

小学生班级书架

47



最新修订版

中国少年报社 编

愿你健康成长



知识出版社

《小学生班级书架》(修订版)

愿你健康成长

中国少年报社 编

知 识 出 版 社

小学生班级书架

李瑞环

用兒童的語言、編寫他
們喜愛的讀物、為培養
共產階級革命事業、接
班人奠定基礎、服勞

祝賀

小學生班級書架出版

何東昌

九〇年五月

小学生应该拥有的

中共中央宣传部常务副部长 徐惟诚

小学生应该拥有自己的小书架。

这是我历来的主张。但是，在很长时期中，这只是一种期望，甚至是一种幻想。

这种期望，这种幻想，也是广大少年儿童自己的。

学生的任务，就是读书，就是学习。

这当然是不言而喻的。

首先要读好教科书。这一点大约也没有什么争论。

是不是这样就够了呢？许多孩子认为不够，他们总要千方百计找一些课外书来看。

许多教育家十分珍视孩子们的这种积极性。这不但是因为人类知识的发展十分迅速，教科书无论编得多么好，也不可能完全包括学生所应当获得的一切知识；更因为学习是每一个人自己的事情，而且是终身的事情，人们在学校阶段不仅要学得必要的知识，更需要养成自己学习的习惯，才能终身受用。课外阅读，正是

养成这种习惯的重要手段。

也有些家长和教师不这样看。他们把课外书都称为“闲书”，生怕这些“闲书”分散了学生的精力，影响对正课的学习，影响学生的成绩。于是，对学生有种种的限制，甚至禁令，把孩子们搞得很苦恼。当然，在多数情况下，也未必真能限制得住。但是，这种自流状态的课外阅读，失去了正确的指导，倒真是很可能良莠不辨，使孩子们受到某些不健康的影响。近年来，许多教师和家长逐渐认识到学生课外阅读应加以积极指导的重要。这是很好的现象。

事实上还存在一种困难，这就是买书难。不能说我们的少年儿童读物出版没有进步。数量相当不少，好书也有一些。但是人们还是感到买书难。精神营养同物质营养一样，都要讲究全面。吃东西需要有碳水化合物、脂肪、蛋白质，还需要有多种维生素和各種必需的元素。少年儿童读物也需要品种门类齐全。可是一般情况下，书只能一本一本出。这本书出来的时候，大家还没有感到有需要，它就卖不掉，出版社也不敢多印。人们需要某一本书的时候，往往书店已经卖完，再重印又来不及。解决的办法，最好是有计划地成套供应。几年来，人们为此想了许多办法，编辑出版了各种面向青少年的丛书和文库，其中有若干种是成套供应的：有的

是把已出版的各种好书加以汇集,有的是在某一个专门领域系统地编辑出版若干种读物。现在,中国少年报社编辑的这套以小学中、高年级学生为对象的“小学生班级书架”丛书,已经出版了,这又是一种新的努力,是一件值得祝贺的好事。

这一套丛书,由于读者对象明确,所以包含的册数并不多,总共 50 册,涉及的方面却比较广泛,能满足少年儿童多方面的需要。我希望这套小丛书能受到广大小学生以及教师、家长们的欢迎,希望它对于我国一代有理想、有道德、有文化、有纪律的新人的成长,作出有益的贡献。

给孩子们一片健康 启蒙的沃土

原 团 中 央 书 记 李源潮
全国少工委主任

我们小的时候，一遇到什么事情，自然地就会脱口而出：“老师说……”几十年过去了，现在孩子们的口头禅换成了“书上说……”我想，这是社会进步的结果，随着社会主义现代文明的发展，“文化育人”的趋势会越来越明显。

高尔基说过，“我身上一切好的东西都是通过阅读得来的”，这也许是因为高尔基一直得不到进学校的机会。不过，世界上大多数杰出的人的成长都得益于书籍的影响，却也是个不可否认的事实。英雄少年赖宁的成长就离不开书。当他过生日的时候，父亲问他要什么礼物，他总是回答：“要书。”从他的日记和作文中我们可以看到，是各种各样的书籍给赖宁提供了人生启蒙的土壤。他从阅读中汲取了良好的道德素养，开阔了人生，

探索的眼界，萌发了为国为民的志向。从某种意义上可以说，没有书就没有英雄的赖宁；没有书就没有一代具有新型素质的社会主义接班人。

这样，社会 and 民族的发展向我们提出了一个连环的任务。一方面要给启蒙中的孩子们提供充分而全面的可读书籍，另一方面要通过推荐和指导，使孩子们从书籍中得到的是民族和人类的文化瑰宝，而不是剥削阶级的精神垃圾。

于是，就有了这套专为孩子们的全面启蒙而写的“小学生班级书架”丛书。

目 录

愿你长得高些壮些	(1)
身体里的支柱	(4)
怎样才能长高?	(6)
你的姿势正确吗?	(8)
人的劲儿从哪里来?	(10)
人体的“第一道”防线	(11)
人体里的“电话线”	(14)
水的自述	(15)
人体里的“杀敌勇士”	(18)
人体里的金属	(20)
怎样才能睡得好?	(22)
少年朋友睡眠要充足	(24)
睡着后的运动	(26)
睡觉和做梦	(28)
学会好好休息	(30)
大脑的“脾气”	(32)
怎样记住知识?	(34)

