



生活千姿百态，问题层出不穷。这是一本青少年课堂上学不到，人人都需要的包罗生活万象的、科学、新颖、有趣、实用的工具书，解答了与学生课本相关而课本上又未能解答的各类问题。

李 晟◎编著



QingShaoNianYingGaiZhiDaoDe

SHENGHUO

ChangShiQuanJi

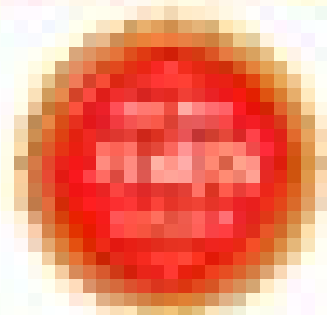
青少年应该知道的 生活常识全集

简单明白的生活常识◎注重每一个生活细节

本书选录的许多知识都极其引人入胜，有的新奇、有的古怪、有的出乎意料、有的妙趣横生，可以说是一道丰富的知识大餐，不论成人还是青少年都能有所收益，阅后不仅能增长知识，也可在各种场合和闲聊中增添不少谈资。

生活必备的教科书
无师自通的百宝箱

台海出版社



THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
MINISTRY OF EDUCATION
RECOMMENDS
AS A TEXTBOOK



SHENGHUO

青少年应该知道的生活常识全集

中国青少年出版社

中国青少年出版社 北京 100000
电话：(010) 63421000 63421001 63421002
网址：http://www.cjap.com.cn

ISBN 7-5383-3333-3
定价：15.00元

中国出版集团

图书在版编目(CIP)数据

青少年应该知道的生活常识全集 / 李晟编著. —北京:
台海出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80141-601-8

I.青... II.李... III.生活-知识-青少年读物 IV.TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197601 号

书 名/青少年应该知道的生活常识全集

编 著/李 晟

责任编辑/赵智熙 柏 卉

发 行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 刷/九州财鑫印刷有限公司

开 本/787×1092 毫米 16 开

印 张/23

字 数/350 千字

版 次/2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码:100009 电话:010-64010206)

ISBN 978-7-80141-601-8 定价: 39.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印刷质量问题,请与我社发行部联系调换。

前言

qian yan

生活千姿百态，问题层出不穷。这是一本青少年课堂上学不到，人人都需要的包罗生活万象的、科学、新颖、有趣、实用的工具书。

世界各国的礼仪有哪些习惯？人到底能活多长？服装是怎样配饰的？家电怎样使用最安全？怎样美容减肥或身材增高？衣服上的各种污渍怎样去除？什么食物营养最丰富？拨号上网登录时间太长怎么办？……诸如此类的问题你都知道吗？这些都是一些生活常识性的问题，说大不大，说小不小，因为零散，平时想了解又难以查找。我们将这些你们可能感兴趣的、富有趣味的日常生活中日积月累的宝贵经验搜集并编辑成册。

本书有三大特点：

1. 题材广泛。包括人生解密、服装配饰、社交礼仪、美容减肥与增高增肥、休闲运动、安全防范、生活七彩、饮食常识、物品鉴选、卫生保洁、心理健康、医药卫生、生物……林林总总，蔚为大观。

2. 资料翔实。书中每一条知识科学实用，全经作者反复核实而成，因而弥足珍贵。

3. 内容有趣。本书选录的许多知识都极其引人入胜，有的新奇、有的古怪、有的出乎意料、有的妙趣横生，可以说是一道丰富的知识大餐，不论成人还是青少年均能有所收益，阅后不仅能增长知识，也可在各种场合或闲聊中增添不少谈资。

《青少年应该知道的生活常识全集》，解答了与学生课本相关而课本上又未能解答的各类问题，将从生活的各个层面分门别类地解除你的小忧虑、小难题、小困扰。以此保证你生活的高效率、高质量、高品位，让你魅力四射，光彩照人。



目 录

目 录



第一章 人生解密

一个人的价值	/ 1
人的肤色不同	/ 1
有趣的人体数据	/ 1
人体之最	/ 2
体内时钟一览	/ 2
人体正常生理数据	/ 3
人的年龄分期	/ 3
人体到底有多大力气	/ 3
人体的世界纪录	/ 4
人体内有死亡丧钟	/ 4
人到底可以活多长	/ 5
人断食以后能活多长	/ 5
人的寿命界限	/ 5
哪些人能够长寿	/ 6
哪些人容易短寿	/ 6
女性比男性寿命长	/ 7
人体为什么会自燃	/ 7

