第一图书网, tushu007.com

<<抹灰工>>

图书基本信息

书名：<<抹灰工>>

13位ISBN编号：9787811171396

10位ISBN编号：7811171392

出版时间：2007-3

出版时间：中国农业大学出版社

作者：中央农业广播电视学校 组编

页数：156

字数：127000

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

<<抹灰工>>

内容概要

根据党中央、国务院关于加强农村劳动力转移培训的要求，按照农业部等有关部门的部署和安排，为提高农村劳动力职业技能，适应各地开展职业技能培训的需要，中央农业广播电视学校组织编写了农村劳动力转移职业教育技能培训教材，供各地农业广播电视学校和其他各类教育培训机构使用。

《抹灰工》一书按照能力模块组合的要求，参照国家职业标准编写。

全书共分为十章，内容包括执业基础、建筑识图与房屋构造、施工准备、一般抹灰、装饰抹灰、地面抹灰、机械喷涂抹灰、季节性施工、质量检测与质量通病的防治、施工安全知识。

本书图文并茂、语言平实，通俗易懂，侧重于职业技能操作内容。

为方便学习，结合文字教材，配有VCD光盘。

第一图书网, tushu007.com

<<抹灰工>>

书籍目录

第一章 执业基础 第一节 务工常识 第二节 法律常识　第三节 礼貌道德　思考题第二章 建筑识图与房屋构造　第一节 建筑识图的基本知识　第二节 常用图例　第三节 施工图的识读　第四节 房屋构造　思考题第三章 施工准备　第一节 材料准备　第二节 机具准备　第三节 基层处理　第四节 技术准备　思考题第四章 一般抹灰　第一节 墙面抹灰　第二节 顶棚抹灰　思考题第五章 装饰抹灰　第一节 水刷石抹灰　第二节 干粘石抹灰　第三节 拉毛抹灰　第四节 饰面块材镶贴　思考题第六章 地面抹灰　第一节 水泥砂浆地面　第二节 豆石混凝土地面　第三节 混凝土地面　第四节 水磨石地面　第五节 陶瓷地砖　第六节 楼梯踏步抹灰　思考题第七章 机械喷涂抹灰　第一节 机械喷涂抹灰工作原理　第二节 机械喷涂抹灰主要机具　第三节 机械喷涂抹灰工艺　思考题第八章 季节性施工　第一节 冬期施工　第二节 雨季施工　思考题第九章 质量检测与质量通病的防治　第一节 抹灰质量检测　第二节 抹灰质量通病的防治　思考题第十章 施工安全知识　第一节 一般知识　第二节 安全技术措施　思考题参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

4.饮食营养　　许多务工者从事的是重体力劳动，体力消耗比较大，因此要特别注意补充营养。

人体为了维持生命活动需要，从食物中摄取、吸收、利用营养物质。

人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。

重体力劳动者要特别注意这些营养素的摄取。

平时要注意摄取高蛋白质食物，如各种肉类、蛋类、豆类；丰富的碳水化合物，如五谷杂粮；增加蔬菜和水果的食用，注意水、无机盐和维生素的补充，特别要摄取较多的维生索C、维生素B、磷等，维持酸碱平衡。

还应该注意摄取含甲硫氨酸丰富的食物，如奶酪、牛羊肉等。

早餐不宜只吃干食，应该吃些含水分多的食物，如牛奶、豆浆等饮料，搭配油条、面包或饼干。

早餐不宜只吃鸡蛋。

晚餐不宜多饮酒及饮食过饱；晚餐饮酒、暴食和吃高脂肪食物，容易诱发急性胰腺炎，造成夜晚睡眠时猝死。

吃饭时不宜吸烟。

有些人有这样的习惯，吃饭、饮酒过程中停下来抽支烟，然后再继续吃喝，还有些人干脆边吃喝边抽烟。

吸烟对健康的危害很大，边吃边抽害处更大，烟里的有毒物质会黏附在口腔和咽喉部，随食物一同进入胃肠，直接危害人体。

此外，吸烟还能引起味觉失常，抑制消化腺分泌和降低消化道黏膜的抵抗力，时间久了，势必影响人的消化吸收功能，甚至引起胃肠疾患。

边饮酒边抽烟更是要不得，因为酒精能溶解香烟中的有毒物质，包括致癌物质，这些有毒物质随着酒液进人身体可直接被肝脏吸收，危害更大。

第一图书网, tushu007.com

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