



科普系列丛书



生活百事通

黑板报资料

- 中国科协普及部 主办
- 上海市科技协会
- 上海市科普创作协会编

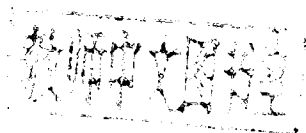
● 上海科学普及出版社

黑板报资料

生 活 百 事 通

《科普系列丛书》编委会 编

上海科学普及出版社



编辑委员会

主 编: 饶忠华
编 委: 宋南平 郭允熙 陈 刚
王福康 孙崇恩 李正兴

责任编辑: 陈泽加
封面设计: 李树德

(沪) 新登字第 305 号

生活百事通

《科普系列丛书》编委会 编
上海科学普及出版社出版
(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行
上海科学普及出版社电脑照排部排版
上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 165000
1992 年 3 月第 1 版 1992 年 3 月第 1 次印刷
印数 1-15000

ISBN 7-5427-0497-4 / N · 13 定价: 3.00 元

编 审 委 员 会

主 任 委 员：章道义

副主任委员：林志宽 陈念贻

委 员：顾方舟 王梓坤 蔡祖泉

刘 吉 束家鑫 徐正泰

高孝冲 李敦厚 饶忠华

前 言

为了提高广大群众的科学文化水平，增强他们的科技意识，同时考虑到读者不同年龄、不同爱好、不同文化层次的需要，我们编写了这套丛书。

近年来，全国各地区和城镇开展了各种形式的大型科普宣传活动，吸引了千百万群众，人们从中了解了许多最新的科技成果，学到了许多身边科学。这一活动还大大丰富了社区文化的内容，提高了科普工作的社会地位。但是，在开展科普宣传活动中，广大群众和基层科普工作者越来越感到科普资料的缺乏，不断地提供科普宣传资料已成为巩固和发展大型科普活动的一个重要问题。本丛书也是为了配合这一需要而编写的。

本丛书的编写着重考虑：有助于促进精神文明建设和物质文明建设，倡导文明、健康、科学的生活方式；有助于启迪智慧，增强能力，提高全民族的科技意识。

本丛书是在中国科协和上海市科协直接指导下，由上海市科普创作协会组织编写的。按照科学、准确、实用及通俗易懂的要求，由从事本专业的，具有一定科普写作水平的科技工作者撰写，或是科技工作者与专业科普作者合作的作品。

愿《科普系列丛书》的创作与出版能得到广大读者的欢迎，同时也希望大家提出宝贵意见。

章道义

1991年7月于北京

编 者 的 话

生活在“大文化”、“大科学”和“大科普”时代的现代人，一刻也不能离开科学与技术，这已为社会所共识。

“大文化”认为，科学技术本身就是文化的组成部分，只有科学与文化发展了，人们的科学与文化的素质提高了，才能大大地推动整个社会不断前进。

“大科学”认为，要发展科学技术，必须既发展社会科学，又发展自然科学，既发展硬科学，又发展软科学，社会科学与自然科学，硬科学与软科学一起发展，才能不断推动科学事业前进。

“大科普”认为，科普能够扩大读者的眼界，开扩他们的胸襟，激励他们学习，培植他们的科学志趣。

就以现代人们的衣食住行来说，现代与古代相比已经发生了翻天覆地的变化。衣，不满足于遮蔽身体，防冻保暖，还讲求漂亮、潇洒、大方。食，不满足于填饱肚皮，还要求色香味形、食物结构和营养搭配。住，不满足于遮风挡雨，还要求宽敞、美观、安乐。行、以车、船、机代步，还要求迅速、安全、舒适。凡此种种都得依靠科学与技术。

当代人最关心的问题之一，就是生老病死。生，提倡优生优育；老，希望讲究延年益寿；病，要攻克三大顽症：癌、中风、心脏病；死，无疾而终。这些也得靠科学技术来解决。

放开眼界，世界更为迷人，人们正在信心十足地开拓未来，使大自然更好地为我们服务。

了解科学技术可以增强智慧，方便生活，不了解必需具备的知识与技术，就会给我们生活带来诸多不便，造成不必要的损失甚至悲剧。这本生活百事通，就是为此目的而编写的。

收集在这本书里的内容，我们主观上尽可能力求比较丰富，因为这关系到提高民族的基础科学文化素质。为了摘录和编辑方便起见，每篇的文字稍长了些，这样，采用时就可以有回旋的余地。