保护你的大脑	(37)
眼科大夫谈近视眼	(38)
再谈谈近视眼	(41)
眼睛和眼镜	(43)
眼保健操能够保护视力	(46)
正确做好眼保健操	(48)
预防近视眼的几个为什么	(49)
千万别像我一样	(51)
吃饭也要有规律	(52)
吃进的食物到哪儿去了?	(55)
胃的来信	(57)
这是谁的责任?	(59)
维生素的“仓库”	(61)
海船上的怪病	(62)
两只耳朵的用处	(63)
掏耳朵的教训	(65)
鼻子的本领	(66)
打喷嚏的学问	(69)
保护好你的嗓子	(71)
品味儿	(72)
我们嘴里的“自来水厂”	(73)
换牙和爱牙	(76)

龋齿不是“虫牙”	(78)
“小胖墩”看病记	(80)
夏天的皮肤病	(81)
不讲卫生引起的	(83)
“节日伤”和“节日病”	(84)
预防甲型肝炎	(86)
动员起来防肝炎	(87)
别把流脑当感冒	(88)
凶险的狂犬病	(89)
得了白癜风怎么办?	(92)
蛔虫	(93)
常吃药不好	(94)
秋季吃水果蔬菜防止中毒	(96)
冬季要防三种病	(97)
冻疮的怪脾气	(100)
注意防止煤气中毒	(102)
过夏天, 要注意	(103)
流汗	(107)
“小懒虫”爱洗澡了	(109)
说说头发	(112)
千万别学他们!	(114)
秋冬的衣食住行	(117)

为你解烦恼·····	(120)
郊游的学问·····	(123)
冷天五忌·····	(125)
在冬季体育锻炼中·····	(126)
第六感觉·····	(128)
胆怯与恐惧·····	(130)
说谎有害·····	(133)

愿你长得高些壮些

你想长得高一点儿壮一点儿吗？那就从现在做起。因为，人的生长发育，一方面受先天的影响，另外一方面，少年时期的营养和锻炼，也会起很大的作用。

科学的营养

一个人从幼年到青少年时期，身体发育特别快，所以营养一定要跟上，如果营养不够，就会妨碍正常的发育和长高，不光体质会下降，还容易染上疾病。

一提营养，有人认为，越是贵的东西就越有营养。其实并不是这样。我们平时吃的饭菜水果中，都含有丰富的营养物质。俗话说：“仙丹妙药灵芝草，不如五谷杂粮好。”就是这个道理。当然也不能光吃素食，因为在瘦肉、奶制品和蛋类中，含有丰富的蛋白质，少了它，人就长不结实了。

注意营养最要紧的还是要什么都吃，不要偏食、挑食，应该荤素搭配，还要注意早餐要吃得好一点。

合理的运动

运动对青少年的成长是最重要的了。合理的运动可以促进身体的新陈代谢，使骨骼和肌肉发育得好。

骨骼是人的基础，全身 206 块骨头，就像高楼大厦中的檩 (lǐn)、椽 (chuán)、梁、柱，缺一不可。经常运动，就能练成



一身钢筋铁骨，使你长得高大挺拔。另外，一个人全身大约有 3 亿条肌纤维，构成了一个个肌肉群，运动会使每个肌肉群丰满、发达、有力量。

现在，有些少年朋友长得很高，但是又细又弱，体型像豆芽，不健壮，肺活量不足，力气不大，这是缺乏锻炼的缘故。

正确的姿势

少年朋友的骨骼和成年人不同，年龄越小，骨头

中的钙质越少，骨头的可塑性越大，如果长时间姿势不正确，骨头就容易压缩或者变形，影响长个。另外，过早地背重东西、干重活，还会使骨头弯曲。

有的同学整天趴在桌上看书，扭着身子写字，站的时候歪着肩膀，走路低头弓背……日久天长成了习惯，脊柱就不爱长了。所以，一个人应该坐有坐相，站有站相，走有走相，正像古人说的那样：“站如松，坐如钟，卧如弓。”

充足的睡眠

最近一些年来，科学家研究发现，人体中有一个无形的“生物钟”，控制着人体的发育，在不同的生长发育期，“生物钟”会发出不同的信号，控制生长激素的分泌。十几岁的儿童，只有在睡眠的时候才分泌生长激素。如果白天的运动量比较大，睡眠时分泌的生长激素就更多。所以，充足的睡眠对于长高个是大有好处的。

愉快的情绪

人的心、肺、胃、肠等都受大脑的控制。如果情

绪不好，就会影响食欲和心肺功能。长期闷闷不乐，精神不振，会大大减弱内分泌功能和免疫功能，使人得病。所以，心情愉快能使身体正常发育。

少年朋友们，如果你们真正注意了这几条要求，就能长得高些，壮些。

(冷广贤)

身体里的支柱

骨头是人体里的英雄好汉，它们像盖楼用的钢筋，构成一副支架，维持人的体形，支撑身体的重量。

206 个兄弟

骨头一家共有 206 个兄弟，头部有 29 个，四肢有 126 个，身子有 51 个。它们由关节连接着。兄弟们的长短大小不一样：最长的骨头是股骨（也叫大腿骨），它大约占人体总长的四分之一；最小的是耳朵里的镞骨，只有 0.3 厘米左右。