

<<身边的科学300问>>

图书基本信息

书名：<<身边的科学300问>>

13位ISBN编号：9787010084237

10位ISBN编号：7010084238

出版时间：2009-11

出版时间：人民出版社，中国书店

作者：刘尧晔等著

页数：179

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>

## &lt;&lt;身边的科学300问&gt;&gt;

## 前言

服务“三农”是出版者的重要任务之一。

人民出版社围绕中央提出的社会主义新农村建设“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的总要求，结合中国农村现阶段的实际情况，编写了这套“新农村科普”丛书。

丛书主要服务于广大农民，书中所谈的内容是与农民日常生产、生活关系相关的。

编写、出版这套丛书是顺应当前社会主义新农村建设对科技工作的新要求，也是出版者希望落实科技惠农的一项有意义的行动，是出版者切实履行工作职责、用科技支持社会主义新农村建设的一个具体方式。

农民朋友们的收入水平和消费水平随着中国经济的发展而不断提高，对农产品质量的要求越来越高。

很多老观念、老思想、老生产方式在剧烈变革，消耗高、品质差、效益低的粗放式经营正在向低消耗、高品质、高收益方向发展，很多农业新机械迅速应用，人们的保健意识、环保意识明显增强，卫生知识增多，对自己生产、生活的质量要求越来越高，因此他们亟需相关的科普图书来提升自己。

精神层次的发展需要物质的保证，农村的物质保证主要是科技。

党的十五届三中全会上，中央指出了“实施科教兴农，农业的根本出路在科技、在教育。

实行农科教结合，加强农业科学技术的研究和推广，注重人才培养，把农业和农村经济增长转到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来。

”也就是说要全面落实科学技术是第一生产力的思想，坚持教育为本，把科技和教育放在农业和农村经济发展的重要位置，增强农村的科技能力，提高农民的科学文化素质，让农业和农村经济建设依靠科技的进步和农民素质的提高，增强我们农业的综合生产能力和竞争力。

党的十六大报告又提出了“加快农业科技进步”、“大力发展教育和科学事业”的要求。

党的十七大报告指出“要加强农业基础地位，走中国特色农业现代化道路”、“坚持把发展现代农业”。

由此可见，实施科教兴农战略是我国农业和农村经济发展的重大战略。

我们必然要加强科技和教育，从而推进农业产业化经营。

科技和教育作为潜在的生产力，通过科教兴农这一战略附着于农业产业化经营的各要素之中，转化为现实的生产力，推动农业发展。

各级政府也积极响应这个方针，为建设理想的新农村而共同努力。

## <<身边的科学300问>>

### 内容概要

本套丛书以学科为轴分为10册。

它们分别是：动物、植物、天文、地理、物理、化学、体育、人体、医疗卫生、常识，内容丰富，涉及面广。

每一册书都用300个简单明了的问题贯穿起来，一问一答的形式，开门见山。

这样大家一看目录就知道有没有自己想要的知识。

我们的问题设置尽量贴近农村百姓生活，语言追求大白话，让大家看着不那么揪心，比较舒坦。

例如，常识一册里，里面的问题多是贴近大家生活的小问题，“为什么会出现水土不服”、“冬天怎么洗澡才健康”、“水井的水怎么保持干净”，看似简单的问题却和大家的健康息息相关，可以说是小中见大，这也是本丛书编写的理念之一。

本丛书以服务农民为主要对象，从农村经济和农民需求出发，普及农村日常生活、生产的各类科普知识，想做到让农民朋友看得懂、学得会、用得上，既能够针对农村特点，也能够符合农民的阅读理解水平。

我们还有一个愿望，就是在这些科普问答中，大家能够学会用科学的思维来思考发生在身边的事情，改变一些不利于大家身心健康、经济发展的生产方式和生活方式，享受到科普知识的美妙。

