第一图书网, tushu007.com

<<农民健康生活指南>>

图书基本信息

书名：<<农民健康生活指南>>

13位ISBN编号：9787535240750

10位ISBN编号：7535240755

出版时间：2008-10

出版时间：张揆一、 郑秀华 湖北科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：张揆一，郑秀华 著

页数：219

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

前言

随着新农村建设速度的加快，农民生活水平的不断提高，自我保健意识正在增强。
越来越多的人，开始注意科学地、合理地安排新生活，学会把健康牢牢地掌握在自己手中，建立与现代生活相适应的新的生活卫生空间和模式。
有一位即将离世者，在临终前说了这样一句话：“ 我自己是人生的最大偷盗者，因为我偷走了时间，虚度了一生；我偷走了健康，过早地重病缠身。
”一名即将入土的人的这席话是可信的。
他说得没错，由于他烟酒过度，吃喝过度，夜生活过度，从没在意过自己的健康，所以他成了自身健康的最大“ 偷盗者 ”。
只要我们仔细想想，我们是在为健康增砖添瓦，构筑健康的生活大厦，还是在成为自己健康的最大偷盗者？
这是发人深省的。
然而生活往往不如所愿，人们常常忽略了身边的一些细节，将生活弄得一团糟。
究其原因，主要是缺乏对生活基本常识的了解，是不科学的习惯、不卫生的环境、不科学的饮食、不合理的行为，将自己带入了生活误区。
不健康的生活方式有百害而无一利。
人生沉迷于不良的习惯中，会随时随地走进生活的雷区，轻者降低自己的生活质量，重者危及自己的健康和生命。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《农民健康生活指南》随着新农村建设速度的加快，农民生活水平的不断提高，自我保健意识正在增强。
越来越多的人，开始注意科学地、合理地安排新生活，学会把健康牢牢地掌握在自己手中，建立与现代生活相适应的新的生活卫生空间和模式。

<<农民健康生活指南>>

书籍目录

一、农村家庭生活1.家庭有些什么功能2.美满家庭的标准是什么3.怎样建立幸福美满的家庭4.怎样处理好家庭关系5.家庭环境对健康的影响二、农民的服装卫生1.服装的保健作用2.服装的保温性能3.服装的促蒸发性4.服装的换气性能5.服装的易燃性与静电现象6.服装的材料选择7.衣料对皮肤有哪些危害8.劳动服装的要求9.服装的清洁与储藏10.人体健美与服装三、农民吃饭的学问1.饮食营养与健康2.吃饭也要讲科学3.夏季农忙的饮料卫生4.炎夏来临话西瓜5.葱姜蒜醋茶的药用价值6.农村常见食物中毒的抢救与预防7.农民的饮食养生8.哪些食品能够减肥9.十个不能吃10.烟、酒、毒与健康四、农村的住宅与环境卫生1.环境与健康2.住宅的卫生要求3.怎样防止农村化学污染4.农村粪便卫生处理5.农村的饮水卫生6.农村的垃圾处理7.农村绿化与健康五、农民的安全防护1.农民外伤的防治2.中暑、日射病的防护3.常见的农业劳动中毒六、家庭药箱与急救处理1.家庭药箱和用药须知2.常见家庭急救与护理

章节摘录

2.美满家庭的标准是什么社会学家提出的标准社会学家们根据大多数人的看法，结合长期探讨婚姻家庭问题，提出了美满家庭的两种标准：“ 自我感觉美满的标准 ”和“ 他人感觉其美满的标准 ”。
（1）自我感觉美满的标准：①夫妻互敬互爱，互相信任；②家庭管理比较民主、科学；③家庭成员能够齐心协力解决家庭的困难；④夫妻性生活和谐；⑤家庭成员在思想上、学习上、事业上能够互相勉励，不断进取；⑥家庭氛围良好，在家中感觉心理上安逸、放松、愉快；⑦婚姻关系处理适当。
（2）他人感觉其美满的标准：①这个家庭看起来像过日子的样子，一家人和和美美，不吵架；②在经济生活上自给自足，不依赖别人；③对孩子照顾得好，孩子健康、有教养；④家庭环境布置得有条不紊，令人看起来舒服；⑤亲戚关系、邻里关系和睦。
这两种标准，“ 自我感觉美满的标准 ”是主要的，因为别人的感觉毕竟是比较表面的。
如果您的家庭达到了这两种标准，说明非常好地发挥了家庭的职能，那就是一个美满幸福的家庭。
群众提出来的标准一个幸福美满的家庭，是每个人的愿望。
美国一家调查中心，在全国25个州的48家杂志上刊登了这样一条消息：“ 如果你生活在一个幸福的家庭里，请与我们联系。

编辑推荐

《农民健康生活指南》由湖北科学技术出版社出版。

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