下跌, 国家出台了什么政策?

..... (16)

问题 26:家电下乡的补贴种类有哪些? 价格如何限定?

..... (17)

问题 27:农民如何申请领取家电下乡补贴? (18)

问题 28:国家关于汽车下乡有哪些政策? (18)

饮食篇

问题 29:常食鲜玉米有哪些好处? (20)

问题 30:哪几类人不宜吃蒜? (21)

问题 31:肠胃不好应该少吃桃吗? (21)

问题 32:哪几种人不宜吃花生? (22)

问题 33:食用空心菜可治疗便秘吗? (22)

问题 34:哪些食物有助于增强记忆力? (22)

问题 35:心血管病患者多吃西红柿有益吗? (24)

问题 36:西红柿生吃和熟吃都有哪些功效? (25)

问题 37:苹果生吃和熟吃都有哪些功效? (25)

问题 38:胡萝卜生吃和熟吃都有哪些功效? (26)

问题 39:梨生吃和熟吃都有哪些功效? (26)

问题 40:鲜枣生吃和熟吃都有哪些功效? (26)

问题 41:十字花科蔬菜为什么能保护心血管? (27)

目 录

问题 42:如何煲养生药粥?	(27)
问题 43:鸡蛋煮几分钟最好?	(28)
问题 44:米饭如何煮更营养?	(28)
问题 45:中暑后最好别吃哪些水果?	(29)
问题 46:不吃早餐的危害有多大?	(29)
问题 47:稠奶是不是就是好奶?	(30)
问题 48:油菜怎样吃最保营养?	(30)
问题 49:为什么吃柿子不宜过量?	(30)
问题 50:食物煮熟存放勿超几个小时?	(31)
问题 51:为何发芽的马铃薯不能吃?	(31)
问题 52:初秋要慎吃哪些水果?	(32)
问题 53:隔夜的海鲜和蔬菜可以食用吗?	(32)
问题 54:隔夜鸡蛋可以吃吗?	(32)
问题 55:隔夜开水可以喝吗?	(33)
问题 56:隔夜茶为什么最好不要喝?	(33)
问题 57:空腹喝牛奶对身体有害吗?	(33)
问题 58:饭后立即睡觉对身体有什么危害?	(34)
问题 59:韭菜做熟后存放是否不宜过久?	(34)
问题 60:胡萝卜与萝卜混合吃健康吗?	(34)
问题 61:不宜空腹吃的常见水果有哪些?	(35)
问题 62:豆腐虽好不宜多吃?	(36)
问题 63:食物搭配不当,可能会引起不良反应。那么哪些食品 不易搭配食用吗?	(36)

务工篇

- 问题 64: 哪些人不适合进城务工? (40)
- 问题 65: 进城务工人员应具备哪些基本条件? (40)
- 问题 66: 进城务工应具备哪些基本素质? (40)
- 问题 67: 进城务工前需要准备哪些证件? (41)
- 问题 68: 进城务工的途径有哪些? (41)
- 问题 69: 进城务工后原来承包的土地怎么办? (42)
- 问题 70: 进城务工旅途中应该注意些什么? (42)
- 问题 71: 乘坐火车需要注意什么? (43)
- 问题 72: 乘坐长途汽车需要注意什么? (44)
- 问题 73: 到达务工地点后, 需要办理的证件、手续有哪些?
..... (44)
- 问题 74: 在务工的城镇如何办理《外来人员婚育证》? ... (45)
- 问题 75: 在务工的城镇如何办理《暂住证》? (45)
- 问题 76: 在务工的城镇如何办理《外来人员就业证》?
..... (45)
- 问题 77: 找工作应该注意哪些问题? (46)
- 问题 78: 找工作应避免哪些误区? (47)
- 问题 79: 什么是劳动力市场? (47)
- 问题 80: 怎样避免自己的合法权益受到侵犯? (48)
- 问题 81: 为什么要签订劳动合同? (48)

目 录

问题 82: 劳动合同应该具备哪些内容?	(49)
问题 83: 农民工在签劳动合同时应该注意哪些事项?	(49)
问题 84: 用人单位不签订劳动合同怎么办?	(49)
问题 85: 试用期究竟应该是多久?	(50)
问题 86: 签合同同时用人单位收取抵押金、扣押有效证件合法吗?	(50)
问题 87: 应该如何处理无效劳动合同?	(51)
问题 88: 用人单位在哪些情况下可以解除劳动合同? ...	(51)
问题 89: 用人单位在哪些情况下不能解除劳动合同? ...	(52)
问题 90: 哪些情况下解除劳动合同可以获得经济补偿? (52)	
问题 91: 务工者在哪些情况下可以解除劳动合同? ...	(53)
问题 92: 在什么情况下可以变更劳动合同?	(53)
问题 93: 农民工劳动时不幸发生工伤如何处理?	(54)
问题 94: 城镇常见的日常行为规范和生活习惯应该注意哪些问题?	(55)
问题 95: 农民工进城务工租房子时应该注意什么问题? (56)	
问题 96: 暂时找不到合适的工作该怎么办?	(57)
问题 97: 城镇能否成为农民工的最终归宿?	(57)
问题 98: 学到手的技术回到家乡还有用吗?	(58)