体光	/ 9
躯体会爆炸	/ 10
儿童有关生理数据	/ 10
人体消化系统有关数据	/ 11
人体呼吸系统有关数据	/ 12
人体心脏有关数据	/ 12
人体血液有关数据	/ 13
人的血流速度	/ 13
人体的骨骼	/ 14
人体的肌肉	/ 14
人体结构奥秘	/ 15
人体图纹	/ 15
人脑是怎样记住东西的	/ 15
耳朵能够辨别声音的方向	/ 15
生命就是血	/ 16
血并非都是红的	/ 17
血型不合的时候不能输血	/ 17
心脏	/ 18
心脏跳动	/ 18
眼睛是活的照相机	/ 19
两只眼球总是一起转动	/ 19

为什么眼睛不怕冷	/ 20
眼皮跳	/ 20
近视眼能坐在前排吗	/ 20
五官变化暗示什么	/ 21
耳鸣	/ 21
人的眉毛能和头发一样长吗	/ 21
睡眠	/ 22
失眠	/ 22
打哈欠	/ 22
打呼噜	/ 23
酒窝	/ 23
人的体温	/ 23
双胞胎	/ 24
人类生育男女的比例差	/ 24
生男生女是由谁决定的	/ 24
试管婴儿	/ 24
克隆人	/ 25
指甲趣谈	/ 26
指纹为什么可以帮助破案	/ 26
唾液的十大作用	/ 26
人紧张时为什么“喜欢”上厕所	/ 27
人的体温为什么能保持恒定	/ 27
你知道人体的生物钟吗	/ 28
青春期从什么时期算起	/ 29
人身上会起“鸡皮疙瘩”	/ 29
青春期会变声	/ 29
遗精影响身体健康	/ 30
手淫对人体的影响	/ 30
生命中最危险的时刻	/ 31
人体“危险三角区”	/ 31
人生气时吃不下饭	/ 31
蹲久了猛地站起来头昏眼花	/ 32
人体中的废物	/ 33
胃肠道不会把自己消化掉	/ 33

人的生殖系统是由器官组成的	/ 33
人体内的“运输大队”	/ 34
人体内的“工兵大队”	/ 34
人体的“化工厂”	/ 35
每天必须平躺一会儿	/ 35
“站如松、坐如钟、睡如弓”	/ 36
月经	/ 36

第二章 服装配饰

世界十大女装	/ 38
世界十大男装	/ 38
世界西装三大流派	/ 38
认识服装的流行风格	/ 38
购买西装	/ 39
穿新西装	/ 39
穿男西装	/ 40
穿西装配围巾	/ 40
选购到合适的领带	/ 40
选择与脸型谐调的领型	/ 41
领型与颈项相配	/ 41
根据肩型选择服装	/ 42
胸部过大或过小的穿衣	/ 42
臀部低垂者穿衣	/ 43
臀部扁平者穿衣	/ 43
身材过高的人穿衣	/ 43
女性的三围和服装	/ 44
衣着掩饰臃肿的身材	/ 44
展露腰部的迷人魅力	/ 44
何种体型适合穿健美裤	/ 45
情侣装	/ 45
晚装	/ 46
配合个性选择服装色彩	/ 46



协调色彩与体型的关系	/ 46
协调肤色与穿衣的关系	/ 47
穿裙子为好	/ 47
穿超短裙	/ 47
选择泳衣的色彩	/ 48
配合服装佩带首饰	/ 48
配合体型佩带首饰	/ 48
配合脸型佩带首饰	/ 49
配合五官佩带首饰	/ 49
配合肤色佩带首饰	/ 49
用点缀法装饰服装	/ 50
佩带头饰	/ 50
佩带项链	/ 51
戴戒指	/ 51
佩带耳饰	/ 51
选择合适的帽子	/ 51
戴围巾	/ 52
腰带的选配	/ 52
使用皮带	/ 53
各种款式的鞋	/ 53

第三章 社交礼仪

介绍的艺术	/ 54
握手与拥抱	/ 55
举止文明	/ 56
成绩下降还要不要当干部	/ 56
男女同学之间加强交往的好处	/ 57
同学之间争吵起来怎么办	/ 58
被老师冤枉了该怎么办	/ 58
别人背后说坏话怎么办	/ 59
如何与闹别扭的同学和好	/ 60
避免遭到班上同学的欺侮	/ 61