## &lt;&lt;身边的科学300问&gt;&gt;

## 书籍目录

- 妇科篇
- 1.一年才来三四次月经，正不正常？
  - 2.正常的月经是怎样的？
  - 3.痛经的原因是什么？
  - 4.妇女经期保健应该注意哪些问题？
  - 5.妇女在绝经过渡期和绝经后期应该注意什么？
  - 6.妇科检查必须做哪些项目？
  - 7.常见妇科病都有哪些？
  - 8.妇科病会导致不孕吗？
  - 9.乳头凹陷怎么办？
  - 10.如何预防乳腺疾病？
  - 11.如何进行乳腺疾病的自我检测？
  - 12.乳腺增生应该怎样治疗？
  - 13.怎样判断是不是患了乳癌？
  - 14.怎样预防卵巢囊肿？
  - 15.药物流产有哪些危险？
  - 16.子宫肌瘤能预防吗？
  - 17.通过药物能彻底治疗宫颈糜烂吗？
  - 18.什么是葡萄胎？
  - 19.阴道出血是怎么回事？
- 孕产育儿篇
- 20.什么情况下不宜怀孕？
  - 21.孕妇服药有哪些注意事项？
  - 22.怀孕的早期症状有哪些？
  - 23.孕妇要注意哪些饮食问题？
  - 24.孕妇为什么要服用叶酸？
  - 25.高龄孕妇应该注意哪些问题？
  - 26.孕妇吃得越胖越好吗？
  - 27.什么是胎教？
  - 28.为什么会早产？
  - 29.自然分娩有什么好处？
  - 30.剖腹产的孩子需要注意什么？
  - 31.老一辈“坐月子”的习惯是正确的吗？
  - 32.“坐月子”期间要注意什么？
  - 33.母乳喂养有什么好处？
  - 34.孩子出生后需要睡枕头吗？
  - 35.处在哺乳期的妈妈应该注意哪些乳房保健知识？
  - 36.刚出生的婴儿怎么洗澡？
  - 37.婴儿按摩有什么好处？
  - 38.婴儿腹泻怎么办？
  - 39.小儿夜间磨牙是怎么回事？
  - 40.小儿得了湿疹怎么办？
  - 41.小儿咳嗽如何治疗？
  - 42.孩子发烧应该怎么做？
  - 43.成人吃的药，小儿能服用吗？
  - 44.怎样才能让孩子长得更高？
  - 45.孩子缺钙怎么办？

## &lt;&lt;身边的科学300问&gt;&gt;

- 46.孩子胖就是养得好吗？
- 47.哪些疾病会影响幼儿大脑发育？
- 48.孩子老是肚胀怎么办？
- 49.如何防止宝宝因跌落而离世？
- 50.孩子口水泛滥是病吗？
- 51.怎样防止孩子耳聋？
- 52.孩子走路内/外八字该怎么纠正？
- 53.孩子突然出现手足或全身抽搐症状怎么办？
- 54.如何判断孩子大脑是否发育正常？
- 55.孩子患了癫痫怎么办？
- 56.孩子常挂鼻涕是什么原因？
- 57.孩子烫伤应进行何种及时的处理？
- 58.儿童打预防针之前要做什么准备工作？
- 59.如何防治小儿盗汗？
- 60.如何有效防治手足口病？
- 61.怎样为婴幼儿清理“耳屎”？
- 62.小孩夜间爱哭闹怎么办？  
是有什么毛病吗？
- 63.如何有效预防小儿麻痹？
- 64.如何处理儿童刀伤与擦伤？
- 65.孩子常肚子疼是什么病？
- 66.孩子不好好吃饭与锌有关系吗？
- 67.什么是儿童多动症？
- 68.小孩为什么会尿床？
- 69.小孩的头顶能摸吗？
- 五官篇70.眼皮跳意味着什么？
- 71.眼前常有小黑点晃动，是什么病？
- 72.老人常见的眼病有哪些？
- 73.什么是沙眼？
- 74.白内障如何自我检测？
- 75.青光眼如何自我检测？
- 76.红眼病如何预防与治疗？
- 77.视力不好的孩子会有哪些表现？
- 78.异物入眼应如何处理？
- 79.近视眼到底是不是病？
- 80.耳朵与身体疾病有哪些关系？
- 81.自己掏耳朵有害吗？
- 82.经常耳鸣是怎么回事？
- 83.口腔为什么会溃疡？
- 84.为什么会有口臭？
- 85.自我口腔保健有哪些方法？
- 86.什么是智齿？
- 87.虫牙的危害及怎么预防？
- 88.牙疼是病吗？
- 89.如何从舌苔判断身体状况？
- 90.打鼾对身体健康有什么影响？
- 91.大嘴巴究竟是什么病？

