

最受教师欢迎的课外百科读物

父母送给孩子的最佳成长礼物

趣味科学
美绘馆

最好玩的 生活常识

★ 让科学的花朵在童年绽放 ★

《趣味科学美绘馆》编委会编著





趣味科学美绘馆



最好玩的

THE MOST FUNNY FACTS OF LIFE

生活常识

《趣味科学美绘馆》编委会编著

CTS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版集团



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

最好玩的生活常识 / 《趣味科学美绘馆》编委会编著

—长沙:湖南少年儿童出版社,2013.5

(趣味科学美绘馆)

ISBN 978-7-5358-7984-4

I. ①最… II. ①趣… III. ①生活—知识—儿童读物

IV. ① TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085319 号

最好玩的生活常识

总策划:肖惠名

总 监 制:欧阳沛

责任编辑:欧阳沛

文字编辑:吕 晶 夏 末 马 丹

质量总监:郑 瑾

美术总监:李俏丹

绘 图:孙红珍

美术编辑:李俏丹 唐 盈

特约校对:百愚文化

出 版 人:胡 坚

出版发行:湖南少年儿童出版社

地 址:湖南省长沙市晚报大道 89 号

邮 编:410016

电 话:0731-82196340 82196334(销售部) 82196313(总编室)

传 真:0731-82199308(销售部) 82196330(综合管理部)

经 销:新华书店

常年法律顾问:北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 制:长沙市精美彩色印刷有限公司

开 本:889×1194 1/12

印 张:10.75

版 次:2013 年 5 月第 1 版

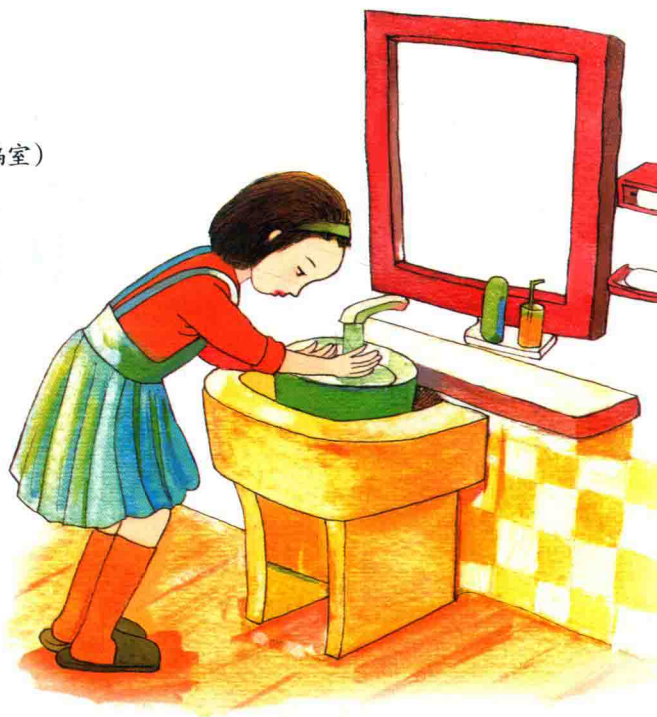
印 次:2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究

服务电话:0731-82196362

质量服务承诺:若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。



>>> 第一章

生活里的“小太阳”

饮食与健康, 亲密不可分	002
养成好习惯, 健康长相伴	006
生活小锦囊, 方便你我他	010

>>> 第二章

饮食常识

大力水手为什么爱吃菠菜	015
吃肉好还是喝汤好	017
喝茶有什么好处	019
番茄是蔬菜还是水果	021
什么时候喝牛奶最好	023
为什么要一日三餐	025
水果饭菜哪个先	027
夜宵少吃为妙	029

>>> 第三章

卫生常识

勤洗手, 健康有	032
咬指甲, 坏处多	034

揉眼睛, 危害大	036
早晚刷牙, 清洁口腔	038
不喝生水, 保持健康	040
蔬菜水果, 洗净再吃	042
痰液肮脏, 不要乱吐	044
勤晒被褥, 远离疾病	046

>>> 第四章

常见儿科疾病

控制不住做鬼脸	049
观察体温需细心	051
预防腹泻, 严把卫生关	053
“火眼”金睛真可怕	055
让你肿得像猪头	057
不可轻视的猩红热	059
密密麻麻的玫瑰色疹子	061
一生真的只患一次吗	063

