

赠棚改新区居民

科 学 生 活 手 册

● 陈允杰 主编

抚顺市科学技术协会

序 言

中共抚顺市委副书记 陈 雍

正值抚顺市棚户区改造工作圆满完成前两期改造任务，第三期改造工作正在如火如荼开展之际，由市科协编辑的《科学生活手册》一书与广大棚改新区居民见面了。可以说，这是棚改工程的配套“产品”，是市科协创新科普活动形式，服务棚改新区建设的有益尝试。

抚顺是一座因煤而兴的城市，素有“煤都”之称，建国以来为国家做出了巨大贡献。与此同时，也留下了大量棚户区这一沉重的历史包袱。截至2004年底，我市共有各类集中连片的棚户区81片，房屋建筑面积318万平方米，总居住人口近32万人，那里房屋破旧，基础设施匮乏，居民生存状况十分恶劣。为彻底改善棚户区弱势群体的生活，市委、市政府在党中央、国务院和省委、省政府的高度重视和大力支持下，坚持以人为本，把棚户区改造作为保持共产党员先进性教育、建设和谐抚顺的“一号工程”和“民心工程”，在全省率先启动了棚户区改造工程。两年来，面对时间紧、任务重、要求高的巨大压力，广大干部群众迎难而上，夙兴夜寐，创造了闻名省内的“抚顺速度”，铸就了代表抚顺人精神风貌的“棚改精神”。目前为止，已有253.6万平方米楼房在棚户区旧址拔地而起，4.6万户居民喜迁广厦新居。

让广大棚户区居民住得进，仅仅是棚改工程的第一步，真正使他们住得稳、住得好，实现安居乐业，才是棚户区改造的最终目的。如何进一步加强宣传教育，提高棚改新区居民的科学素质，引导他们逐步养成与新居、新环境相适应的科学、文明的生活方式，使他们在共同建设和谐社会的同时，共同享受和谐社会

建设的成果，成为当前一项重要而紧迫的任务。在市委、市政府的领导下，市科协积极参与棚改新区建设，通过成立居民科普大学、建立科普画廊、提供声像设备等形式，广泛开展科普活动，深受广大棚改新区居民的欢迎。同时，市科协组织专门力量，在对棚改新区居民生活需求进行深入调查研究的基础上，查阅了大量资料，精心挑选出一批与日常生活密切相关的科学知识，编辑出版了《科学生活手册》一书，奉献给棚改新区居民。本书内容丰富，通俗易懂，融知识性、科学性、针对性、操作性、实用性于一体，对于棚改新区居民学习、应用科学知识，养成科学、健康、文明的生活方式，具有十分现实的参考和指导作用。

提高全民科学素质，构建和谐美好社会，是全党全社会的共同责任。国务院制定的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》，为提升全民科学素质提出了具体目标和任务。希望全市各级科协组织全面落实科学发展观，团结带领广大科技工作者，积极投身到科普事业中去，面向基层、面向社会、面向群众，传播科学知识、科学思想、科学方法、科学精神，特别是向那些最需要帮助的弱势群体开展科普服务，为提高全民科学素质，推动和谐抚顺建设贡献力量。希望棚改新区的广大居民，认真学习并积极践行以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观，热爱科学，崇尚科学，自觉地学科学、讲科学、用科学，不断提高自身的思想道德素质、科学文化素质和健康素质。

祝愿棚改新区居民生活幸福安康！

2007年6月

前 言

为了帮助棚改新区居民提高生活质量，应用科学、健康、文明的生活方式，使之生活更加美好。我们围绕与居民生活相关的卫生保健、科学健身，防灾减灾、科学自救，应用窍门、享受生活，破除迷信、崇尚科学，学法用法、讲究道德等方面编印这本《科学生活手册》，目的在于向居民朋友们提供一些科学生活知识和方法，既可以阅读，也可作为社区科普大学的教学辅助材料。

我们在编写这本手册的过程中，得到了上级领导和相关部门的大力支持，市委副书记陈雍亲自为本书作序，市棚户区改造领导小组办公室、东洲、望花、顺城区科协的领导同志都从居民需求信息和相关资料上给予了帮助，省科协党组书记、常务副主席商向东和科普部的领导也给予了肯定和支持，在此一并向他们表示衷心的感谢。

