

<<公民常识读本 社区安全常识实用指南>>

图书基本信息

书名：<<公民常识读本 社区安全常识实用指南>>

13位ISBN编号：9787551300575

10位ISBN编号：7551300570

出版时间：2011-9

出版时间：叁壹 陕西出版集团,太白文艺出版社 (2011-09出版)

作者：叁壹

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>

<<公民常识读本 社区安全常识实>>

内容概要

《社区安全常识实用指南》一书则侧重于社区的居民健康防护、水电气安全、交通出行安全、防盗骗抢，以及社区健身器械安全使用、社区急救常识。

<<公民常识读本 社区安全常识实>>

书籍目录

第一章 社区健康饮食安全

第一节 居民保健常识

1. 居民饮食禁忌
2. 不要暴饮暴食
3. 饮食要有规律
4. 荤素搭配有助健康
5. 尽量不用补药、保健品
6. 蔬菜、水果要消毒
7. 日常的饮食卫生很重要
8. 餐具要经常消毒
9. 养成良好的饮食习惯
10. 少吃冰淇淋等冷冻食品
11. 少用塑料制品装食物

第二节 食物中毒的预防和处理

1. 什么是食物中毒
2. 细菌性食物中毒
3. 毒蘑菇中毒
4. 豆浆中毒
5. 发芽的马铃薯中毒
6. 杏仁中毒
7. 扁豆中毒
8. 黄曲霉素中毒
9. 亚硝酸盐中毒
10. 黑斑红薯中毒

第三节 用药安全

1. 药物的有效期、失效期
2. 家庭保存药物要则
3. 用药注意禁忌
4. 减少和避免药物的不良反应
5. 服药时间要选择
6. 服用中药煎剂的注意事项
7. 服中药汤药后经常引起恶心、呕吐怎么办?
8. 药物不能用茶水送服
9. 药物中毒的急救

第四节 传染病的防治

1. 细菌性痢疾
2. 肝炎
3. 流行性感冒的预防

第二章 居家安全常识

第一节 家庭厨房安全

1. 厨房安全须知
2. 电器的正确使用
3. 高压锅的正确使用
4. 家庭清洁用品的正确使用
5. 煤气中毒的预防和救治

<<公民常识读本 社区安全常识实>>

6. 正确使用各种燃气

第二节 家庭用电、用气等安全

1. 家用电器的安全使用
2. 什么是触电
3. 触电的急救
4. 触电的预防
5. 怎样注意用电安全
6. 家庭噪声危害少儿健康

第三节 居家安全急救

1. 处理水、火、烫伤
2. 中暑的急救
3. 皮肤擦伤谨慎用药
4. 异物入眼怎么办
5. 眼外伤的处理
6. 鼻子受伤的正确处理
7. 耳朵进异物了怎么办
8. 手指戳伤了怎么办
9. 雷击及其预防措施
10. 常用紧急电话

第三章 社区防火

第一节 火灾是怎么发生的

1. 生活用火不慎
2. 电器设备安装使用不当
3. 引燃易燃、易爆品

第二节 预防火灾与火场逃生

1. 日常生活的防火安全
2. 家庭防火安全须知
3. 日光灯火灾事故的防范
4. 电熨斗的安全使用
5. 燃放烟花爆竹要注意安全
6. 发现邻居家着火了怎么办
7. 电器设备着火了怎么办
8. 高层建筑发生火灾怎么办
9. 楼房发生火灾如何脱险
10. 火灾中被烟雾封锁怎么办

第三节 火灾的扑救

1. 如何扑救火灾

.....

第四章 交通出行安全

第五章 防止盗、骗、抢

第六章 社区伤害自救与施救常识

第七章 社区健身常识

章节摘录

版权页：5.尽量不用补药、保健品时下生活好了，吃补品补药的也多了，其目的是为了强壮身体、延年益寿。

所以市场上各种补药补品也应运而生，其种类之多，销售之广，消耗量之大都是空前的。

不过进补一定要讲究科学，不能以补代食，以补伤身。

中医认为病人和老人在保健运动和摄生养性的基础上，根据体质的不同和防治疾病的需要，适当地辅以滋补药物，对于治疗疾病、延缓衰老是有一定帮助的。

但是药物终属补偏救弊之品，使用不当或滥用，不但无益反而有害，因此，有辩证进补的问题。

中国历代的养生学家根据长期的临床经验，积累了不少对抗老补虚有效的药物，它可以分为益气、养血、滋阴、补阳几个方面。

病人或老人在用补药时，应根据病因而补。

例如老人血气已衰，不适于大补蛮补，否则，适得其反。

又如久服人参可出现腹胀纳少，烦躁失眠。

久服银耳、大补阴丸，可出现呕吐、清涎、腕闷、食少。

服用过量鹿茸、全鹿丸，有身热、鼻出血、胃灼痛、四肢颤抖等症状。

因此，进补时要慎重，最好在医生的指导下用，不可自己滥用。

科学研究表明，正处于生长发育期的孩子，如果父母经常让他们服用蜂王浆、花粉食品、人参、虫草等补品、补药，容易导致假性性早熟。

据上海市医学研究情况报告，经常服周补品补药导致的假性性早熟，大约占假性性早熟者的25%。

但是，这种现象至今未能引起更多家长的注意。

许多家长由于爱子心切，常常买些补品补药，让孩子服用，希望孩子长得更健康和壮实一些，结果未必能够如愿。

专家们指出：如果经常给孩子服用补品补药，即使孩子还是学龄前儿童，甚至是未满周岁的婴儿也可能发生乳房突然增大，阴茎变粗，或阴道流出白带样的分泌物等。

这样，反而有损孩子的身心健康，不利于孩子的正常生长发育。

另外，补剂还有个缺陷，它只着重于补充机体组织所缺乏的各种营养成分，强调“缺什么，补什么”

。

“以形补形”。

这样就忽略了对营养的消化、吸收、同化、代谢，忽略了合理营养的原则——全面、均衡、适量。

因而它在功效、用途及适应性等方面有着不同程度的局限。

编辑推荐

《公民常识读本:社区安全常识实用指南》：常言说：“安全是家庭幸福的保证。”社区的饮食、水电气、交通出行等安全问题连着你和我，连着千家万户，连着社区每一个人的幸福生活。

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>