第一图书网, tushu007.com

<<学生迫切需要解答的问题>>

图书基本信息

书名：<<学生迫切需要解答的问题>>

13位ISBN编号：9787510015960

10位ISBN编号：7510015960

出版时间：1970-1

出版时间：《学生家庭生活中的108个怎么办》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-06出版)

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

第一图书网, tushu007.com

前言

家庭是社会的细胞，是个人最重要的社会关系。
家庭是通过爱的纽带联结起来的，是给予爱和获得爱的重要场所。
充满着爱的家庭氛围能给人极大的安全感和归属感，它不但是儿童健康成长的必要环境条件，而且也是成人保持良好心态的基础。
因此，同学们要重视家庭生活，认真对待家庭生活。
家庭生活中，家庭成员之间的关系是整个家庭的主干。
家庭成员之间要相互支持关心，就需要经常进行沟通。
良好的信息和情感沟通可以彼此了解对方有什么想法、遇到了什么事情、需要什么帮助，等等。
爱是需要表达的，多种形式的情感表达有助于营造温馨的家庭气氛，激发愉悦的情绪感受，最终获得的将是整个家庭的和睦相处。
家庭里的氛围是由每一个人的心态组成的，任何一个人的消极情绪都会影响到其他人的心情，一次争吵可以毁掉一天的好心情，不愉快的家庭关系会成为生活中抹不掉的阴影。
作为家庭的重要一员，同学们在家庭生活中要懂得处事，构建和谐的家庭生活。
家庭生活中，健康问题尤为重要，是提高生活质量的首要条件。
同学们在家庭生活中要积倡导健康的生活方式，合理安排作息时间，加强锻炼，还要懂一些伤痛疾患的防治方法，为一家人的健康生活提供保障。
生活情趣是“ 人类精神生活的一种追求，对生命之乐的一种感知，一种审美感觉上的自足 ”。

第一图书网, tushu007.com

<<学生迫切需要解答的问题>>

内容概要

学生迫切需要解答的问题：学生家庭生活中的108个怎么办，ISBN：9787510015960，作者：

第一图书网, tushu007.com

<<学生迫切需要解答的问题>>

书籍目录

家庭和睦篇怎样和父母交流?与家长没共同语言，怎么办?怎样祝贺父母的生日?妈妈和奶奶闹矛盾，怎么办?父母发生争吵，怎么办?父母突然离婚了，怎么办?有了继父(母)，怎么办?被父母错怪了，怎么办?家长偷看我的日记，怎么办?父母总是数落我，怎么办?与家长意见不合，怎么办?想向父母承认错误，怎么办?家长说话不得体，怎么办?与异性同学交往，父母反对怎么办?家长让上交“压岁钱”，怎么办?生活健康篇要保持健康睡眠，怎么办?想要自己的皮肤健康，怎么办?怎样才算正确洗脸、洗手?怎样洗澡、洗头才健康?想保护好牙齿健康，怎么办?要保护好耳朵，怎么办?看电视方式不健康，怎么办?“三餐”应该怎样吃?季节饮食如何安排?怎样饮水最健康?水果怎样吃才健康?怎样吃蔬菜最健康?突然感冒了，怎么办?热天中暑了，怎么办?咳嗽得很厉害，怎么办?口腔出现溃疡，怎么办?患了沙眼，怎么办?被检测出假性近视，怎么办?突然便秘了，怎么办?发生了腹泻，怎么办?漂亮的脸上有痤疮，怎么办?患了脚气很烦恼，怎么办?皮肤过敏了，怎么办?怎样正确处理各类伤口?不慎崴脚了，怎么办?嘴唇变得干裂，怎么办?冬天冻伤了皮肤，怎么办?被动物抓伤、咬伤，怎么办?突然流鼻血了，怎么办?吃东西不小心噎住了，怎么办?眼睛进了异物，怎么办?鱼刺不小心刺人咽喉，怎么办?生活情趣篇怎样集邮和收藏邮票?不会欣赏中国写意画，怎么办?不会欣赏中国花鸟画，怎么办?不会欣赏中国山水画，怎么办?不会欣赏剪纸，怎么办?怎样使笼鸟鸣声悦耳?怎样选择和训练信鸽?怎样挑选和饲养蟋蟀?怎样培育金鱼种鱼?怎样设计和养护盆景?怎样给树桩盆景造型?怎样选择花盆?怎样管理四季盆花?怎样在阳台上养花?花肥产生臭气，怎么办?扦插花卉不长根，怎么办?怎样挑选水仙球?怎样养好水仙花?怎样雕刻水仙球?家庭购物篇在农贸市场购物，怎么办?不会讨价还价，怎么办?商品有质量问题，怎么办?怎样挑选蔬菜和水果?怎样鉴别肉质好坏?怎样选购水产品?怎样鉴别伪劣食品?怎样挑选大米?怎样选购电饭锅?怎样选购鸡蛋?怎样识别毛型织物?怎样选购皮革制品?怎样辨识真假首饰?怎样选购安全灯具?怎样选购自行车?家务劳动篇想拖地干净，怎么办?不会使用吸尘器，怎么办?怎样使用肥皂、洗洁精?胶印痕迹顽固，怎么办?衣服上有多种污渍，怎么办?不会使用洗衣机，怎么办?不会洗衣服，怎么办?怎样洗涤羽绒服装?怎样洗涤羊毛衫?怎样晒衣服最好?地毯上有油渍，怎么办?蔬菜应该怎样洗?怎样学会煮米饭?不会宰杀家禽，怎么办?怎样去鱼鳞和鱼腥味?不小心弄破鱼胆，怎么办?清洗动物内脏，怎么办?切葱头时总是流泪，怎么办?想自发豆芽，怎么办?不会泡发干货食品，怎么办?怎么预防大米发霉?赤豆、绿豆生虫了，怎么办?鸡蛋要保存，怎么办?怎样长期保存水果?家庭安全篇怎样避免电磁辐射?炒菜时油锅着火了，怎么办?怎样防止高压锅爆炸?怎样防止家养宠物影响他人?怎样防止煤气中毒?怎样使用防毒面具?怎样在自己家里设立“安全防线”?安装、使用煤气热水器，怎么办?如何预防烟毒?高楼着火怎么逃生?家庭中如何紧急抢救?如果发生食物中毒，怎么办?