如何远离坏孩子	/ 61
日记被家长偷看了怎么办	/ 62
当你被别人瞧不起的时候怎么办	/ 63
对待挑拨离间的人	/ 64
如何对待坏人坏事	/ 65
不能正确对待批评怎么办	/ 66
受了处分背上包袱怎么办	/ 67
被别人误解怎么办	/ 68
矮个子总感到低人一等	/ 69
差生被人瞧不起	/ 70
考试时周围有人作弊怎么办	/ 71
学生过生日应怎么办	/ 71
如何与老师交往	/ 72
如何与长辈交往	/ 74
如何与邻里交往	/ 76
如何与同学交往	/ 77
怎样与外国人交往	/ 78
怎样应付难处的人	/ 78
参加舞会	/ 79
家庭舞会	/ 79
观看电影、演出的礼节	/ 80
赠送鲜花	/ 81
赠送礼品	/ 81
约会的技巧	/ 82
席间的礼仪	/ 82
世界各国的礼仪习惯	/ 84
走亲访友注意十二条	/ 86
春节拜年的六个常识	/ 86
葬礼程序	/ 86

第四章 美容减肥与增高增肥

选购化妆品	/ 88
-------	------



选择护肤润湿剂	/ 88
正确选用美白产品	/ 89
慎用美容雀斑霜	/ 89
巧选洗面奶	/ 89
按脸型化妆六法	/ 89
如何化生活妆	/ 90
化妆外的美容五法	/ 90
彩妆刷六大必备	/ 91
彩妆刷的选购	/ 91
根据眼型化妆六法	/ 91
眉毛巧修饰	/ 91
鼻子化妆小技巧	/ 92
口红使用的十个常识	/ 92
美容面膜自制法	/ 93
防治青春痘小常识	/ 93
头发的营养	/ 93
正确洗发常识	/ 94
头发变黄防治常识	/ 94
染发的技巧	/ 94
除头屑须知	/ 94
皮肤黑变白的方法	/ 95
洗脸美容巧用水	/ 95
肤质自测简法	/ 95
皮肤晒伤处理常识	/ 96
护肤水常识	/ 96
保养肌肤要科学喝水	/ 96
碱性食物有益皮肤	/ 96
能护肤的食品	/ 97
面部美容二十法	/ 97
五种健美食品	/ 98
导致肥胖的因素	/ 99
肥胖影响人的寿命	/ 99
瘦身十三法	/ 99
减肥不必忌肉	/ 100

享受苗条瘦身“十步”	/ 100
减肥中药(中成药)	/ 101
针灸减肥	/ 103
“耳穴疗法”减肥	/ 103
体操减肥	/ 105
减肥西药	/ 106
物理减肥	/ 108
饮食减肥	/ 111
跳舞也能够减肥	/ 112
自行车减肥法	/ 112
网球减肥法	/ 113
跳绳减肥法	/ 116
交叉运动减肥法	/ 117
爬楼梯减肥法	/ 118
减肥健美三环功	/ 119
按摩减肥术	/ 120
影响身高的因素	/ 120
怎样助长身材矮小	/ 122
怎样助长身高	/ 123
怎样改变消瘦体形	/ 124
增肥饮食的秘诀	/ 126
增肥的灵丹妙药	/ 127

第五章 休闲运动

国际象棋	/ 129
中国象棋	/ 130
扑克牌	/ 131
打桥牌	/ 131
军棋	/ 132
跳棋	/ 133
扎制风筝	/ 133
放风筝	/ 133

刻剪纸 / 134
钓鱼 / 134
单人跳绳 / 134
跳绳传球 / 135
扣球 / 135
打乒乓球 / 135
玩“森林旅行” / 136
玩“巧运珍珠”的游戏 / 136
玩力士吹蜡 / 136
玩扣小鸟 / 136
玩贴鼻子 / 136
玩打锣 / 136
怎样“画龙点睛” / 137
玩“不准错”游戏 / 137
玩“足球锦标赛” / 137
打好“海上炮战” / 137
怎样攻、守堡垒 / 138
进行“活动篮筐”的比赛 / 138
进行“足排球”游戏 / 138
把球送进篮筐 / 139
运球 / 139
速滑技能 / 139
跃过横杆 / 140
游泳 / 140
登山的诀窍 / 141
步行的益处 / 141
跑步的益处 / 141
爬山的益处 / 142
骑车的益处 / 142
练太极拳的益处 / 142
保龄球 / 142
网球 / 143
高尔夫球 / 143
台球 / 143