<<身边的科学300问>>

- 92.如何从口味辨别疾病？
- 发肤篇93.“少白头”是怎么回事？
- 94.“少白头”的原因是什么？
- 95.癣应该如何预防？
- 96.如何通过指甲判断健康状况？
- 97.怎么去虱子？
- 98.为什么都三十多岁了，还长青春痘？
- 99.如何从脸上长青春痘的位置看身体的状况？
- 饮食篇100.食物中毒了怎么办？
- 101.哪些食物不能放在一起吃？
- 102.腌制类食物能不能多吃呢？
- 103.哪五种食物不能吃皮？
- 104.为什么不要喝浓茶？
- 105.为什么酒后不能喝茶？
- 106.“饭后一杯茶”对身体有害吗？
- 107.糖尿病可以通过饮食调理好吗？
- 108.生吃蔬菜，肚里会不会长虫？
- 109.痛风患者最好吃什么？
- 110.如何防止蟑螂污染食物？
- 111.冬季进补应注意哪些地方？
- 112.怎样食疗养胃？
- 113.口腔溃疡的食疗有什么？
- 急救篇114.如何援救落水者？
- 115.被蛇咬到应该怎么办？
- 116.被狗咬伤、抓伤应该怎么办？
- 117.误服或者大量接触农药怎么办？
- 118.烧伤应该如何进行现场急救？
- 119.药物过敏怎样救治？
- 120.如何抢救触电伤者？
- 121.鱼刺卡喉了怎么办？
- 122.中暑应该如何急救？
- 123.被蜂蛰了怎么办？
- 124.意外割伤怎么处理？
- 125.寒冷天气冻伤了怎么办？
- 126.不同眼外伤急救有区别吗？
- 127.突发哮喘怎么处理？
- 128.突发心脏病应如何处理？
- 129.中风应如何家庭急救？
- 130.脱臼应如何紧急处理？
- 131.癫痫发作应如何处理？
- 132.骨折了怎么办？
- 133.遇到火灾应该怎么自救？
- 常识篇134.腰痛腰酸就是腰子有病吗？
- 135.乙肝传播途径有哪些？
- 136.吃野生动物有害健康吗？
- 137.多吃盐对身体有害吗？
- 138.过夜的剩饭剩菜能吃吗？

## &lt;&lt;身边的科学300问&gt;&gt;

- 139.人为什么会春困秋乏呢？
- 140.献血有什么要求吗？
- 141.为什么不能一痛就吃止痛药呢？
- 142.“饭后一支烟，快活似神仙”，抽烟有什么不好吗？
- 143.如何辨别真假药品呢？
- 144.家庭医药箱应该放什么药？
- 145.家庭如何储备常用药？
- 146.亚健康是什么意思？
- 147.吃素真的能长寿吗？
- 148.为什么在不好的天气里儿童老人易生病？
- 149.大脖子病是甲亢呢？
- 150.如何判断自己缺乏何种维生素？
- 151.屁多是身体有问题吗？
- 152.青霉素皮试阴性就不要再过敏了吗？
- 153.艾滋病究竟是什么可怕的疾病？
- 154.艾滋病是如何传播的？
- 155.艾滋病有什么治疗方法？
- 156.什么是癌症？
- 157.如何有效预防癌症？
- 158.心情不好也会让人生病吗？
- 159.农村土壤污染会给人类健康带来什么危害？
- 160.没有病也要去医院吗？
- 161.红肉和白肉哪个好？
- 162.“流行”和“普通”感冒有什么不同？
- 163.气候变化为什么会引起关节疼？
- 164.什么是急性酒精中毒？
- 165.烟酒对生孩子有影响吗？
- 166.什么是鸡胸？
- 167.什么是“脑黄金”？
- 168.板蓝根有什么作用？
- 169.什么是破伤风？
- 170.何种情况下需注射破伤风抗毒素？
- 171.蚊子能传播什么疾病？
- 172.憋尿憋尿憋屈对人身体有害吗？
- 173.什么是水痘？
- 174.什么是钩端螺旋体病？
- 175.什么是缺铁性贫血？
- 176.脚气病等于脚气吗？
- 177.为什么说“热水洗脚，胜吃补药”？
- 178.为什么在黑暗中有的人看不见？
- 179.什么是视疲劳？
- 180.人为什么会打哈欠？
- 181.止痛药为何不再好使？
- 182.为什么会做噩梦？
- 183.身体各器官何时开始老化？
- 184.人究竟为什么会发炎？
- 185.脖子酸痛是颈椎病吗？