由于时间紧，调研不够，加之编写者的能力所限，该手册还存在着许多不足之处，敬请广大居民提出批评指正。

愿我们这份薄礼能给居民朋友们带来幸福安康。

编者

2007年6月30日

目 录

序言 市委副书记陈雍	1
前言	3
一、卫生保健 科学健身	1
1、家庭急救的原则	1
2、家庭用药误区	1
3、自购药品注意什么	3
4、使用抗菌素要慎重，普通伤风感冒不可随意服用	4
5、痴呆症悄悄逼近老年人	5
6、老年人保健要特别注意“反常”现象	7
7、营养与抗衰老	8
8、六种娱乐可以抗衰老	10
9、人到暮年动则不衰	11
10、老年人如何进行健康跑	13
11、老年人白天打盹有益健康	13
12、脚跟走路延年益寿	14
13、再婚对老年人的心理健康有好处	15
14、老年人的运动及注意事项	15
15、老人急病四“不得”	17
16、中年人的十种疾病信号	18
17、皮肤过敏是咋回事	19
18、预防癌症 14 准则	20
19、睡眠不足有哪些危害	21
20、失眠与预期性焦虑	23
21、呼噜响就是睡得香吗?	23

22、早上忌睡懒觉	24
23、睡觉前忌服降压药	24
24、开窗睡觉有益	25
25、助你安睡法	25
26、睡眠时间要适度	26
27、睡眠时忌忧虑	26
28、睡觉切忌蒙头	26
29、日常养生有窍门	26
30、炎夏养生最宜清	27
31、起居健身十六宜	28
32、安逸享受影响人体功能	29
33、早晨的空气不适合锻炼身体	30
34、体育锻炼可提高生命质量	30
35、运动姿势不良身体易受伤	31
36、劳动—古今养生之大法	32
37、培养正确的坐立姿势	34
38、日常起居中最忌的六件事	36
39、让头脑年轻的奥秘	37
40、养身“十八法”	38
41、赌博是健康的大敌	39
42、怎样预防“麻将腿”	41
43、音乐对健康的影响	41
44、使用电脑前后要洗手	43
45、健康生活误区	44
46、空调使用不当会诱发中风	45
47、经常戴耳机听音乐好吗?	46
48、如何给家庭“去毒”?	46
49、如何减少室内空气污染?	48
50、警惕生活中的“温柔”污染	48

51、环保常识六则	49
52、选牙膏，更要会刷牙	50
53、怎样选购日用瓷器	51
54、吸烟者必须注重保健	51
55、烟雾与被动吸烟	53
56、吸“二手烟”的危害更大	54
57、边吸烟边饮酒的危害	55
58、尼古丁的毒性及成瘾性	55
59、酒后不应立即洗澡	56
60、生气和运动后为什么不能喝酒	56
61、酗酒有哪些危害	57
62、酒精中毒有何表现	58
63、有些水果不宜空腹吃	58
64、畸形蔬菜水果不要吃	59
65、平常蔬菜可治病	60
66、什么人不宜饭后散步	61
67、四种食物有助排毒	61
68、吃蛋黄别超过三个	61
69、剩饭重热后再吃难以消化	62
70、吃好葱姜蒜病痛少一半	63
71、不吃早餐会发胖	64
72、加强营养有七忌	64
73、科学饮啤酒	66
74、常吃大蒜，癌症少发	67
75、喝水也要讲科学	68
76、你是否喝了足够的水	69
77、吃豆类吃出了健康美丽	70
78、常吃玉米有益于长寿	71
79、选择饮食促使毒素排出体外	71

80、夏季饮食别踏入误区	74
81、怎样食用蔬菜可以减少农药残留	75
82、为什么太白的面粉少吃为好	76
83、洗碗常用洗洁精好吗	76
84、吃街头烧烤有危害	77
85、烧烤食品不宜多吃	77
86、厨房中的污染	78
87、微波炉对人体有害吗	78
88、蘑菇食疗的药用价值	79
89、五大饮食误区	79
90、冰箱不是保险箱	80
91、科学吃米饭可以防慢性病	81

二 防灾减灾 科学自救

1、地震的防救	83
2、遇到水灾怎么办	87
3、遭遇火灾怎么办	88
4、疫病扩散如何自我保护	89
5、哪些情况最易触电	89
6、生活中安全用电小常识	90
7、安全使用燃气小常识	91
8、如何做好家庭可燃气体泄漏的预防工作	93
9、家用电器使用的防火	93
10、雹灾的预防与补救	97
11、风灾的预防	98
12、避雷电常识	99
13、如何防止食物中毒	100
14、化工厂发生意外，周边居民怎么办？	101
15、外伤出血如何止血	101