>>> 第五章

生理健康常识

睡眠充足很重要	066
---------	-----

选择牙刷很重要	068	藏在牙膏中的生活窍门	100
暖暖的热水袋真好使	070	打翻生活中的“醋坛子”	102
凉水洁身好处多	072	“排忧解难”的酒	104
梳头有益健康	074	碎肥皂的妙用	106
脚寒容易生病	076	废旧瓶子也是“宝”	108
清晨起来喝什么	078	受潮饼干如何变酥脆	110
打喷嚏、咳嗽时应该怎么做	080	多功能的碳酸饮料	112

>>> 第六章 心理健康常识

克服自卑,我能行	083
克服惰性,你最强	085
不要说谎,你最乖	087
消除嫉妒,心放宽	089
摆脱自私,朋友多	091
集体生活,欢乐多	093
积极乐观,每一天	095

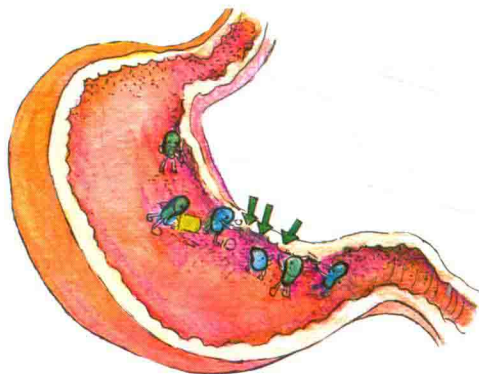
>>> 第七章 生活小窍门

细小如沙的盐

098

>>> 第八章 急救锦囊

晕车晕船不用怕	115
跟太阳作战	117
小小毒虫不简单	119
手指割伤,止血第一步	121
烫伤急救	123



Chapter 1 第一章

生活里的“小太阳”



饮食与健康，亲密不可分

格林博士是一个十足的中国菜爱好者，经过多年学习，他现在已能做出美味的中国菜了。这不，他这次组织聚餐的主菜就是中国菜。





饮食是指人们经常吃的食物和饮料。我们吃的食物大都来自植物和动物。人们通过饮食获得身体必需的各种营养和能量，从而维持身体健康。



现在，人们的生活水平普遍提高了，爸爸妈妈特别注重小朋友的饮食营养。有时，爸爸妈妈为了让小朋友快快成长，强迫小朋友食用过多的高糖、高脂肪、高蛋白食物，最后导致有的小朋友

营养过剩，出现了肥胖等症状。有些小朋友偏饮偏食，不爱吃饭，就爱吃零食，身体瘦得像豆芽菜。

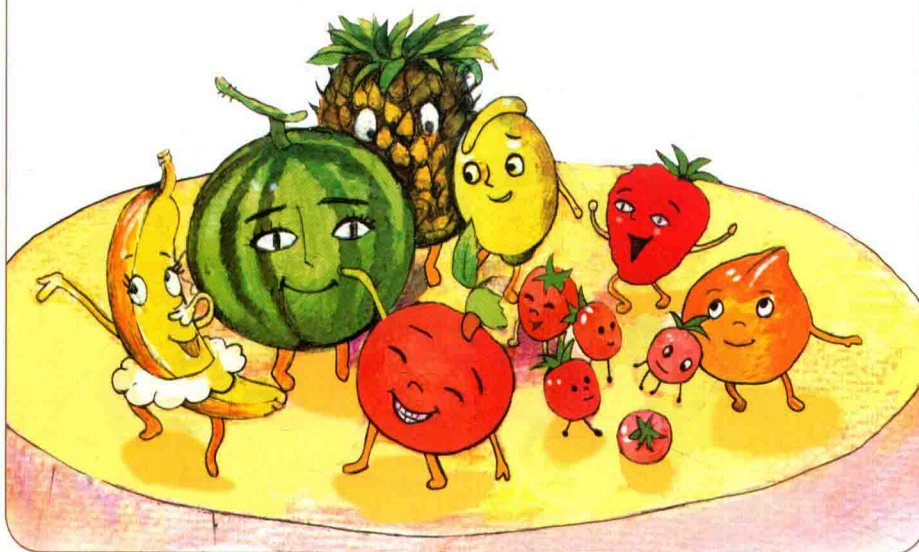
合理的饮食、充足的营养能提高人们的健康水平，提高身体素质，预防多种疾病。不合理的饮食，营养过剩或不足都会给健康带来危害。