居家篇

问题 99: 我国南北方农村住宅应如何设计?	(60)
------------------------------	------

- 问题 100:各式家具摆放位置有何讲究? (60)
- 问题 101:在农村厨房布置有哪些形式? (60)
- 问题 102:厨房和卫生间装修如何既省钱又有好效果?
..... (61)
- 问题 103:建造土炕注意什么? (61)
- 问题 104:居室墙面装修的常用方法有哪些? (61)
- 问题 105:新房装修后如何消除居室污染? (62)
- 问题 106:如何将污染挡在居室之外? (62)
- 问题 107:居室装修中涂料用量如何计算? (62)
- 问题 108:一年四季中哪几个月份最适合装修? (62)
- 问题 109:如何利用家庭废水育花? (63)
- 问题 110:在农村用什么驱蚊效果最好? (64)
- 问题 111:哪些绿色植物可以“解毒”? (64)
- 问题 112:什么花不宜养在室内? (64)
- 问题 113:没有变质的隔夜茶有什么用途? (65)
- 问题 114:厨房纱窗怎样去油腻? (65)
- 问题 115:如何防米霉变? (65)
- 问题 116:使用电饭锅有哪些禁忌? (66)
- 问题 117:如何清除厨房油污? (66)
- 问题 118:怎样正确使用燃气灶? (67)
- 问题 119:如何清洗电视机? (67)
- 问题 120:安全使用沼气有什么注意事项? (67)
- 问题 121:灭蟑螂有哪些好方法? (68)

目 录

问题 122:在农村如何安全有效地灭鼠?	(68)
问题 123:怎样防止铁质农具生锈?	(68)
问题 124:农具生锈该咋办?	(69)
问题 125:家居生活如何防潮?	(69)

教育篇

问题 126: 在农民工就业服务和培训上, 国家有哪些特殊政策?	(72)
问题 127:进城务工前应接受哪些方面的培训?	(72)
问题 128:常见的农民工培训途径有哪些?	(72)
问题 129:农民工个人如何申请职业技能鉴定?	(73)
问题 130:农民工如何才能获得一技之长?	(73)
问题 131:农民工为什么需要练好普通话?	(74)
问题 132:进城农民工怎么才能“自学成才”?	(74)
问题 133:什么是“两免一补”,“两免一补”的实施范围和对象是什么?	(75)
问题 134:“两免一补”资助的贫困生条件是什么?	(75)
问题 135:贫困生认定的一般程序是什么?	(75)
问题 136:国家关于免除农村义务教育阶段学生学杂费的相关规定有哪些?	(76)
问题 137:家庭经济困难的农村孩子上大学难,该咋办?	(76)

- 问题 138: 外来务工子女是否要回户口所在地参加中考和高考? (77)
- 问题 139: 务工人员子女入学必办的六证有哪些? (77)
- 问题 140: 农村适龄儿童应该几岁入学? (77)
- 问题 141: 全家外出务工, 孩子的教育怎么办? (78)
- 问题 142: 什么因素影响农村留守儿童的健康成长?
..... (78)
- 问题 143: 外出务工父母如何教育留守孩子?
..... (78)
- 问题 144: 怎样纠正孩子的坏习惯? (79)
- 问题 145: 对孩子能否用棍棒教育? (79)
- 问题 146: 父母的行为会对孩子产生哪些影响? (79)
- 问题 147: 子女产生逆反心理, 家长该怎么办? (80)
- 问题 148: 如何才能使自己的子女获得人生的成功?
..... (80)
- 问题 149: 父母应如何把握“严”和“爱”? (81)
- 问题 150: 家长如何让孩子喜欢学习? (81)
- 问题 151: 如何教孩子理财消费? (81)
- 问题 152: 如何让孩子健康上网? (82)
- 问题 153: 父母如何批评孩子最有效? (82)
- 问题 154: 让孩子留级有什么坏处? (83)
- 问题 155: 怎样做个好家长? (83)
- 问题 156: 如何让家庭教育互动起来? (84)