16、如何进行急救包扎	104
17、骨折固定应注意哪些问题?	106
18、遭遇劫匪如何自卫	107
19、家用电器火灾预防	107
20、社区防火安全公约	109
21、如何报火警	110
三、应用窍门 享受生活	111
1、家庭生活中的节约用水	111
2、去污妙法	111
3、求职误区	112
4、家庭理财误区多多	114
5、家庭教育误区—“挑错教育”	116
6、家电说明书不要束之高阁	117
7、炒肉鲜嫩法	118
8、煎鱼去腥法	118
9、煎鱼防止粘锅法	118
10、蒸煮海带法	119
11、煮烂肉法	119
12、饭糊消味法	119
13、防止韭菜馅出水法	119
14、煎炸食物防溅油法	120
15、凝固蜂蜜易取法	120
16、防止牛奶粘锅底法	120
17、防止稀饭溢锅法	120
18、鲜蛋鉴别法	120
19、水果催熟法	121
20、柿子去涩法	121
21、食醋变香法	122

22、食油变香法	122
23、炒菜起火速灭法	122
24、烹调巧用啤酒法	122
25、煮水饺不粘连法	122
26、有毒蘑菇识别法	123
27、干蘑浸泡变鲜法	123
28、食盐除衣领汗渍法	123
29、茶水洗涤毛衣法	124
30、消除毛料衣裤亮光法	124
31、毛料衣裤去尘法	124
32、皮毛去污法	124
33、纱窗去污法	125
34、十种污迹去除法	125
35、棉织品烫黄补救法	126
36、皮革保亮法	126
37、绒线衣去亮法	126
38、夏季储米法	127
39、家庭贮粮防虫法	127
40、猪肉保鲜法	127
41、豆腐保鲜法	128
42、韭菜保鲜法	128
43、牛奶保鲜法	128
44、黑木耳贮藏法	128
45、用塑料袋保鲜水果法	128
46、冰箱保存非食用物品法	129
47、家具拉门滑动法	129
48、陶瓷、玻璃容器挑选法	129
49、看电视最佳距离选择法	130

四、破除迷信 崇尚科学 131

- 1、伪科学的特点 131
- 2、何谓伪气功之“气” 132
- 3、破除对星座的洋迷信 134
- 4、洋迷信不可信 135
- 5、风水之说是阻碍科学发展的祸害 136
- 6、电脑算命不过是一种游戏 137
- 7、警惕“伪科普”书籍 138
- 8、哥白尼提出日心说 139
- 9、地球：普通一行星 140
- 10、什么是邪教 141
- 11、邪教的危害 141
- 12、邪教是怎么骗人的 142
- 13、旗帜鲜明地反对邪教 142
- 14、基本科学素养，主要包括三个方面 142
- 15、科学素质的涵义 143
- 16、我国公民科学素质现状 143
- 17、如何提高人口素质 144
- 18、陈规陋习、封建迷信活动的种种表现及危害 145
- 19、共产党员要做破除迷信和移风易俗的模范 146

五、学法用法 讲究道德 148

- 1、哪些侵犯老年人合法权益的行为应受到
 公安机关的行政处罚？ 148
- 2、夫妻财产如何约定 148
- 3、什么是家庭暴力 149
- 4、公民经济困难的标准是什么？ 149
- 5、提供法律援助的形式有哪些？ 149

6、司法救助的条件和范围	150
7、公民的民事行为能力有哪几种?	150
8、对未成年人的保护国家法律规定了哪些原则?	151
9、父母抚养子女到什么时候为止?	151
10、哪些侵犯老年人权益的行为构成犯罪?	152
11、什么是非法侵入他人住宅的犯罪行为?	153
12、侵犯公民人身自由的行为应当承担 哪些法律责任?	153
13、什么是夫妻共同财产、家庭财产?	155
14、哪些个人收入应纳入个人所得税?	156
15、国家对公民个人储蓄的保护有何规定?	162
16、国家法律对于公民人身自由权的保护有何规定? ...	163
17、合法权益受到侵害的老年人寻求法律保护时享 有什么权利?	163
18、老年人有要求赡养人交付赡养费的权利吗?	164
19、哪些是老年人的赡养人?	164
20、我国法律规定的老年人的年龄起点标准是多少岁? 为什么?	165
21、侵犯残疾人合法权益的行为应当承担 什么法律责任?	166
22、老人再婚是否受到法律保护?	166
23、侵害妇女合法权益的行为应当承担哪些法律责任? ...	167
24、妇女的合法权益受到侵害如何投诉请求保护?	168
25、家庭应如何保护未成年人的合法权益?	168
26、消费者应有自我保护意识	169
27、父母对子女的抚养教育义务	169
28、公民在交通事故中受损失应该怎么办?	170
29、我国公民可以拥有的个人财产的范围如何?	171
30、什么是法律援助?	172

