

<<社区居民安全手册>>

图书基本信息

书名：<<社区居民安全手册>>

13位ISBN编号：9787508727349

10位ISBN编号：7508727347

出版时间：2009-9

出版时间：中国社会出版社

作者：万鹏飞，王贤乐，王进 主编

页数：165

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>

## <<社区居民安全手册>>

### 内容概要

本书是国内第一本系统针对社区居民日常生活的实用安全手册。全书贯彻大安全的理念，紧贴居民衣、食、住、行，分别从事事、时时、人人、地地等维度，以简洁、平实、易懂的语言，为广大社区居民提供温馨的安全行为指南。贴近现实、贴近生活、贴近居民是本书的最大特色。本书适合广大社区居民和社区工作者阅读使用。

## <<社区居民安全手册>>

### 书籍目录

第一章 居民安全事事观 一、家常絮语 (一)衣 (二)食 (三)住 (四)行 二、医药保健 (一)家庭常备药 (二)常见疾病的预防 (三)运动健身 (四)良好的生活习惯 三、应急处理 (一)一般急救常识 (二)跌打损伤的处理 (三)家庭防盗与意外袭击的应急指南 四、俭朴持家 (一)家庭节电 (二)家庭节水 (三)家庭节燃气 五、家具设施 (一)电脑 (二)电子产品 (三)家用电器使用安全第二章 居民安全时时观 一、基本知识储备 (一)春季饮食 (二)春游注意事项 (三)春季易发病预防 二、夏季保健常识 (一)夏季保健要点 (二)夏季养生禁忌 三、秋季养生常识 四、冬季保健常识 五、清晨保健 (一)清晨保健五建议 (二)清晨保健小运动 六、睡前保健 (一)睡前良好的卫生习惯 (二)睡前的宜与忌第三章 居民安全地地观第四章 居民安全人人观

章节摘录

插图：第二章 居民安全时时观一、基本知识储备（一）春季饮食春季由于气温上升，降水较少，气候干燥，人们常常容易“上火”。

因此，春季饮食我们应注意掌握以下原则：早春吃什么早春时节，气温仍较寒冷，此时的营养构成仍应以高热量为主。

除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。

同时，早春还可补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉等。

由于早春时节，气温偏冷，我们仍然可以适当地食用些葱、姜、蒜、芥末等祛寒的食物。

推荐食物春季应少吃酸味多吃甘淡性温微辛的食物，以养肝健脾和胃。

同时，更重要的是要增加蔬菜和时令水果的摄取，以补充维生素和无机盐。

小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素C，胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A，芝麻、青色卷心菜、菜花等蔬菜富含维生素E，这些蔬菜水果的食用，有利于提高机体抗病能力，抵抗多种治病因素的袭击。

## <<社区居民安全手册>>

### 编辑推荐

《社区居民安全手册》是由中国社会出版社出版的。

<<社区居民安全手册>>

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>