清脑运动 8 妙法 / 143
倒行健身的好处 / 144
淋浴健身法 / 145
拍打健身法 / 145
健康放松方式 / 145

第六章 安全防范

红绿灯通行 / 147
交警的手势信号 / 147
自行车通过交叉路口 / 147
安全穿越铁路道口 / 148
安全通过铁路道口 / 148
乘车 / 148
骑车 / 149
交通安全 / 149
汽车撞人后的急救 / 149
如何避让机动车 / 150
打 110 报警服务电话 / 150
如何预防触电 / 151
雷电的伤害 / 151
低电压触电者迅速脱离电源 / 151
烫伤 / 152
燃放烟花爆竹 / 152
火灾 / 152
安全使用电取暖器 / 153
安全使用电炒锅 / 153
安全使用电吹风 / 153
安全使用电风扇 / 153
安全使用吸尘器 / 154
安全使用电热毯 / 154
安全使用煤油炉 / 154
安全使用煤气灶 / 154



安全使用燃气热水器	/ 155
发现家人煤气中毒怎么办	/ 156
先救火还是先报警	/ 156
火灾不能用水扑救	/ 156
身上着火怎么办	/ 157
楼梯着火的脱险	/ 157
火里逃生	/ 158
被化学药品烧伤	/ 158
在商店购物时的防盗	/ 158
安全存放现金与贵重物品	/ 159
识破骗局	/ 160
识别赌博骗术	/ 160
认清诈骗犯的作案手段	/ 161
被骗后怎么办	/ 161
防范拦路抢劫	/ 162
防止歹徒夜间拦路作案	/ 162
遇上抢劫犯怎么办	/ 162
面对欲行凶的熟悉案犯	/ 163
借助室内物体反抗犯罪分子	/ 163
与罪犯近身搏斗	/ 164
硬拼不成怎么办	/ 164
特殊报警	/ 165
报警良机	/ 165
进行间接反抗	/ 165
在案犯身上留下暗记	/ 166
报复抢劫犯	/ 166
防止和反抗流氓强奸	/ 167
从穿着上防止性侵害	/ 167
女同学在外防止性侵害	/ 167
遭到侵害时的呼救	/ 168
外出旅游晕车	/ 169
乘坐火车发生火灾	/ 169
溺水	/ 169
抽筋	/ 169

掉进冰窟	/ 170
被别人偷看日记、信件	/ 170
摔跤后伤处肿痛	/ 170
晕倒	/ 171
吃东西噎住了	/ 171
遇到“鬼火”怎么办	/ 171
遇到“鬼打墙”怎么办	/ 172
防止黄色书刊的侵害	/ 172
抵制迷信骗术	/ 172

第七章 生活七彩

上网	/ 174
新软件	/ 174
防治计算机病毒	/ 175
识别计算机网络“黑客”	/ 175
拨号上网登录时间太长怎么办	/ 175
网上常见的表情符号	/ 176
清除电脑“黑客”的木马程序	/ 176
用电话线和朋友的电脑联网	/ 176
收发电子邮件	/ 177
电子邮件丢失怎么办	/ 178
电子邮件出现乱码	/ 178
制作个人主页	/ 179
网上购物支付	/ 179
整理保存资料	/ 181
能给人看病的“电脑医生”	/ 181
电脑的辅助设计	/ 181
图文电视	/ 182
微波通信	/ 182
光纤通信	/ 183
卫星通信	/ 183
防窃听电话机	/ 183