希望本书的出版，对基层科普工作者有所帮助，也希望广大读者提出指正意见，使今后的编辑工作不断完善。

目 录

胎教与育脑	1
对待孩子的提问	2
对待孩子的错误	3
不要过早给孩子作定向培养	4
父母教育孩子步调要一致	5
培养儿童的记忆力	6
培养孩子的注意力	7
培养孩子善于观察的眼睛	8
培养孩子的自尊心	9
培养孩子的社交能力	10
培养孩子关心人	11
培养孩子的兴趣	12
培养孩子的积极情绪	13
尊重孩子的人格	14
如何看待孩子的羞耻心	15
孩子说谎怎么办	16
培养孩子爱护书	17
玩具对儿童的益智作用	18
怎样提高耳聋儿童的记忆力	19
考试中如何使脑功能发挥正常	20
健脑食品	21
脑力劳动者的营养	22
食糖与脑功能	23

快走能防大脑老化	24
倒行有益大脑	25
进食过饱易使大脑早衰	26
多食味精伤脑吗	27
缺锌与补锌	28
脑血栓与脑溢血的预防	29
益脑的头部按摩操	30
益脑的按推法	31
 中国“七大名胜”	 32
中国的最佳十大风景名胜	33
中国的四大自然奇景	34
“世界旅游日”的来历	35
你会欣赏楹联吗	36
购买纪念品的 3334	37
骑车旅游的“六个要素”	38
乘汽车旅游的“长与短”	39
选购旅游票“须知”	40
怎样购买汽车票	41
如何在旅游中换乘汽车	42
乘火车旅游的学问	43
火车上的 ABC	44
乘飞机旅行要注意些什么	45
每到一地的三件事	46
问路的“三会”原则	47
掌握时间的“三张三弛”	48
怎样估算旅游的费用	49
蜜月旅游 ABC	50
登山拾级有诀窍	51

家庭旅游要有特色	52
老年人外出旅游须知	53
旅行中的常见病	54
旅游的疾病禁忌	55
轮船的鸣号	56
在旅游中如何拍好风光照	57
春季游何处	58
夏日避暑何处好	59
秋高气爽去何处	60
冬游外出颇韵味	61
 生活中的“魔棒”	 62
天衣无缝话无纺	63
老年人也需要玩具	64
钓鱼新术	65
奇石趣谈	66
玻璃“发霉”	68
和平鸽并不“和平”	69
讨厌的电视重影	70
看电视需防颈椎病	71
看通宵电影对健康有害	72
净水器的正确使用	72
麦饭石的神奇功能	73
讲究饮用水质量	74
冰箱不是保险箱	75
洗衣粉加得越多越好吗	76
“方便面”的利弊	77
怎样识别罐头食品的质量	78
怎样使用味精	79

家庭如何储食油	79
可乐瓶的隐患	80
小小塑料袋酿成大灾难	81
喜尽悲来话爆竹	82
地毯的利与弊	83
为什么柿饼外层有白粉	84
预防米蛀虫的良法	84
蟹鱼去腥有妙法	85
门锁防撬挡片	85
防止误锁门的两法	86
改进窗框插销拉环	86
抽水马桶节水法	87
花卉宴	88
花中“四君子”	89
花草四雅	90
屋顶绿化	91
宅院花坛的类型	92
如何使家庭居室四季飘香	93
怎样使水仙花在春节盛开	94
插花的构图	95
插花的配置要领	96
家庭插花的常见形式	97
盆式插花和瓶式插花	98
防治家庭盆花落花落果	99
防治家庭盆花叶片发焦发黄	100
开发地下空间	101
“国际减灾 10 年”活动	102

