

<<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：9787010084244

10位ISBN编号：7010084246

出版时间：2009-11

出版时间：补文娟、李珊 人民出版社 (2009-11出版)

作者：补文娟，李珊 著

页数：177

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>

<<身边的科学300问>>

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。

<<身边的科学300问>>

书籍目录

- 体育锻炼常识篇1. 体育和运动是一回事儿吗？
2. 全民健身计划是指什么？
3. 有氧运动是什么？
4. 每天都干活还用健身吗？
5. 年轻应该多干点重活吗？
6. 为什么会有课间10分钟？
7. 为什么眼保健操可以预防近视？
8. 游泳对身体有什么好处？
9. 为什么有那么多人喜欢冬泳？
10. 为什么有人倒着走？
11. 为什么有人经常拍打四肢？
12. 饭后为什么不要剧烈活动？
13. 孩子正在长身体的时候应该怎样锻炼？
14. 孩子该怎样减肥？
15. 跳绳有哪些好处？
16. 跳绳时要注意些什么？
17. 摇呼啦圈真能减肥吗？
18. 动动脚丫、让脚做操有什么好处？
19. 爬山也会得心脏病吗？
20. 爬山可降低胆固醇吗？
21. 走路也能健身吗？
22. 洗海水澡有什么好处，应注意些什么？
23. 出汗有哪些好与不好？
24. 秋天耐寒锻炼有什么好处？
25. 崴了脚为什么不能用酒精揉擦？
26. 钓鱼的好处有哪些？
27. 三伏天怎样钓鱼？
28. 如何打窝子？
29. 钓鱼时怎样才能让鱼更快地上钩？
30. 雨雪天骑车怎样防滑？
31. 冬天在滑冰时应该注意些什么？
32. 为什么说滑雪要学会摔倒？
33. 滑雪中易出现哪几种运动伤害？
34. 夏天锻炼后为什么不宜立即冲凉水澡？
35. 什么时间锻炼好？
36. 每天锻炼多长时间合适呢？
37. 雾天为什么不适合运动？
38. 夏季锻炼为什么要防晒？
39. 晨练应注意哪些事项？
40. 常散步应注意什么？
41. 心情的好坏与锻炼有关系吗？
42. 运动时为什么有时会肚子疼？
43. 运动后尿血怎么办？
44. 在体育活动时，发生“岔气”是什么原因？
45. 锻炼时为什么关节喀吧喀吧响？

<<身边的科学300问>>

46. 为什么蹲久了突然站起来会头晕？
47. 为什么会有“过劳死”和“猝死”？
48. 体育锻炼对增高有作用吗？
49. 为什么说振动有助肌肉骨骼发育？
50. 怎样“蹲”出健康来？
51. 怎样利用每天5分钟锻炼出一个好身体？
52. 你知道怎样“立正”吗？
53. 踩石头锻炼应注意哪些？
54. 运动可预防近视眼吗？
55. 经常伸懒腰能长高吗？
56. 骑自行车锻炼有什么好处？
57. 练气功对身体有什么好处？
58. 气功真有那么神吗？
59. 女性月经期运动要注意什么？
60. 为什么说常提耳垂，好处多多？
61. 赤脚走路有什么好处？
62. 经常打篮球真的能使人长个子吗？
63. 臂力棒的作用是什么？
64. 为什么经常锻炼的人肺活量大？
65. 为什么每天劳动或者运动，得高血压病的可能性就小？
66. 为什么上山安全下山危险？
67. 为什么跑得气喘的时候说话困难？
68. 为什么在长跑时嗓子会发干发痒？
69. 跑步时怎样呼吸才科学？
70. 哪些人不适宜参加跑步锻炼？
71. 冬天长跑为什么容易咳嗽？
72. 在进行中长距离跑的时候应该注意些什么？
73. 体育活动或劳动后，身体很疲劳，为什么用温水洗洗能解乏？
74. “运动饮料”和普通饮料有什么不同？
75. 老年人常参加体育锻炼有什么好处？
76. 适宜老人锻炼的项目有哪些？
77. 为什么说越老越要挺起胸膛？
78. 两条腿的锻炼适合什么样的人？
79. 老年人参加体育锻炼有哪些注意事项？
80. 孕妇可以游泳吗？
81. 孕妇应该做运动吗？
82. 如何进行运动胎教？
83. 产后什么时候减肥好？
84. 产后怎样运动能恢复身材？
85. 怎样帮助偏瘫病人进行体育医疗？
86. 如何运动可以防治肩周炎？
87. 平脚板如何运动？
88. 为什么脖子不要轻易锻炼？
89. 八字脚应该怎样纠正？
90. 骨折了该怎么锻炼？
91. 脊柱畸形怎样锻炼有效？
92. 有颈椎病的人怎样锻炼有效？

