第一图书网, tushu007.com

<<社区居民科学素质读本>>

图书基本信息

书名：<<社区居民科学素质读本>>

13位ISBN编号：9787110077405

10位ISBN编号：7110077403

出版时间：2012-5

出版时间：科学普及出版社

作者：北京市科学技术协会 编

页数：256

字数：260000

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

内容概要

本书有益于广大社区居民通过个人阅读提高自身的科学素质，也可以作为科普讲座、科普沙龙、科普画廊、科普网站的资料，供社区居民学习、讨论和交流，以便更好地促进社区居民科学素质的整体提升，促进社区文明程度的整体提高。
本书共七章节，内容包括科技改变生活、低碳促进社会发展、丰富多彩的绿色生活、灾害避险与科学自救等。

第一图书网, tushu007.com

<<社区居民科学素质读本>>

书籍目录

序
前言
第一章 科技改变生活
第一节 科技创造人类文明
一、科技使人类远离蒙昧
二、蒸汽机应用改变人类生产方式
三、电力技术应用改善人类生活方式
四、信息技术创造人类新的生存方式
五、科技创新促进经济发展和社会进步
第二节 科技惠及人类生活
一、科技减轻劳动强度
二、科技延长人的寿命
三、科技使生活更加便捷
四、科技拓宽人们眼界
五、科技是一把“钥匙”
第三节 科技引领人类未来
一、科学素质是现代市民生存之本
二、科技创新是立国之基
三、科技的未来发展催生人类新的文明
第二章 低碳促进社会发展
第一节 低碳是人类发展的共识
一、碳排放与气候变化
二、低碳——共同但有区别的责任
三、减少碳排放是人类的共同需要
四、哥本哈根会议
第二节 生活中的低碳常识
一、“低碳”的含义
二、什么是碳汇
三、什么是碳足迹
四、什么是碳补偿
第三节 低碳时代的能源安全
一、了解能源安全
二、清洁方便的风能
三、取之不尽的太阳能
四、用之不竭的核能
第三章 丰富多彩的绿色生活
第一节 绿色生活面面观
一、绿色驾驶学问多
二、变废为宝
三、穿衣有道
四、“绿”出生命健康
第二节 远离环境污染
一、关注我们呼吸的空气
二、学会读懂空气污染指数
三、空气中的主要污染物及其来源

四、关注水环境
五、噪声污染与防护
六、不可忽视的城市光污染
第三节 生态环境——人与生物的栖息地
一、了解我们的家园
二、家园的苦难
三、保护我们的“生态家园”
第四章 灾害避险与科学自救
第一节 地震和地质灾害
一、地震
二、泥石流
三、滑坡
第二节 洪涝灾害
一、雨涝
二、洪水
三、凌汛
第三节 雷电、大风与冰雹灾害
一、雷电
二、台风
三、龙卷风
四、冰雹
第四节 海洋灾害
一、海啸
二、赤潮
第五章 科学饮食
第一节 合理获取食物营养
一、谷类为主．粗细搭配
二、蔬菜、水果和薯类
三、奶类、大豆及其制品
四、鱼、禽、蛋和瘦肉
五、膳食清淡，少油少盐
六、食不过量，天天运动
七、三餐分配合理，零食适当
八、足量饮水，限量饮酒
九、吃新鲜卫生的食物
第二节 合理安排不同人群的膳食
一、孕期和哺乳期妇女
二、婴幼儿和学龄前儿童
三、儿童和青少年
四、老年人
五、糖尿病人
第三节 认识我们身边的食品安全隐患
一、含有天然有毒物质的动植物
二、可能污染食物的病原体和毒素
三、食品中的重金属、农药、兽药残留
四、食品中的非法添加物质
第四节 食品添加剂的使用与食品安全

一、常用的食品添加剂
二、安全使用食品添加剂
三、正确看待食品添加剂
第五节 科学饮食在身边
一、超市里的科学
二、厨房里的科学
三、饭桌上的科学
四、饮用水的科学
五、小零食与大健康
第六章 公民健康素养
第一节 健康是人全面发展的基础
一、健康的标准
二、维系健康的“四大基石”
三、拥有健康的行为与生活方式
第二节 实现基本生理指标健康目标
一、预防慢性非传染性疾病
二、预防为主，战胜癌症
三、管理自己的健康
第三节 预防传染病的主要措施
一、预防接种——健康的保障
二、预防乙肝
三、防控结核病
四、艾滋病——预防胜于治疗
第四节 做自己的“家庭医生”
一、测量体温、脉搏、呼吸
二、看懂药品说明书
三、正确拨打“120”急救电话
四、现场急救须知
五、预防意外伤害
六、火场紧急逃生技巧
七、正确拨打“119”火警电话
八、安全驾驶，减少道路交通伤害
九、触电、溺水、煤气中毒、沼气中毒的现
第五节 妇幼保健
一、加强妇女孕期保健
二、重视孕期检查
三、普及住院分娩
四、坚持科学喂养婴幼儿
第六节 做理性就医的患者
一、及时就诊
二、按医嘱用药，积极配合医生治疗
三、注意观察药物的疗效和不良反应
四、不滥用抗生素
五、慎用保健食品
六、警惕药物成瘾
七、远离毒品
第七节 科学健身