视觉污染	104
空气的净化器	105
装饰环境与健康	106
有利保健的建筑装饰材料	107
车祸与环境	108
生煤炉可以不冒烟	109
花卉治病	110
气象病与健康预报	111
地球化学性疾病	112
梳头与保健	113
头皮屑多怎么办	114
危险的飞沫	115
谨防看门诊带来疾病	116
孕妇不宜用人参、桂圆补身体	117
孕妇不宜经常接触猫狗等小动物	118
孕期服中药胎儿皮肤会不会变黑	119
哪些产妇应进行产前诊断	120
城市里的产妇为何奶少	121
孕妇要预防病毒感染	122
少女乳头凹陷怎么办	122
不能捏着小孩的鼻子喂药	123
婴幼儿不宜作 X 线透视	123
给新生儿拍照不宜用闪光灯	124
小儿遗尿莫打骂	125
梦游症是怎么回事	126
孩子大量鼻出血怎么办	127
儿童忌用成人护肤剂	128
青春发育期要不要进补	129

紧衣束腰会使女子尿失禁	130
不要滥用退热药	131
血压都要降到正常水平吗	132
冬天心脏病病人要注意什么	133
心脏病发作送医院之前	134
煎中药用凉开水最好	135
手术后早期下床的好处	136
克服失眠的自我调节法	137
老人就寝前后	138
推迟老花眼的来临	139
怎样预防老人骨头脆	140
催眠食疗	141
 第七营养素	 142
单身汉的营养	143
晚上刷牙比早晨好	144
你选用哪种药物牙膏	145
喝牛奶的卫生知识	146
佳肴良药——乌贼鱼	147
挑食海鲜有学问	148
吃肉要防毒	149
正确使用牙签	150
油盐酱糖和病症	151
当心“麻将综合征”	152
工作三班制人员如何调节生活	153
家庭常见中毒的处理	154
 新生儿的生长发育	 156
1个月至1岁	157

1 岁至 3 岁	158
3 岁至 6 岁	159
学龄前幼儿的进食心理	160
小儿体格发育的正常标志	161
婴幼儿的食品禁忌	162
及时为婴儿添加辅食	163
母乳喂养好	164
人工喂养要准备哪些食具	164
幼儿饮食的喂养习惯	165
哺乳不能避孕	165
谁第一个到达南极极点	166
谁第一个到达北极极点	167
南极有多少常年考察站	168
南极有哪些主要的鸟	169
人能不能在海底居住	170
海洋为什么无风三尺浪	171
海洋里的冰是咸的还是淡的	172
海洋里有天然暖气管吗	173
我国近海有哪些主要渔场	174
海洋牧场怎样牧鱼	175
我国有哪些名贵海产食品	176
中国近海有多少油气资源	177
潮水为什么那样守时	178
海宁潮“壮观天下无”	179
台风的利与弊	180
威力无比的龙尾巴	181
老虎吃人吗	182
世间有巨人国吗	183
世间有小人国吗	184

胎教与育脑

7~8个月以后的胎儿脑神经回路已十分发达。有学者指出,这时胎儿已具有思维、感觉和记忆能力,可以实施胎教了:

艺术胎教 国内外许多研究者乐于以优美的音乐刺激胎儿,诱发胎儿的节奏感。美国罗彻斯特大学的唐纳德·谢特利尔做的试验是,把立体声耳机直接按在孕妇的腹部,重复播放管弦乐,有一半以上的孕妇反映胎儿的节奏运动与音乐节奏是吻合的。类似的实验在国内外已多有报道。我国有的妇科专家认为对5个月左右的胎儿,可经常播放优美的音乐,音乐节律要与母亲的正常心律(每分钟70~80次)符合。实验表明,胎儿对频率为250~500赫兹,强度为70分贝的音响,是能作出反应的。

情感胎教 加拿大精神病医生托马斯·弗尼认为“在母腹中的胎儿会有自己的感情和记忆”。孕妇要注意自己的感情,

保持乐观的情绪,注意行为举止和周围环境的影响。她所想的、说的、感觉和希望的,都对腹中胎儿有很大影响。这是由于6个月的胎儿已能感知母亲情绪变化。

语言胎教 美国加州的一所产科大学的专家前不久发明了一种通讯工具——胎教电话。孕妇借助它可同胎儿谈话。这种胎教电话,能播放出悠扬的古典音乐,母亲随着音乐可向胎儿轻轻低唤,让胎儿开始熟悉母亲的声音,发展语言思维能力。另一方面,孕妇又可以利用这个电话听到胎儿的活动声音,从而利用语言加强母子间的沟通。我国有专家主张给胎儿取名,并经常呼唤,与他对话。这样的胎教可以帮助胎儿日后成长得更好。

