

中国小学生

我们的朋友

比格!



亲子共读 启迪智慧

生活知识

早

知道

梁颂 主编



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



本书选用
防近视专用纸

中国小学生

主编：梁颂

生活知识



知道

副主编：王永峰 王 岩

编 委：吴 浩 朱晓科 郑基兴

刘 杰 张 波 常 娟

徐美玲

撰 稿：朱晓科

插 图：陈 刚



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目(CIP)数据

中国小学生生活知识早知道/梁颂主编;朱晓科编著.
北京:北京邮电大学出版社,2004
ISBN 7-5635-1000-1

I. 中… II. ①梁… ②朱… III. 常识课—小学—
课外读物 IV. G624.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139938 号

书 名:中国小学生生活知识早知道

主 编:梁 颂

出 版 者:北京邮电大学出版社(北京市海淀区西土城路 10 号) 邮编:100876

电话:(010)62282185(发行部) 传真:(010)62283578

邮购热线:(010)62286956 传真:(010)62286956

www.buptpress.com E-mail:publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京通州皇家印刷厂

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:8

字 数:50 千字

印 数:15001-20000 册

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 2 月第 2 次印刷

ISBN 7-5635-1000-1/G·157

定 价:12.80 元

·如有质量问题请与北京邮电大学出版社发行部联系·



比格，年龄半岁，体重5公斤，有英国皇家猎犬血统。

血型：没查过；

星座：猎犬座（不会吧）；

最喜欢的食物：真骨头；

最满意自己的地方：尾巴；

自我评价：善于和人打

交道，知识方面

比小主人强上

一点儿（可小主人并不同意这一点儿）。



哀伤



吃惊



恶作剧



发晕



拍手



舞蹈



自得



得意



思考



好奇



歌唱家



心虚



高兴



惊慌



自豪



不屑



礼貌



愤怒



愉快



近视



远视



快乐

我是小雨，
上小学3年
级了，认识一
下，交个朋友吧！

性格：活泼、乐观；

身高：120厘米；

血型：O型；

星座：金牛座；

学习成绩：★★★★★；

最爱吃的食物：冰淇淋；

最爱做的事：和比格玩；

自我评价：喜欢看书、上
网，爱交朋友。



QQ: 398259379

写给家长朋友的话

为了帮助小学生学好课内知识，提高学习的兴趣，进一步拓展知识面，我们精心编写了这套《早知道》丛书。这套丛书共分六册，分别是：《中国小学生语文知识早知道》、《中国小学生数学知识早知道》、《中国小学生地理知识早知道》、《中国小学生历史知识早知道》、《中国小学生科学知识早知道》和《中国小学生生活知识早知道》。

这套丛书内容新颖，形式活泼，具有以下鲜明的特点：

一是倡导提前教育，体现了全新的教育理念

这套丛书面向小学二至四年级的学生，响应当前“提前教育”的呼声，让孩子“早知道一些”，“知道得更多一些”，及早唤起孩子强烈的好奇心和求知欲，使他们意识到自己处在一个丰富多彩、乐趣无穷的知识世界中，能够愉快地获取知识。

二是知识新、视角新、观念新

本丛书以新课标为指针，既涵盖了小学课程的基础知识，与课内的知识点紧密相联；同时又不落俗套，富有新意，体现了新知识、新视角、新观念。

三是以故事的形式来体现知识，富有趣味性

兴趣是最好的老师。要求孩子死记硬背知识，一定会降低孩子学习的兴趣。本丛书以故事来体现知识，提供了大量鲜活生动的故事、笑话、游戏等全新的学习材料，力争使孩子在娱乐中学习知识，在游戏中增长学习知识、运用知识的能力，从而培养浓厚的学习兴趣。