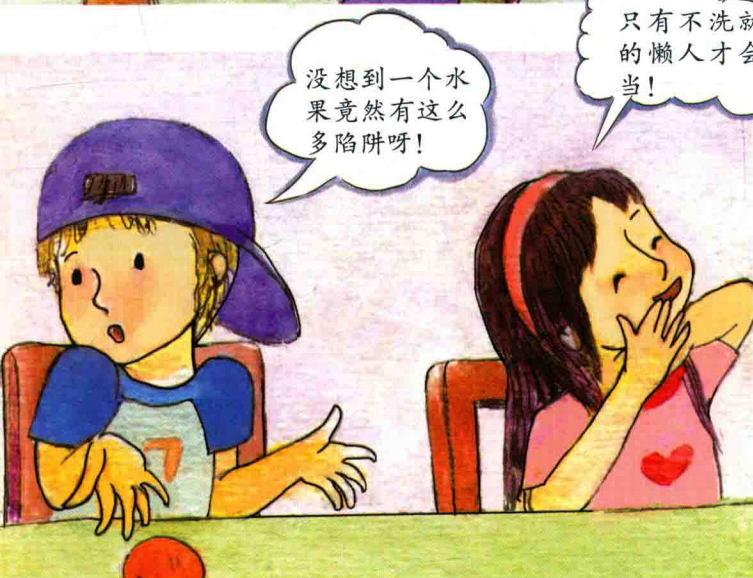
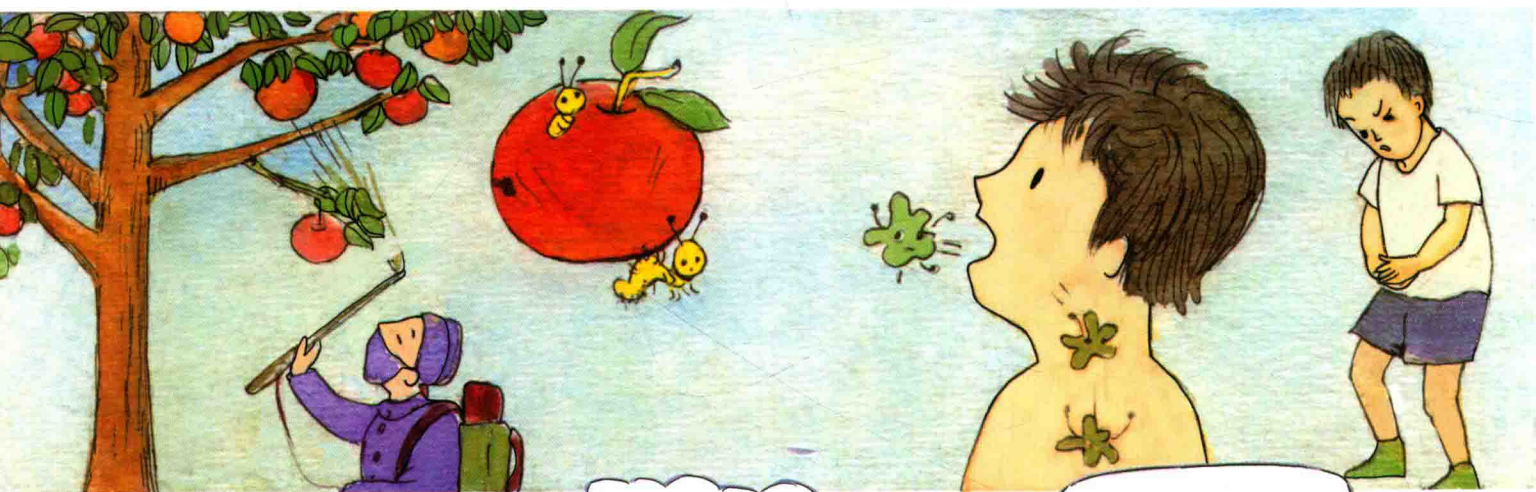