- 声控电话 / 184
- 可视电话 / 184
- 电磁波 / 184
- 红外线和紫外线 / 185
- 有线电视接收频道 / 185
- 无线电波 / 185
- 电脑与网络 / 186
- 无按键计算机 / 186
- 激光视盘 / 186
- 电子图书 / 187
- 液晶电视机 / 187
- 集邮 / 187
- 选择邮票 / 187
- 保存邮票 / 188
- 邮票上染了污渍怎么办 / 188
- 收藏报纸 / 188
- 收藏钱币 / 189
- 收藏连环画 / 189
- 剪报 / 190
- 对联 / 190
- 保养唱片 / 190
- 修复碟片划痕 / 191
- 磁带驱潮 / 191
- 保养磁带 / 191
- 吹口琴 / 192
- 吹小号 / 192
- 唱好美声歌曲 / 192
- 唱好民族歌曲 / 193
- 唱好通俗歌曲 / 194
- 合唱的艺术特色 / 196
- 学跳交际舞 / 196
- 跳好探戈舞 / 197
- 跳好伦巴舞 / 198
- 跳三步舞 / 198
- 芭蕾舞 / 198
- 中国的名画家与名画 / 199
- 外国的名画家与名画 / 199
- 素描写生的基本方法 / 199
- 作画的基本步骤与方法 / 200
- 静物写生 / 201
- 美术构图类型 / 202
- 色彩在绘画中运用 / 204
- 画水粉画时选择材料与工具 / 206
- 怎样画素描 / 207
- 给绘画分类 / 208
- 书画装裱 / 208
- 怎样写好楷书 / 209
- 怎样篆刻 / 210
- 怎样认识隶书 / 211
- 怎样写楷书 / 212
- 怎样写行书 / 213
- 怎样写草书 / 214
- 怎样进行书法创作 / 215
- 怎样临摹字帖 / 215
- 拍摄自然风光 / 216
- 利用逆光摄影 / 216
- 拍摄夜景 / 216
- 拍摄雪景 / 216
- 拍摄日出日落 / 217
- 怎样抢拍 / 217
- 拍摄雨景 / 217
- 拍摄白云 / 217
- 拍好花卉摄影 / 217
- 人像摄影的要点 / 218
- 拍摄舞台照片 / 219
- 拍摄石雕和壁画 / 220





第八章 饮食常识

- 包饺子 / 221
- 炒饭 / 221
- 炒肉片 / 221
- 干烧鲤鱼 / 222
- 炒白菜 / 222
- 凉拌白菜心 / 222
- 麻婆豆腐 / 222
- 炒青菜 / 223
- 煮牛奶 / 223
- 中国人的饮食习俗 / 223
- 合理安排四季膳食 / 224
- 粗细粮搭配着吃 / 224
- 正确进食早、晚餐 / 225
- 水果的各种味道 / 225
- 牛奶会凝结成块 / 226
- 大米不能多淘久泡 / 226
- 做菜要用料酒 / 226
- 健康午餐盒饭 / 226
- 应限量食用的四种食物 / 227
- 不宜混合食用的食物 / 227
- 食品中的五种致癌因素 / 227
- 可以防癌的九种食物 / 228
- 抗衰老的五种食物 / 228
- 五种宜天天吃的食物 / 229
- 空腹时不宜吃的五种食物 / 229
- 十种不宜多吃的食物 / 229
- 不能食用的器官或部位 / 229
- 八种汁汤可防中暑 / 230
- 忌边看电视边吃饭 / 231
- 盛菜装盘的常识 / 231

- 常看电视应吃的食品 / 231
- 用餐次数与健康有关 / 231
- 健康吃火锅六个常识 / 231
- 吃糖过多会比吸烟的危害还大吗 / 232
- 饮食卫生禁忌 / 232
- 喝冷饮的卫生 / 233
- 用饮食来改善自己的情绪 / 234
- 暴饮暴食有害健康 / 234
- 吃零食不宜太多 / 235
- 吃火锅的时候防止中毒 / 236
- 味精的作用 / 236
- 蔬菜中的维生素 C / 236
- 咸蛋的蛋黄 / 237
- 白糖久放会结成块 / 237
- 水果会变黑 / 237
- 肥猪的瘦肉好吃 / 238
- 西红柿的作用 / 238
- 煎鱼可以不粘锅 / 238

第九章 物品鉴选

- 挑选西瓜 / 239
- 选购香蕉 / 239
- 鉴选苹果 / 239
- 选购柑橘 / 239
- 鉴选果汁 / 239
- 鉴选桃子 / 240
- 选购猕猴桃 / 240
- 选购梨子 / 240
- 鉴选菠萝 / 240
- 选购芝麻 / 240
- 鉴选莲子 / 240
- 鉴选花生仁 / 241

