第一图书网, tushu007.com

<<宁波社科知识普及读本（共1>>

图书基本信息

书名：<<宁波社科知识普及读本（共10册）>>

13位ISBN编号：9787807431572

10位ISBN编号：7807431571

出版时间：2007-12-01

出版时间：宁波出版社

作者：谢永康

页数：1204

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

<<宁波社科知识普及读本（共1>>

内容概要

《宁波社科知识普及读本（套装共10册）》从编写和内容上看，具有四个特点：一是导向的科学性。
读本在编写过程中很好地坚持了以科学的理论武装人的导向，体现了以人为本的理念，并结合改革开放过程中出现的新情况、新问题，传播人文精神和社科知识，倡导科学健康的生活观念、生活态度和生活方式。
二是选题的现实性。
读本选题设计精心，内容涉及广泛，有弘扬宁波精神、介绍宁波历史文化和经济社会发展、宣传宁波文明城市和公民道德公约的；有关注当前社会热点、介绍法律知识与公民权益维护、讲授家庭理财与投资常识的；也有与日常生活息息相关的，如介绍心理健康与幸福人生、现代生活与科学养生、家庭教育与孩子成才、现代社会与文明礼仪的，等等。
三是内容的可读性。
读本较好地体现了“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的原则，做到了知识性与指导性相结合、思想性与通俗性相结合，尽可能地把专业理论阐述得通俗易懂，尽可能地在有限的篇幅中科学提炼相关知识，并结合大量案例进行剖析，深入浅出，形象生动。
四是鲜明的地方性。
如读本《宁波历史与传统文化》、《宁波发展与人民生活》能让读者迅速快捷地了解宁波的经济社会发展历程；而《城市文明与公民道德》、《劳动就业与社会保障》等则介绍了宁波相关知识，体现了浓郁的地方特色。
认真阅读这套书，必将使广大读者在快乐阅读中获得科学知识和方法，进一步提升生活质量和人文科学素养。

第一图书网, tushu007.com

<<宁波社科知识普及读本（共1>>

书籍目录

《现代生活与科学养生》序第一章 现代生活健康理念一、健康新标准与现代生活二、现代人的健康保健观三、生活方式决定一生健康四、国际流行的健康生活方式五、健康必须加以管理第二章 管住嘴巴　合理营养一、中国居民膳食指南二、中年人的饮食与营养三、老年人的饮食与营养四、早餐吃好午餐吃饱晚餐吃少五、吃五种颜色的食品有益健康六、改一改吃饭顺序七、正确合理地饮水八、中医食疗与进补第三章 调整心态平衡心理一、心理疲劳是现代人的“隐形杀手”二、心理健康的四项原则三、心理健康的五个要点四、天天保持平常心五、宽容别人宽容自己六、不思八九常想一二七、怡情移性的11种方法第四章 良好睡眠适宜环境一、优质睡眠的生活方式二、不同类型失眠的防治三、能帮助睡眠的食品四、人居环境有健康新标准五、合理选择布置家庭环境第五章 适度适时　合理运动一、合理运动的七项原则　二、健身锻炼警惕10种危险信号三、多走路，走出健康四、办公室坐椅健身操五、简易有效的减压运动六、“隐形”健身六法七、经络导引健身法八、中华传统养生运动：太极拳与气功第六章 运动疗法　防治疾病一、冠心病的运动疗法二、高血压病的运动疗法三、糖尿病的运动疗法四、慢性支气管炎、肺气肿的运动疗法五、慢性肝炎的运动疗法六、慢性胃炎的运动疗法七、颈肩腰腿痛的运动疗法八、便秘的运动疗法后记《城市文明与公民道德》《法律知识与公民权益》《家庭教育与子女成才》《家庭理财与投资常识》《劳动就业与社会保障》《宁波发展与人民生活》《宁波历史与传统文化》《现代社会与文明礼仪》《心理健康与幸福人生》

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

（2）苹果：水果中含有果糖、苹果酸以及浓郁的芳香，可诱发机体产生一系列反应，生成血清素，从而有助于进入梦乡。

（3）牛奶：牛奶中含有两种催眠物质：一种是色氨酸，能促进大脑神经细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质——五羟色胺；另一种是对生理功能具有调节作用的肽类，其中的“类鸦片肽”可以和中枢神经结合，发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用，让人感到全身舒适，有利于解除疲劳并入睡。
对于由体虚而导致神经衰弱的人，牛奶的安眠作用更为明显。
临睡前喝1杯（约250毫升），可催人人睡。
但尿路结石者不宜。

（4）小米：在所有谷物中，小米含色氨酸最为丰富。
此外，小米含有大量淀粉，吃后容易让人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，提高进入脑内的色氨酸数量。

（5）莲子：莲肉味涩性平，莲心味苦性寒，均有养生安神之功效。
《中药大辞典》称其可治“夜寐多梦”。
研究表明，莲子含有莲心碱、云香甙等成分，有镇静作用，可促进胰腺分泌胰岛素，使人人眠。
睡前可将莲子用水煎，加盐少许服用；或将莲子煮熟加白糖食用。

（6）桑葚：其味甘性寒，能养血滋阴，补益肝肾。
《随息居饮食谱》载，“桑葚聪耳、明目、安魂、镇搬魄”。
常用来治疗阴虚阳亢引起的眩晕失眠。
取桑葚水煎取汁，入陶瓷锅膏，加蜂蜜适量调匀贮存，每次1-2匙，温开水冲服。
……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《宁波社科知识普及读本（共10册）》是宁波社科界奉献给广大读者的一套文化大餐，宁波市社科联和有关专家学者为此付出了辛勤的劳动。
希望我市社科界以此为新的起点，认真贯彻落实党的十七大精神，深入贯彻科学发展观，充分发挥党和人民事业“思想库”的作用，继续承担起普及社科理论和社科知识的神圣职责，以强烈的事业心和责任感，开拓创新、与时俱进，努力推出更多更好的科普作品，不断推动全民科学素养的进一步提升，为宁波市全面建成小康社会、实现现代化国际港口城市建设新跨越作出新的贡献。

第一图书网, tushu007.com

<<宁波社科知识普及读本（共1>>

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