<<身边的科学300问>>

- 186.什么是助听器？
- 187.睡姿不当可能导致哪些疾病？
- 188.如何自我判断高血脂？
- 189.多吃碘盐可以治病吗？
- 190.哪些人更易得骨质疏松？
- 191.结膜炎与角膜炎有什么区别？
- 192.家长吸烟对孩子的危害有哪些？
- 193.嘴唇能提示哪些疾病？
- 194.CT检查对人体有危险吗？
- 195.缺少微量元素会得什么病？
- 196.突然消瘦预示哪些病？
- 197.烂嘴角是因为“上火”吗？
- 198.哪些药物常用会伤肝？
- 199.怎样防止煤气中毒？
- 200.拉肚子是痢疾吗？
- 201.扁桃体为什么容易发炎？  
可以切掉它吗？
- 202.为什么站着说话不腰痛？
- 203.什么草可以止血？
- 204.什么是猪肉绦虫病？
- 205.什么是肢端肥大症？
- 日常生活护理篇206.怎样预防糖尿病？
- 207.怎样预防颈椎病？
- 208.如何巧治落枕？
- 209.如何快速处理腿脚抽筋？
- 210.流鼻血时应该立刻仰起头吗？
- 211.如何调理便秘？
- 212.如何安全有效地避孕呢？
- 213.慢性咽炎的症状表现及其防治有哪些？
- 214.如何有效预防风湿病？
- 215.如何有效预防关节炎？
- 216.如何有效预防老人痴呆症？
- 217.如何治疗失眠？
- 218.如何正确使用蚊香？
- 219.“打摆子”了怎么办？
- 220.如何去除蔬菜水果的残留农药？
- 221.如何预防与治疗中暑？
- 222.脚扭伤了怎么办？
- 223.怎样喝酒不伤肝？
- 224.吃错药了怎么办？
- 225.有肝病的人为什么绝对不能喝酒？
- 226.什么是酒精性肝炎？
- 227.为什么男人不要留胡须？
- 228.怎样预防和处理蚂蟥？
- 229.为什么不要随便使用感冒药？
- 230.如何预防夏季感冒？
- 231.煎中药要注意什么？



## &lt;&lt;身边的科学300问&gt;&gt;

232. 抗生素类中药有哪些？
233. 拔火罐也能拔出病来吗？
234. 什么是刮痧？
235. 吃东西噎着了怎么办？
236. 老人胃口不好怎么办？
237. 怎么治打嗝？
238. 怎么防止血吸虫？
239. 肚子疼是怎么回事？
240. 拉肚子怎么办？
241. 干农活腰疼怎么办？
242. 得了乙肝怎么办？
243. 怎样防止多次起夜？
244. 晕车时怎么办？
245. 脚趾甲长到肉里怎么办？
246. 胃老是泛酸是怎么回事？
247. 身上发痒怎么办？
248. 胃痛怎么办？
249. 高血压患者日常生活需要注意什么？
250. 抗高血压药物使用的基本原则是什么？
251. 低血压日常生活需要注意些什么？
252. 日常生活中应如何养护肝脏？
253. 青少年如何科学护眼？
254. 怎样不让我们的身体里长石头？
255. 怎样养好老寒腿？
256. 手脚冰凉怎么办？
257. 失眠时怎么办？
258. 如何摆脱浮肿困扰？
259. 怎样缓解醉酒症状？
260. 盛夏怎样防治热伤风？
261. 冬天，如何防止被冻伤？
262. 如何防止猝死？
263. 如何预防尿毒症？
264. 如何护理血液透析病人？
265. 如何在家护理帕金森氏病人？
266. 心梗患者如何进行康复锻炼？
267. 如何预防老年人骨质疏松？
268. 如何治疗肩周炎？
269. 脱发能治疗吗？
270. 如何缓解腰背痛？
271. 类风湿的治疗要注意什么？
272. 肛门瘙痒怎么办？
273. 如何让更年期不再痛苦？
274. 月经失调怎么办？
275. 慢性盆腔炎怎么治疗？
276. 女人眼圈发黑咋回事？
277. 给病人吃什么样的水果好？
278. 酒糟鼻要注意什么？