鉴定膨化食品 / 241
选购果冻 / 241
鉴别含添加剂食品 / 241
鉴别鲜奶的质量 / 241
鉴定奶油 / 242
鉴定豆浆 / 242
鉴定矿泉水 / 242
选购茶叶 / 242
鉴别真假蜂蜜 / 242
鉴定真假名酒 / 243
鉴定葡萄酒 / 243
挑选黄金饰品 / 243
选购翡翠 / 243
选购珍珠项链 / 243
鉴别水晶与玻璃 / 244
鉴别真假钻石 / 244
鉴别真假宝石 / 244
鉴别真假象牙 / 244
选购太阳镜 / 244
服装的代号 / 245
轿车级别的划分 / 245
选购手机 / 245
选购手机电池 / 246
鉴别问题手机 / 246
鉴别手机号被盗 / 246
如何选购彩电 / 247
识别电视遥控器 / 247
如何选购电冰箱 / 247
如何选购空调 / 248
如何选购洗衣机 / 248
如何选购电烤炉 / 248
如何选购电饭锅 / 249
如何选购电火锅 / 249
辨仿冒名牌家用电器 / 249

选购好宠物猫 / 249
挑选宠物狗 / 250
选购宠物鸟 / 250
饲养鸽子 / 250
饲养家兔 / 251
训练鹦鹉说话 / 251
选购观赏鱼 / 252

第十章 卫生保洁

提高清洁效率 / 253
保持摆设品的清洁 / 253
保持睡房的清洁 / 254
保持浴室的清洁 / 256
保持厕所的清洁 / 258
保持炊具、餐具的清洁 / 258
保持烤箱的清洁 / 259
木家具的保养 / 260
清洗皮面家具 / 261
清洗布面家具 / 261
防止彩照褪色 / 262
湿书变干 / 262
眼镜生水汽 / 262
使变硬的毛巾复软 / 262
洗涤毛衣、羊毛衫 / 263
洗去衣服上的霉斑 / 263
自己动手干洗衣服 / 263
洗涤和保管羽绒服 / 264
除去衣服上的墨水渍 / 264
巧除衣物上的血渍 / 264
巧除衣物锈渍 / 265
巧除手上的脏东西 / 265
使牛仔裤不褪色 / 266



合理使用洗衣粉	/ 266
巧选家庭洗涤剂	/ 266
保藏皮革制品	/ 267
把玻璃或镜子擦干净	/ 267
清洁电话	/ 267
使鲜花延长保鲜期	/ 268
合理地养花	/ 268
给猫洗澡	/ 268
催开水仙花	/ 269
种好盆栽草莓	/ 269
除去房间里的烟雾	/ 269
保养皮鞋	/ 270
保养自行车	/ 270
保养饮水机	/ 270
布置小面积的居室	/ 271
布置工作室	/ 271
布置室内学习环境	/ 271
把小门厅布置成书房	/ 271
保养钢琴	/ 272
窗帘的清洗和保养	/ 272
保持窗户明亮	/ 273
擦百叶窗帘	/ 273
清扫墙壁和天花板	/ 274
正确保养地毯	/ 275
保护地板	/ 275

第十一章 心理健康

青春期的心理特点	/ 277
青春期两性心理的差异	/ 278
青少年的心理特征	/ 279
少男少女的不健康心理	/ 280
怎样衡量青少年心理的健康	/ 281

青年人心理成熟的标准	/ 281
青春期挫折综合症	/ 282
青少年电子游戏机病会引起的心理障碍	/ 283
青春期精神心理疾病	/ 284
少男少女易患“花癲”	/ 284
准确区分早恋与正常交往	/ 285
避免“罗密欧与朱丽叶效应”	/ 286
少女怎样才能吸引男孩	/ 286
男孩爱和哪些女孩子交往	/ 289
少女怎样追求“真爱”	/ 290
妙龄少女应抵制性诱惑	/ 290
少女应该怎样对待性骚扰	/ 291
摆脱单相思的苦境	/ 292
如何度过青春期	/ 292
怎样提防“电脑心身失调症”	/ 293
怎样提防“网络综合征”	/ 294
怎样提防自杀心理	/ 294
失恋后的心理调适	/ 295
学会与考试共处	/ 296
考前需要哪些心理准备	/ 296
进行考场上的心理调适	/ 297
高考成功后的心理调适	/ 398
高考失败的心理调节	/ 399