对于胎教,学术界尚存在不同认识,可以深入探讨,但更需要从实验中获取规律和经验。

(贺锡廉)

对待孩子的提问

孩子是提问的专家。每日每时，他们都有无数的问题。孩子的心灵，是充满问题的心灵。对于山川树木、蓝天白云、鸟兽虫鱼，他们都有数不清的问题。

问题是智慧的催化剂，是求知的起点。对问题的粗暴压制，是对智慧幼苗的摧残。

对孩子的问题，要热情地鼓励和启发。为了激发问题，要向孩子提问题，有些父母嫌孩子问题多，自己又回答不出，于是骂孩子，讨厌孩子提问题。这种做法，不利于孩子智慧的发展。

对孩子的问题，要用形象的方式和孩子能接受的知识加以回答。回答孩子的问题，要注意科学性，信口编造一些道理来胡弄孩子是很不好的，会让孩子储存错误的信息；而用过于高深的理论，也会使孩子难以理解。

有些问题，可以让孩子先回答，或让孩子自己去找答案，这比简单地告诉孩子答案更能激发

孩子去思考。比如说，孩子问你为什么菜叶子是绿色的，你不妨让孩子把一棵卷心菜的菜心放在阳光下，一棵放在阴暗处。过几天，孩子会发现，阳光下的一棵菜心变绿了，阴暗处的一棵还是黄色的。

对孩子的有些问题，不要就事论事，可以由此及彼，举一反三。孩子问孔雀怎么繁殖，你可以告诉他鸟类怎么繁殖。这样，孩子得到的知识就不再是个别事物的知识，而是一类事物的知识。

为了回答好孩子提的问题，父母们要努力用知识武装自己。家里也可以买《十万个为什么》、《少儿百科全书》之类的书籍，遇到孩子的提问，可以随时翻阅。

科学起源于问题，智慧也起源于问题。父母们要重视孩子的问题，回答好孩子的问题。

(朱长超)

错误是大人的伴侣，更是孩子的伴侣。没有一个大人不犯过错误，也没有一个孩子不是经常犯错误的。

孩子犯了错误，父母们往往发怒，并加以训斥、责骂，甚至打孩子，这一方面是发泄怒火，另一方面以为这样可以使孩子记住教训。

这个办法并不好。训斥、责骂、鞭打伤害孩子的人格与心灵，却不能有效地减少他们的错误。经常挨骂的孩子容易造成心理的压抑。

孩子有些错误，是由于肌体发育不全，控制能力较差造成的。如孩子常常不小心打碎饭碗，打碎花瓶。有些错误是孩子记忆力尚不完善造成的。孩子常常丢三拉四的，他们玩球的时候，热了把衣服随手一丢，踢完了球，衣服就忘记在球场上。对待这类错误，不应过多地追究与批评，只要提醒孩子做事要小心，不要鲁莽，做事要有条理就行了。

有些错误是孩子的好奇心所致。有个孩子听到闹钟里的滴答声，很好奇，想看个究竟，把钟

拆坏了，这当然是一个错误，但是，这里包含着珍贵的探索欲，做家长的不应该斥责一顿了事，而应告诉孩子，钟表是精密器具，乱拆是会损坏的，并且还应告诉孩子，钟表的原理是怎样的。

有些错误与道德品质、人际关系准则有关，那是需要认真批评的。但要晓之以理，动之以情，千万不要简单化。如果孩子认识了错误，父母们不要扭住不放，以后也不要旧事重提，更不要在别人面前出孩子的洋相。

要鼓励孩子用自己的行动去改正错误。孩子拾了一元钱买了吃的东西，父母要给他一元钱交还给老师或民警；孩子上车逃了票，父母要鼓励孩子向售票员承认错误并补票；做作业抄袭了，要孩子重新独立完成作业。孩子每自觉改正一次错误，就成熟了一分，就增加了一分防止错误的能力。

(朱长超)

对待孩子的错误