四是积极倡导自主、互动、探究的学习方式

我们没有让孩子仅仅停留在表面的阅读上，而是注重孩子与家长的情感体验，创造一种亲子之间互动、交流的氛围，鼓励孩子主动思考，自主探究。

衷心希望这套丛书能得到家长和老师的肯定，能得到孩子们的喜爱，成为孩子学习、生活的好伙伴！

编者

2005年1月

- 答案请在这里



8. 在街上闲逛时要急着去厕所, 你知道该到哪里去找厕所吗?
- A 商场、地铁这些公共场所肯定有
- B 学校也可以去

目录



早上的智慧

- 1 早上的一杯温开水
- 2 小明的晨练计划
- 3 健康有什么标准
- 4 今天还跑步吗
- 5 运动减肥要适量
- 6 早餐你喝牛奶吗
- 7 姥姥的食谱科学吗
- 8 空腹锻炼好不好
- 9 不爱刷牙的佳佳
- 10 这也跟牙刷有关



学校的一天

- 11 皮肤裂了怎么办
- 12 跟同学打个招呼

- 13 今天我当升旗手
- 14 保卫“三八线”的“战斗”
- 15 下课了，出去放松一下
- 16 班级卫生靠大家
- 17 如何美化教室
- 18 丢三落四要不得
- 19 落落寡欢的插班生
- 20 背课文的小窍门



- 21 学学设计黑板报
- 22 写一篇实验小报告
- 23 你会包书皮吗
- 24 远视眼比近视眼看得更远吗
- 25 “眼保健操开始”
- 26 别具一格的课间操
- 27 怎样使课桌更整洁
- 28 你会说“谢谢”吗

29 卡片一张情谊长

30 请求的学问



31 同桌让我帮他作弊……

32 “尖子生”的十大秘诀

33 没考及格怎么办

34 朋友之间的误会

35 春游要注意些什么

36 体育课后的“首当其冲”

37 剧烈运动后怎样补充水分

38 小偷小摸要不得

39 课堂上的呼噜声

40 班干部的苦恼

41 小明的考前复习计划

42 怎样消除害怕考试的心理



社会生活

43 小胖的社会实践

44 世界环境日的宣传活动

45 如何保护环境

46 如何注意公共卫生

47 要不要买保险

48 你把多余的零花钱存起来了吗

49 到哪里找厕所

50 一定要远离邪教

51 “书虫”的家庭图书馆

52 天桥上的“乞丐”

53 未成年人不宜进入的场所



家庭生活

54 一室不扫，何以扫天下

55 小明的活动安排

56 怎样为图书分类

57 怎样接待客人

58 零食好吃坏处多

59 你知道这些节日吗（一）

60 你知道这些节日吗（二）

61 午后小憩益处多



62 乡人解暑有妙计

63 保养自行车

64 机器猫的布哑铃

65 你会自制浆糊吗

66 你注意过食品的保鲜期吗

- 67 怎样安排一天三餐
- 68 有益健康的食品
- 69 吃菠菜能治贫血吗
- 70 可口的自制冰棍
- 71 爽口的凉拌白菜心
- 72 烧开水的学问



- 73 手绢上的污迹
- 74 洗澡不要用力搓
- 75 我有兰花草，自来满屋香
- 76 挑西瓜的学问
- 77 学会使用说明书
- 78 奇妙的小孔眼镜
- 79 喂养宠物狗的禁忌
- 80 金鱼比我还娇气
- 81 睡眠不是这么补回来的
- 82 晚上睡不着怎么办



寻医问药

- 83 班级医药箱里的牙膏
- 84 白醋可以杀菌

- 85 什么是处方药和非处方药
- 86 按时、按量服药
- 87 意外受伤怎么办
- 88 “专家”止鼻血
- 89 感冒，顽固的敌人
- 90 驱赶肚子里的“窃贼”
- 91 “橡皮综合症”
- 92 小学生要预防驼背
- 93 小胖倒霉的一天
- 94 怎样预防红眼病
- 95 被烫伤后应该怎么办
- 96 冷敷还是热敷



急救知识与安全意识

- 97 记住这些应急电话
- 98 那一次，我帮了大忙
- 99 接听一位陌生人的电话
- 100 遇到坏人该怎么办



101 智斗校园“小霸王”