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

水果怎样吃才健康？
水果对人体健康非常有益，尤其是秋季气候干燥，人们容易皮肤干燥、咽喉肿痛，人体需要水分较多，而营养丰富的水果正好可以改善这些症状。
此外，水果富含各种维生素、矿物质，多吃水果不仅能增进健康，更有助于美容。
现在知道水果至少有下列作用：第一，水果含有的果胶、纤维素、半纤维素、木质素等膳食纤维能促进肠道蠕动和排便，对于防止和治疗便秘有良好的作用；由于减少了大便在肠道中的停留时间，对于预防结肠癌等有一定的效果；有利于人体中的铅与其他重金属从体内排出；减少胆固醇的吸收；为肠道中的正常菌群的繁殖提供场所和营养，有利于保持肠道中的菌群平衡。
第二，水果富含钾、钙、镁等矿物质，经代谢后的产物呈碱性，所以被称为成碱性食物。
而肉、鱼、蛋、水产品、豆制品等食物的代谢最终产物呈酸性，属于成酸性食品。
而人体的新陈代谢只有在弱碱性的条件下才能正常进行。
现在很多人吃较多的高蛋白、高脂肪和高热能食品，使血液呈酸性，所以水果对于纠正偏酸性环境，维持体内正常的酸碱度有重要意义。
第三，人类需要的维生素C的来源除了蔬菜外就是水果，水果对维生素C还有增效作用。
此外，水果中存在的蛋白酶可促进蛋白质的消化；柑橘、樱桃、柠檬、沙棘等水果中的类黄酮化合物有清除自由基的作用。
要发挥水果的良好作用，正确的吃法很重要。
怎样吃水果才是健康的呢？
吃水果又有什么讲究？
下面我们就来谈一谈。
吃水果前先了解水果的属性，根据自己的体质来选择水果的品种。
一般而言水果可分为寒凉、温热、甘平三类。
寒凉类水果有柑橘、香蕉、梨、柿子、西瓜等。
温热类水果有枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等。
甘平类水果有梅、李、山楂、苹果等。
体质虚弱、面色苍白、体寒的人，应该选择温热性的水果，容易上火的人，应选择一些寒凉性水果。
水果含有许多人体需要的营养和保健成分，它对人体的有利作用已被越来越多的人所认识，所以水果已成为许多人每天必吃的食品之一。
但是怎么样吃水果才能保证既吸收了它的营养成分，又不会对身体造成不好的影响呢？
在外国有这么一种说法，即“上午的水果是金，中午到下午3点是银，3点到6点是铜，6点之后的则是铅”。
意思就是说上午是吃水果的黄金时期，选择上午吃水果，对人体最具功效，更能发挥营养价值，产生有利人体健康的物质。
这样的说法也是有一定的道理的，但并不是这么绝对。
一般而言，早餐前吃水果既开胃又可促进维生素的吸收。
人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强，但身体又需要补充足够的营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以为上午的工作或学习活动提供营养所需。
但适合餐前吃的水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的，如苹果、梨、香蕉、葡萄等。
另外，胃肠功能不好的人，不宜在这个时段吃水果。
上午10点左右，由于经过一段紧张的工作和学习，碳水化合物基本上已消耗殆尽，此时吃个水果，其果糖和葡萄糖可快速被机体吸收，以补充大脑和身体所需的能量，而这一时段也恰好是身体吸收的活跃阶段，水果中大量的维生素和矿物质，对体内的新陈代谢起到非常好的促进作用。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《学生家庭生活中的108个怎么办(畅销版)》：学生迫切需要解答的问题系列丛书·课外阅读系列。

第一图书网, tushu007.com

<<学生迫切需要解答的问题>>

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