

图书基本信息

书名：<<农家生活小窍门/生活小助手丛书/农家丛书>>

13位ISBN编号：9787562146612

10位ISBN编号：7562146616

出版时间：2009-9

出版时间：西南师范大学出版社

作者：重庆市农村合作经济经营管理站

页数：153

字数：110000

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>

内容概要

由重庆市农村合作经济经营管理站编著的《农家生活小窍门》是一本介绍农家生活技巧的书。它的内容涉及农家生活的方方面面，从吃饭、穿衣、居住到外出、购物、娱乐，可以说，每个方面都与生活密切相关，每个方面都涉及切身利益。

本书用通俗的语言，向您介绍了农家生活各丛方面的小常识、小技巧、小窍门，相信您通过阅读，一定能理解和掌握；相信您把其中的内容运用到实际生活中，也一定会取得满意的效果。

书籍目录

第一章 吃啥、怎么吃才健康?

- 一、怎样吃才算健康?
- 二、喝出健康好身体
- 三、您会做健康的腌腊肉和泡菜吗?

第二章 咱平时是怎样穿衣服和鞋子的

- 一、衣物
- 二、鞋类

第三章 咱的居住环境好些了吗?

- 一、我的新房修在哪里才好——如何给自己的新房选地址
- 二、“看风水”有时也有科学道理——农民房屋的朝向和采光
- 三、自己设计自己的房屋——农民房屋的建筑结构和整体布局效果
- 四、不要把家具家电当“杂货”——家用电器的正确摆设
- 五、居家生活，需要装饰——家居环境的设计
- 六、爱美之心，“家家”都有——居室的清洁卫生
- 七、您家建起沼气池了吗——家庭户用沼气池

第四章 用好、保养好、节约咱的物品

- 一、农村水、电、气的正确使用和节约窍门
- 二、说明书要看，要注意保养——家用电器的使用和维护窍门
- 三、不要“亏待”您的农机——农用机械的使用和保养窍门
- 四、有了手机，的确方便——通讯工具使用和保养窍门
- 五、暂时不用的物品该如何放——家用物品保存及贮藏常识

第五章 外面的世界很精彩，咱想出去“走一下”

- 一、走路是最好的锻炼方法——科学的步行
- 二、莫让摩托车害了你——正确使用摩托车，安全出行
- 三、就是要坐舒服——乘坐客车、火车、飞机须知

第六章 只买对的，不买贵的

- 一、家用电器、代步工具的选购窍门
- 二、通讯工具(主要是手机)的选购窍门
- 三、农用机械的选购窍门
- 四、农资的选购窍门
- 五、不要以为我好欺负——农民消费维权常识和方法介绍

第七章 咱要玩得“洋气”、健康

- 一、少喝一点酒，多翻几页书——适当看点书籍
- 二、麻将要搓，电脑也要会用——学会上网，看信息，推销农产品
- 三、练出好身体——钓鱼、唱山歌、锻炼身体(适合农村锻炼的方法)

第八章 常用生活小窍门

章节摘录

版权页：（2）烧出健康的水 自来水刚煮沸就关火对健康不利，煮沸3～5分钟再熄火，烧出来的开水亚硝酸盐和氯化物等有毒物质含量都处于最低值，最适合饮用。

（3）茶与水的关系 茶和水，对健康都有好处。

每天适当喝点茶或者是水，对于调节人体体内水分平衡，促进新陈代谢，保持身体健康有好处。

如果人长期不喝水或者喝的水量不足，就会导致体内缺水，如果不引起重视，造成人体内长期缺水，就容易导致虚脱，在夏天，还容易引起中暑和昏厥。

所以，各位朋友一定不能忽视喝水对身体的影响，坚持每天喝适量的水。

一般来说，一个人每天喝8杯水（大概1200毫升左右），就可以保持一天基本水量需求。

当然这个数量只是最基本的，在夏天还可以适当增加。

但是，读者朋友也要注意，喝水太多也不好。

现在有种疾病叫“水中毒”，就是一些人长期喝太多的水导致的体内电解质紊乱而造成的负面效果。

因此，各位朋友一定要注意，每天喝水也不要太多，如果您感到喝水都把肚子喝饱了，就要引起注意了。

喝茶，在很多地方都存在。

不少农民和城镇居民，都有喝茶的爱好，即使有的农民爱喝酒，也不忘喝点茶。

喝茶对于保护我们的身体健康，以及从事农业生产劳动，都有很大的帮助。

每天喝点茶，是不错的选择，可以作为大家的日常饮品。

但是，各位朋友也要注意，喝茶也是有讲究的。

具体来说，喝绿茶、红茶和花茶比较好；每天喝茶不要超过1000毫升，不能豪饮；俗话说“朝酒不喝，晚茶不吃”，晚上最好不要喝茶，以免引起神经莫名兴奋，影响睡眠和身体质量；不要喝“隔夜茶”，当天没有喝完的茶，可以用来作为肥料浇花或者喂猪，不要留到第二天再来饮用，那样对身体不好。

（4）牛奶与水的关系 如果说水是生命之源，那么牛奶无疑是营养之源。

国内居民对饮水标准非常重视，但对喝奶的重要性还普遍存在着认识上的不足。

因此，营养学专家呼吁：牛奶与水同样重要，二者缺一不可。

牛奶中含有各种营养成分，其质量和构成比例均切合人体需要。

每天只需三杯奶，便可以有效补充体内的各项营养所需，从而保证身体机能的正常运转，对护目、美容、解毒、改善睡眠、抑制肿瘤、增强免疫力、防便秘、防中风、促进儿童大脑发育，以及对防治骨质疏松、冠心病和高血压等病理症状亦有很好的辅助功效。

编辑推荐

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>