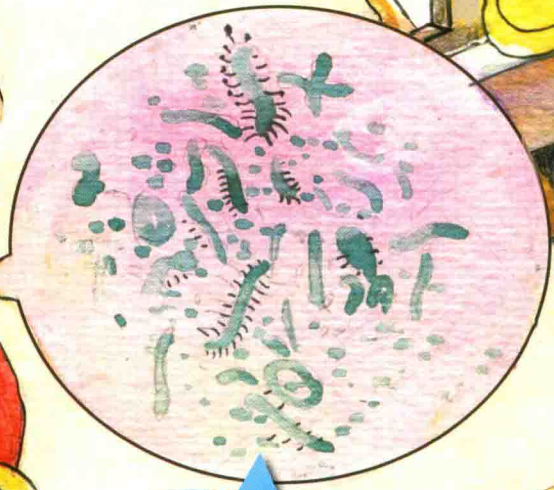


养成好习惯，健康长相伴

吃完格林博士做的美味饭菜，妮可和布鲁斯拍着撑得溜圆的小肚皮，心满意足地坐在沙发上。布鲁斯看见茶几上放着新鲜的水果，伸手就要拿来吃。

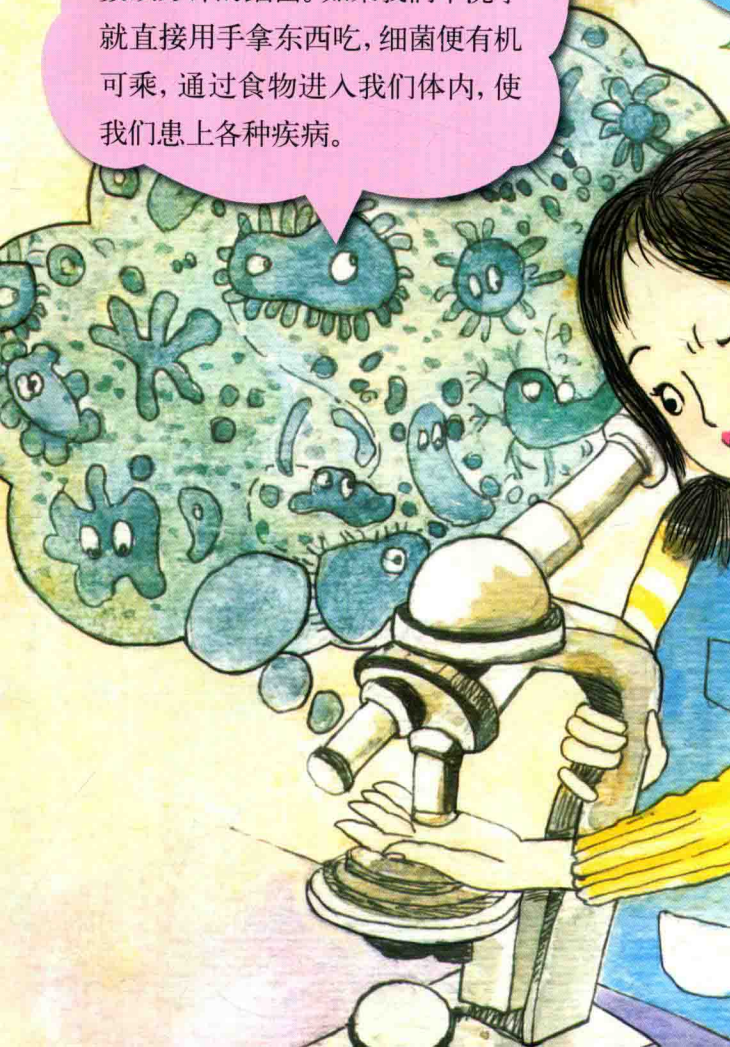






在地球上，有许许多多看不见的“小朋友”与我们时刻相伴。它们就是微生物家族的成员——细菌、病毒等。

看上去干干净净的双手有着数以万计的细菌。如果我们不洗手就直接用手拿东西吃，细菌便有机可乘，通过食物进入我们体内，使我们患上各种疾病。





如何避开有害的细菌,保持身体健康呢?要解决这个问题,生活中的卫生常识必不可少。

要减少细菌滋生,我们就得勤洗手。干净的水和杀菌的肥皂都是消灭细菌的武器。

我们要想保持口腔卫生,除了不乱吃东西外,还得早晚刷牙。

没有洗干净的水果和蔬菜可能带有残余农药、各种细菌和寄生虫卵;没烧开的自来水中有大量细菌。我们一定要养成不吃没洗的蔬菜和水果、不喝生水的好习惯。

生活小锦囊，方便你我他

在一个阳光明媚的周末，妮可飞奔着来到布鲁斯家门前大声喊道：“布鲁斯，咱们去打羽毛球吧？”布鲁斯这时正在家里无聊地看电视，正想去找妮可玩呢。





布鲁斯，咱们去打羽毛球吧？



这下惨了，妈妈上次说过这种草渍很难洗，叫我小心，这回妈妈肯定会骂我的！



别急，咱们打电话给聪明的格林博士，他一定有办法的。



我怎么没想到找格林博士呢？