102 用电安全常识

103 如何避免雷电的伤害

104 天啊，我触电啦

105 家中起火不要慌

106 校舍里的安全通道

107 小心煤气中毒

108 安全标志要牢记

109 你认识交警的手势吗

110 怎样看红绿灯通行

111 一位父亲的心曲

112 交通安全常放心中

113 不要玩危险的玩具

114 家里的安全隐患

115 体育课上的意外

116 校园安全日

117 警钟长鸣：远离毒品



早上的智慧

妈妈小常识早知道



早上的一杯温开水

从很早以前开始，妈妈叫我起床的时候，总会在桌子上放上一杯温开水。我一起床就会把那杯开水喝下去，这已经成了我的习惯，也就从来没有问过妈妈为什么要喝这杯开水。

昨天上生理卫生课的时候，我才知道，这普普通通的一杯水，作用其实是很大的。

王老师说：“人在睡觉的时候，因为呼吸和出汗，会消耗大量的水分。所以当睡醒时，身体其实是比较缺水的。在这个时候喝一杯水，不仅能补充身体里面的水分，还能促进身体的新陈代谢，使大脑更清醒呢。”



他还说：“可别小看这一杯水，要是不及时地补充身体的水分，时间长了，泌尿系统就会得病，那个时候后悔就来不及了。”

现在我明白了，怪不得我午睡醒过来的时候会感觉口干舌燥，原来是身体缺水的原因啊。妈妈一杯平平淡淡的温开水，既促进了我身体的成长，又预防了疾病，作用有多大啊！



想一想

同样是一杯水，凉的、温的、滚热的，哪一种更适合晨起时喝？为什么？



小明的晨练计划

张小明有一个非常好的习惯，那就是坚持晨练。在他的晨练计划中，包括热身、跑步、举哑铃和跳绳。其中，小明最擅长的就是跳绳。别看他是男孩子，他跳得一点不比女孩子差。

跳绳是一种简便有效的锻炼方式。首先，跳绳不需要太大的场地，几米见方的地方，再加一条跳绳就足够了。其次，跳绳能够练习身体的多项机能：体能、协调性、脚踝（huái）的弹跳力和手臂肌肉的爆发力等。著名格斗家李小龙就很喜欢跳绳，所以他的武打动作就像闪电一样快。



除此之外，跳绳还有很多花样。比如说小明拿手的“双摇一跳”：一次起跳过程中，尽力让跳绳两次经过脚底。连续地进行“双摇一跳”，对体力的锻炼非常有效。另外，双臂摇绳的同时，可以试着在胸前交叉，这也是提高身体协调性的好方法。

小明可是下过真功夫，他能连续跳 200 个而不间断，你呢？



笑一笑

老师：“汤姆，小碎步并不见得节省很多体能。”

汤姆：“但那样节省空间。”

老师：“你节省空间干吗？”

汤姆：“老师，我裤裆破了……”



健康有什么标准

健康有什么标准呢？也就是说，具备哪些条件才算一个健康的人呢？世界卫生组织提出了人类健康的新标准：“五快”与“三良”。

“五快”指：

一：食得快、吃饭的时候有好的胃口，既能快速吃完一顿饭，又不挑剔食物。

二：便得快、排泄大小便时，畅通顺利，感觉轻松自如。

三：睡得快、上床不久后就能入睡，而且入睡较深。

四：说得快、说话流利、准确，口齿清楚。这是人思维敏捷程度的反映。

五：走得快、行动自如、关节灵活是精力充沛的象征。

“三良”指：

1.良好的个性：性格温和，意志坚强。心胸宽广，心态乐观。

2.良好的处世能力：看问题客观公正，具有较强的自我控制能力，适应能力强，能够控制自己的情绪。

3.良好的人际关系：待人接物大度和善，能助人为乐，与人为善。

小朋友们，你能达到这些标准吗？其实获得健康的身心并不难，只要我们养成良好的生活习惯，好好锻炼身体，就可以达到。



想一想



“五快”与“三良”中，你做到了几条？哪些地方还要努力？



今天还跑步吗

9月27日 星期六 多云

今天我感冒了。真可惜！我本来一直坚持跑步的，都三个星期了。每天早上都是爸爸来叫我起床，然后我和爸爸一起跑。今天爸爸却说：“珊珊，躺着好好休息吧。”