31、饲养的动物致人损害的由谁承担民事责任?	172
32、手机号码未经本人同意被他人使用的赔偿问题 ...	173
33、保护妇女的合法权益	173
34、保护儿童的合法权益	174
35、八荣八耻	174
36、如何处理好邻里关系	174
37、谈谈邻里关系	175
38、文明楼道公约	175
39、都做社区文明人	176
40、小手拉大手, 争做文明人	177
41、和谐夫妻关系的三个原则	177
42、和谐夫妻守则	178
43、残疾人需要的是什么?	181
44、社区如何帮助维护残疾人的合法权益?	182
45、如何看待见义勇为	183
46、日常礼貌用语	183
47、常用礼貌用语七字诀	184
48、文明礼貌用语	185
六、抚顺市民投诉中心和各分中心电话号码表	186
七、全国统一特种电话号码	188

一、卫生保健 科学健身

1、家庭急救的原则

家庭急救的原则是及时、准确、有效。

一般的救治步骤有以下四点：

(1) 应首先除去或避开危害生命的因素。如电击伤者，应立即切断电源；发生火灾时应迅速脱离火灾现场；一氧化碳中毒者，应立即开门窗通气和把病人转至空气流通的地方；溺水者应立即从水中救出；等等。

(2) 就地进行心肺复苏。病员如呼吸心跳停止，应迅速施行心肺复苏。即进行人工呼吸或胸外心脏挤压。在不间断救治的同时，可呼救医务人员。呼吸心跳复苏后，方可搬动或转送医院。

(3) 根据实际情况进行适当处置。如有出血者，可采用止血法止血。对受伤部位进行简单的处理，需要进行固定的，可就地取材进行固定或包扎。对伤情较重或神志不清的患者要注意保持呼吸道通畅，如解开衣扣，检查口腔有无异物，舌头有无后坠，呼吸道是否通畅等。另外还要注意到对伤员的身体保暖，以免引起冻伤。

(4) 医院治疗。在进行上述处理后，应及时联系医疗单位前来接应，或在严密监视下转送有关医疗单位继续救治，并要详细交待病情和处理经过。

2、家庭用药误区

■时间错位：不少人服药都安排在白天而忽视夜间，有的药一日服两次，应每隔 12 小时 1 次，有的每隔 8 小时 1 次，可是病人往往在三餐时服用，这样白天血液中药浓度过高，而夜间很低，影响疗效。

■药量过大：通常治疗药物适量可获得良好效果，若超量服用可引起中毒，尤其是老人和儿童。然而有的人急于求愈而随意加大剂量，这样十分危险。

■药量偏小：有人为了预防疾病或害怕药物毒副作用，认为小剂量比较安全。其实这样非但无效，反而贻误病情，甚至产生耐药性。

■时断时续：药物发挥疗效主要取决它在血液中恒定的浓度，如不按时服药，达不到有效浓度，就可能无法控制疾病发展。

■疗程不足：药物治疗需要一定的时间，如尿路感染需要7-10天，才可治愈。若用药两三天，症状有所缓解就停药，就成为慢性感染。

■当停不停：一般药物达到预期疗效后就应停药，否则会引起毒副作用如二重感染、依赖性，以及蓄积中毒等。

■突然停药：许多慢性疾病需长期坚持用药控制病情，巩固疗效。如精神病、癫痫病、抑郁症、高血压、冠心病等。如停药应在医师指导下逐步进行，不要擅自停药。否则会旧病复发，甚至危及生命。