第十二章 医药卫生

医院	/ 301
红十字会	/ 301
叩诊	/ 301
大夫	/ 302
护士	/ 302
医生的白大褂、口罩	/ 303

手术服为什么是绿色的 / 303
病历 / 303
心电图机 / 304
CT 机 / 304
听诊器 / 305
注射器 / 305
体温表 / 305
血压计 / 305
X 射线照片 / 306
激素 / 306
哪些药物会上瘾 / 306
维生素 / 307
凡士林 / 307
定心丸 / 307
鸦片 / 307
海洛因 / 308
青霉素 / 308
灵芝为什么灵 / 308
注意身体的疾病信号 / 309
注意不应忽视的症状 / 309
气短是疾病的信号吗 / 310
根据体位预防疾病 / 311
根据步态辨疾病 / 312
暴饮暴食易致暴死 / 313
引发流泪的疾病 / 313
义务献血无损健康 / 314
化验结果中的“阴性”、“阳性” / 314
减轻服药口苦 / 314
预防喝中药呕吐 / 315
预防非典型肺炎 / 315
预防禽流感 / 315
预防流行性感冒 / 316
预防花粉过敏 / 316
治皮肤溃烂 / 317

治痱子疮痒 / 317
治落枕 / 317
治口臭 / 317
治假性近视 / 317
治头痛 / 317
除脚臭 / 317
治牙痛 / 317
治鱼刺咽喉 / 318
治手脚裂口 / 318
缓解眼疲劳 / 318
怎样看电视 / 318
科学用脑 / 318
早睡早起 / 320
拒绝吸烟和酗酒 / 321
远离色情 / 322
远离毒品 / 324
预防艾滋病 / 324
国际防癌守则 15 条 / 325

第十三章 生物

世界上 10 种最珍贵的动物 / 327
动物的寿命 / 327
猫科动物之最 / 327
鱼类之最 / 327
鸟类之最 / 338
昆虫之最 / 328
鸟类雅称 / 328
大熊猫被称为“国宝” / 329
养鸽小史 / 329
游得最快的水生动物 / 330
最重的脑子 / 330
最恶毒的吸血动物 / 330

最稀奇的猴子	/ 330
最值钱的动物	/ 330
最原始的哺乳动物	/ 331
最响亮的声音	/ 331
最能潜水的动物	/ 331
打洞冠军	/ 331
最大的动物群体	/ 331
最怕冷的鱼	/ 332
喷毒最远的蛇	/ 332
奇特的植物	/ 332
植物之最	/ 332
动物园	/ 332
雄海马能怀孕生子吗	/ 333
蝴蝶被砍了头会立即死去吗	/ 333
鳄鱼是在流眼泪吗	/ 334
兔子怎么吃自己的粪便	/ 334
猫喜欢吃什么	/ 334
雌螳螂为什么要“食夫”	/ 335
马站着为什么也能睡着	/ 336
乌龟长寿的秘密	/ 336
猫的眼睛是怎样变化的	/ 337
老鼠为什么啃木头	/ 337
狼为什么嚎叫	/ 337
蛇能吞大象吗	/ 338
苍蝇为什么不生病	/ 338
蜜蜂蜇人后为何会死	/ 338
世界上牙齿最多的动物	/ 339

世界上毒性最强的剧毒蛙之谜	/ 339
最长寿的树木	/ 340
世界最轻的树	/ 341
花之最	/ 341
森林的美称	/ 342
中国十大名花	/ 342
著名的四大古梅	/ 342
中国著名的蔬菜之乡	/ 342
中国著名的水果之乡	/ 343
中国茶叶的世界之最	/ 343
世界奇树	/ 344
中国奇特的树	/ 344
长粮食的树	/ 345
吸血的树	/ 345
流“血”的植物	/ 346
一棵树的“森林”	/ 346
光棍树不长叶子	/ 346
世界上最甜的植物	/ 347
生长不需要阳光的植物	/ 347
相思豆怎么是“致命杀手”	/ 348
藕断为什么丝连	/ 349
花儿为什么是香的	/ 349
水果也有“雌”、“雄”之分吗	/ 349
中国植物中的“国宝”	/ 350
会跳舞的草	/ 350
红茶和绿茶	/ 350
罂粟就是毒品吗	/ 351