虽然我很难受，可是，爸爸说过，锻炼身体不能半途而废。今天到底该不该坚持跑步呢？

吃晚饭的时候，我向爸爸抱怨，三个星期的努力都泡汤了。谁知爸爸却说：“锻炼身体是为了让身体更好，不是给身体找麻烦。你正在感冒，还要到外面瞎跑，这只能让病更不容易好。再说，今天早上起大雾，就算你没病，我也不会叫你去跑步的。”

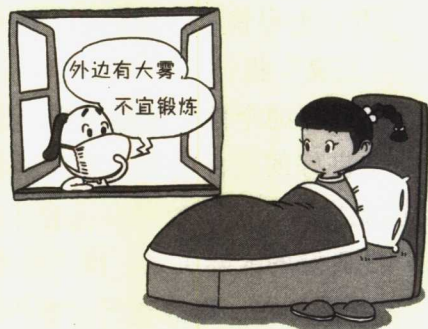
“为什么呢？”我问。

“因为大雾天气，空气中悬浮着很多灰尘，对身体有害，所以尽量不要做剧烈的运动。”爸爸说。

我一听，恍然大悟：“那前几天不是都白跑了？”

爸爸又说：“锻炼身体要在身体允许的情况下进行，偶尔中断一下没有多大关系。”

听完爸爸的话，我放心多了。



想一想

看了上面的文章，你知道浓雾天气为什么不适合跑步了吗？



运动减肥要适量

“小胖”有一个心病，那就是他比别的孩子胖一点。虽然这并不影响他和其他孩子一样活泼可爱，但是小伙伴们总是不叫他本来的名字，而叫他“小胖”，后来还自然而然地加上一个可爱的“猪”字。我保证，这里面并没有丝毫讽刺和嘲笑的意思，可是小胖却因此开始跑步，并决意要减肥了。

小胖做起运动来是比别人吃力的。每次跑完步，他的小腿都酸疼酸疼的，可他咬牙硬撑着，后来，连膝盖也有点疼了。小胖反而高兴了：这点小疼算什么！疼才有效果。

小胖的这种想法是不对的。因为人的肌肉、关节的承受力是有限的，体重重的人跑步，会给关节带来很大的负担，所以跑步不要过度，要慢慢来。另外，肌肉酸疼确实表示付出了努力，但是如果不让肌肉充分休息，锻炼的效果也不会太好。

珊珊的爸爸原来是专业运动员，幸亏他及时指出了小胖的错误，否则，小胖不知要白吃多少苦头。现在，小胖跟着珊珊的爸爸一起打太极拳，听说，这个管用多了。



想一想

膝盖疼和肌肉疼是一回事吗？哪个比较严重？



早餐你喝牛奶吗

一日之计在于晨，一顿味道精美、营养丰富的早餐使人精力充沛，干劲十足。请试想：晨练归来以后，桌子上摆着一杯滚烫的牛奶，热气升腾，浓香四溢，乳白的奶脂盖住下面的奶汁，故意引逗着你；如果旁边再摆上一些白糖，或者几粒巧克力，只怕你的口水都要流出来了，不喝掉它还等什么——就怕一杯还不够呢！

慢！——只怕你的这些想法通通都出了差错！

首先我要告诉你，牛奶并不适合空腹喝，否则营养流失很快。所以喝牛奶的同时，最好吃一些糕点、面包之类，帮助营养驻留。

而且，喝牛奶也不宜加糖，这反而会阻碍钙质的吸收。

还有，小孩子在深睡时会出现一个生长的高峰期。所以，喝牛奶的最佳时间是入睡前两个小时，这样有利于提供生长所需要的养分。

许多人认为热牛奶上面凝固的那层奶脂是牛奶的精华，味道也是最香的。其实奶脂中含有致癌物质，喝时最好撇去。



想一想

有些小朋友喝牛奶的时候加放巧克力或者果汁，结果出现了腹泻症状，为什么？