<<身边的科学300问>>

- 279.应该如何对待鼻出血？
- 280.眼睛干涩怎么办？
- 281.发热病人饮食上要注意什么？
- 282.老年人痰多怎么办？
- 283.脚疼需要看医生吗？
- 284.脑动脉硬化能治好吗？
- 285.老人尿失禁能治好吗？
- 286.怎么防治痔疮？
- 287.得了肺结核怎么办？
- 288.怎样防止胆固醇过高？
- 289.如何治疗前列腺炎？
- 290.怎样防治胰腺炎？
- 291.偏头疼能治好吗？
- 292.如何判断自己是否患尖锐湿疣？
- 293.患有口吃怎么办？
- 294.生吃蝌蚪真的可以清热解毒吗？
- 295.成人有必要吃驱虫药吗？
- 296.得了蛀牙怎么办？
- 297.得了胆囊炎怎么办？
- 298.吃了饭不消化怎么办？
- 医疗保健法律篇299.医疗事故争议和医疗纠纷的解决途径是什么？
- 300.如何申请医疗事故技术鉴定？

## 章节摘录

## 24. 孕妇为什么要服用叶酸？

叶酸是一种水溶性的B族维生素，因最初是从菠菜叶中提取到的，故称为叶酸。

食物中的叶酸进入人体后转变为四氢叶酸，在体内发挥生理作用。

当体内叶酸缺乏时，其直接的后果就是细胞的分裂和增殖受到影响。

这在血液系统则表现为血红蛋白合成减少，红细胞不能成熟，从而导致巨幼细胞性贫血。

如在妊娠早期缺乏叶酸，则会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育，严重时会造成无脑儿和脊柱裂等先天畸形，也可因胎盘发育不良而造成流产、早产等。

目前已经证实，孕妇孕早期叶酸缺乏是胎儿神经管畸形发生的主要原因。

因此，在怀孕前后补充叶酸，可以预防胎儿发生神经管畸形。

为了提高人口素质，普遍提倡在计划怀孕前三个月就开始服用叶酸，直至怀孕第三个月。

## 25. 高龄孕妇应该注意哪些问题？

专家认为，女性最适合生育的年龄是25-30岁左右，一般来说，35岁以上的妇女怀孕的危险相对较高，被称为高龄孕妇。

因为，35岁以上的妇女相应地生殖器官功能退化，生产时间较长，可能造成难产，而且还会引起胎儿受伤和窒息。

另外，这个年龄段的女性卵细胞发生畸形的几率也相应增高，宝宝得先天性疾病可能性比较大。

高龄孕妇容易出现流产、早产、死胎、痴呆儿等现象，而高龄孕妇自身患产后疾病的危险也较大，这对女性自己的身心健康都有一定的影响。

所以，高龄孕妇要特别注意身体的健康和保养。

第一，高龄孕妇最好进行孕前检查，这样可以使医生尽早发现问题，解决问题。

在决定怀孕之前的一个月应该开始适当地补充营养，特别是叶酸，这样可以有效防止畸形婴儿的出现，产前的咨询和检查也是非常必要的，这样可以及时发现畸形婴儿，及早作出处理。

第二，高龄孕妇在饮食上要注意平衡，在保证营养的同时，还要避免吃各种添加剂多的食品，甜食和果汁等也要控制；要避免烟酒，这会对婴儿的发育产生不良影响。

第三，高龄孕妇要适当运动，运动时要特别注意姿势和动作幅度，骑车时更要保证坐垫的柔软，避免颠簸和震动带来的阴部损伤。

第四，高龄孕妇要注意休息。

一般来说，在怀孕32周之后就应申请产假，保证每天的休息时间和质量，还应特别观察和注意，在生产前尽量提前入院。

<<身边的科学300问>>

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>