一、科学锻炼与运动处方
二、选择有氧运动进行有效锻炼
第七章 网络生活与信息安全
第一节 跟我学上网
一、小小网络神通大
二、个人申请宽带很轻松
三、多台电脑上网不用慌
四、轻松玩转电脑
五、搜索技巧要掌握
第二节 网上社交面面观
一、论坛零距离
二、轻松收发邮件
三、QQ生活乐无穷
四、博客、微博显神通
五、社交网站乐逍遥
六、文明上网人人有责
第三节 网上生活精彩连篇
一、动动手指，逛街指南
二、美食商铺，从天而降
三、预约看病，一键搞定
四、想学就学，永不放学
五、千里之行，始于网上
六、休闲娱乐。
网中畅游
七、租房找房，网络帮忙
第四节 身边的移动生活
一、移动互联网改变生活
二、身边的移动办公室
三、手机阅读渐成趋势
四、手机支付更便捷
五、手机游戏趣味多
六、手机社交天地宽
第五节 生活中的物联网
一、物联网的概念
二、智能医疗
三、智能家居
四、远程抄表
五、智能交通
六、食品溯源
七、环境保护
第六节 信息安全的实现
一、利用杀毒软件，保证信息安全
二、提高自我保护意识
三、防范网络欺诈，练就火眼金睛
附录1：北京市科普基地
附录2：北京市主要科普活动
附录3：科普网站

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 农业科技发展提高了农作物的产量和农产品品质，提高了养殖业的水平和质量，使人类的食物产量不断提高，食物种类不断丰富，食物品质不断改善，使人们的食物营养水平和膳食水平得到提高。
20世纪最伟大成就之一是人类基本解决了吃饱饭的问题，由此人们必然会想到中国科学家袁隆平。
正是他在1964年找到一株野生稻植株，从此开始改写世界杂交水稻的历史，仅此就很好地解决了世界上几亿人的吃饭问题。
2011年80多岁的袁隆平将超级杂交稻试验田的亩产提高到了920多千克，这是前人根本不敢想象的产量。
如今，杂交水稻、反季节栽培、工厂化设施栽培、测土配方施肥、无土栽培，以及人工受精、胚胎切割、网箱养殖等许许多多的农业技术发明得到很好推广应用，这大大提高了现代农业的生产水平，为人们提供了丰富的食物。
在一些高新农业园区，耕地、播种、收割等程序部已实现智能化管理，用农业机械来完成。
医学科技发展使许多过去不能发现、诊治的疾病能够及时发现并得到很好的医治；医药科技发展促使治疗人类疾病的药物不断推陈出新，为人们疾病的治疗提供了有力的保障。
回顾过去100多年，人类寿命延长的主因除生活环境和营养条件改善外，主要是容易引起大量传染的疾病如天花和肺结核等得到有效控制。
青霉素、乙肝疫苗、心脏起搏器、避孕药、器官移植、人造器官、显微外科、心电检测、超声波诊断、核磁共振诊断、断层扫描成像（CT）等技术发明，已经在疾病控制和诊治中普遍用到。
1921年开始进行人体试种卡介苗，赶走了结核病的阴影，现今婴儿出生不久就要被接种卡介苗。
1960年世界第一枚避孕药丸在美国投放市场，为避孕带来方便，促进了全世界妇女的解放。
1953年DNA双螺旋结构的发现，使人类已经开始发现生命的秘密；1990年启动的人类基因组计划，为30多亿个碱基对构成的人类基因组精确测序，破译人类全部遗传信息，旨在破解人类遗传和生老病死之谜，解决人类健康问题。
人类的生、老、病、死之谜将逐步得到破解，重大疾病基因将被发现，一些危害生命的疾病将有望治愈。

第一图书网, tushu007.com

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