■随意换药：药物显示疗效需要一定时间，如伤寒用药需3-7日，结核病需半年。如随意换药使治疗复杂化，出了问题也难找出原因及时处理。

■多多益善：两种药物联合使用常可增强疗效。但配合不当会产生抵抗作用，以致降效，失效，甚至导致毒性反应。

■小儿用成人药：小儿肝肾功能差，解毒功能弱。所以应了解药的性质及注意事项。氟哌酸可引起小儿关节病变和影响软骨发育，应禁用。

■以病试病：有人患疑难杂症久治不愈，屡找偏方，验方使用。这样不少人病情加重，失去手术时机，病情恶化，难以救治。

3、自购药品注意什么？

医疗制度的改革，促使越来越多的人走进了药店购买非处方药。那么，人们购药时应注意什么呢？

一、注意药品的有效期。目前市场上出售的药品，在外包装上一般都标有药品的有效期限，失效期限和生产批号，某些药品的包装上标明的有效期限为 1999.12。即表示该药品可使用到 1999 年 12 月 31 日；有的药品虽没有标明失效期限，但可以从生产批号表示的制造日期来推算，如某药品的生产批号为 970901，有效期两年，根据推算该药品的失效期限应该是 1999 年 8 月 31 日。目前，国内药品的生产批号一般采用六位数字表示，即前两位数字表示生产年份，中间两位表示月份，最后两位表示生产日期。如某药品的生产批号为 981106，那么该药品的生产时间应该是 1998 年 11 月 6 日。另外，有的生产批号在六位数字后面还附加有数字，这类数字多表示药品的生产批数，如某药品的生产批号为 980508-6，则该药品的生产日期是 1998 年 5 月 8 日的第 6 批。

二、注意药品的外观。药品的外观是直接反映药物是否变质、能否使用的标志，当您在购买药品时，如果发现下列现象，药品则不能使用。片剂（包括糖衣片）有受潮、发霉、粘结、明显变色、严重花斑、松散或变形等现象；胶囊有生虫霉变、囊衣破裂、异臭、严重漏液现象；散剂和冲剂有明显变色、严重受潮结块或生虫等现象；丸剂有霉变、生虫、异臭、变色、变形等现象；软膏剂有异臭、变稀变稠、分层和不匀等现象；注射液和滴眼液有明显变色、浑浊、沉淀、结晶析出等现象；内服药水有变色霉变、异臭异味、发酵酸败等现象的，都是药品变异的表现。

三、注意阅读药品的说明书上的“禁用”、“忌用”与“慎用”并加以正确理解“慎用”，有谨慎小心之意。在“慎用”之列的药物使用时要注意观察不良反应，发现问题及时停药。但值得提醒的是，“慎用”不是不能使用，一般地说，“慎用”药品

最好按医生嘱咐使用。“忌用”，含不适宜而避免之意。多见于药物的不良反应比较明确，对某些用药对象可能会带来不良后果，因个体差异又不能一概而论的情况。如：非那根，怀孕3个月以上的妇女应忌用，因孕妇服用非那根可引起胎儿畸形。凡属于忌用某药者，应尽量避免使用。“禁用”就是禁止使用。如吗啡，由于它有抑制呼吸中枢的副作用，故患支气管哮喘及肺原性心脏病者禁用。

四、注意识别伪劣药品。凡经国家审定生产的药品，应具有下列各点：1、化学药品、西药成品、中药成品、药酒等必须使用经国家工商行政管理局批准的注册商标。2、商业部门经销的各类药品，必须具有药厂所在地区省级卫生行政部门审批的标记，如“滇卫药准字（1999）第F5-030号”。3、药厂应在包装上用汉语拼音和拉丁文标明药品名称，以及药物含量、容量、用途、用法、用量、禁忌症（或注意事项）、贮存方法和产品批号（如990716，意思是1999年7月16日生产）等字样。

4、使用抗菌素要慎重，普通伤风感冒不可随意服用

普通感冒，俗称“伤风”，以鼻咽部炎症为主要表现。大约有150种以上的病毒可以引起感冒，所以人的一生中才会不断地感冒。一般来说，小孩平均每年感冒5-8次，成年人每年患感冒2-5次。许多人得了普通感冒后，常常不去医院就诊，而是自己服用一些解热镇痛药、抗菌素或中药来治疗。虽然有时可以使病程缩短，但也会带来一些问题，尤其是抗菌素的使用。

由于70%-80%的普通感冒是由病毒引起的，仅有小部分可能会混合细菌感染，而且，一般都发生在得病的几天以后。因此，绝大多数情况下即使不使用抗菌素，疾病也能痊愈。事实上，现在已经有很多人感觉到，感冒后服了很多抗菌素，效果并不明显，其主要原因就是由于感冒大多数为病毒所引起，抗菌素并没有治疗作用；更令人担忧的是由于不该用抗菌素而随意滥