<<身边的科学300问>>

93. 冠心病患者怎样锻炼有效？
 94. 高血压病怎样锻炼有效？
 95. 慢性支气管炎、肺气肿怎样锻炼有效？
 96. 肠胃溃疡怎样锻炼有效？
 97. 胃下垂怎样锻炼有效？
 98. 糖尿病怎样锻炼有效？
 99. 肺结核病怎样锻炼有效？
 100. 瘫痪症怎样锻炼有效？
 101. 神经衰弱怎样锻炼有效？
 102. 子宫不正怎样锻炼有效？
 103. 弯腰驼背怎样锻炼有效？
 104. 骨质增生与运动有什么关系？
 105. 运动时应该吃些什么来增加营养？
 106. 锻炼后吃什么食物好？
 107. 怎样挑选到优质的篮球？
 108. “网球肘”是怎么一回事？
 109. 为什么运动前要做准备活动？
 110. 做运动也要注意穿什么衣服吗？
 111. 运动时腰扭伤了怎么办？
 112. 运动中要怎么预防闪腰？
 113. 怎样防止老人在运动中受伤？
 114. 锻炼受伤时常用的处理方法有哪些？
 115. 游泳时如何预防中耳炎？
 116. 游泳后为什么会起风疹块，应怎样防治？
 117. 初学游泳时为什么会头晕？
 118. 游泳时突然抽筋怎么办？
 119. 怎样预防抽筋？
 120. 游泳时受伤了怎么办？
 121. 为什么游泳被称为全民健身第一运动？
 122. 游泳有利于减肥吗？
 123. 为什么被淹死的很多都是会游泳的人？
 124. 有什么办法能让自己坚持锻炼下去？
 125. 练习健身操应注意哪些问题？
-民间体育活动篇体育知识篇

<<身边的科学300问>>

章节摘录

6.为什么会有课间10分钟？

不管是小学生、中学生还是大学生，上课40或45分钟之后都会有一个课间休息的时间，通常这个时间为10分钟。

为什么会有这课间10分钟呢？

其实这是有科学道理的。

观察表明，通过一节40到45分钟的上课，学生的大脑处于高度紧张和兴奋的状态，需要有一个休息放松的时间。

因为实验证明，人的注意力最多只能高度集中40-50分钟，延长时间大脑会疲劳，很容易走神，集中注意力下降，学习效率不高。

而课间10分钟，学生通过到教室外活动，呼吸新鲜空气，做做运动，散步、远眺等，使血液循环加快，这会的大脑补充充足的氧气，放松紧张的神经，振奋精神，消除脑力的疲劳，同时还可以让学生和老师都休息休息，可以吃点东西补充体力，上个厕所促进身体代谢等，同学之间还可以就课上的学习内容做个消化，不明白的问题讨论讨论，问问老师，加强同学和老师之间的交流等，有很多好处。

如果没有这个课间10分钟，上课很可能会容易分心，不能专心听讲，易走神，学习成绩不稳定，健忘、厌学，经常出错，不能专心做一件事，做事常有始无终。

家长在教育孩子的时候也应该注意要有这样的“课间十分钟”，要求孩子集中注意力做一件事的时间不能太长，也不能要求孩子长时间做同一件事。

这些都有可能孩子注意力不集中。

7.为什么眼保健操可以预防近视？

我国有3亿人患近视，占全世界近视眼患者总数的三分之一左右。

2000年，国家5部委（局）共同组织的第四次全国学生体质健康调研结果表明：学生近视率居高不下，小学生近视率为20.23%，初中生为48.18%，高中生为71.29%，大学生为73.01%。

另有约10%的近视可发展为高度近视，高度近视是致盲的重要原因。

近视发生的根本原因是眼球轴长的变长，而做眼保健操并不能阻止眼球轴长的变化，因此它不能根治近视，但是它具有一定的保健作用。

眼保健操是根据中医医学的推拿法、经络穴位，再结合医疗体育综合而成的一种按摩疗法，可以缓解视疲劳、放松眼部肌肉、通经活络、改善眼部血液循环，所以它在防治近视方面还是有一定作用的。

<<身边的科学300问>>

编辑推荐

《身边的科学300问:体育编》：新农村科普丛书

<<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>