



QING PING GUO CONG SHU

青苹果丛书



生活阅读

SHENGHUO YUEDU

----- 顾萍◎主编 -----



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



QING PING GUO CONG SHU

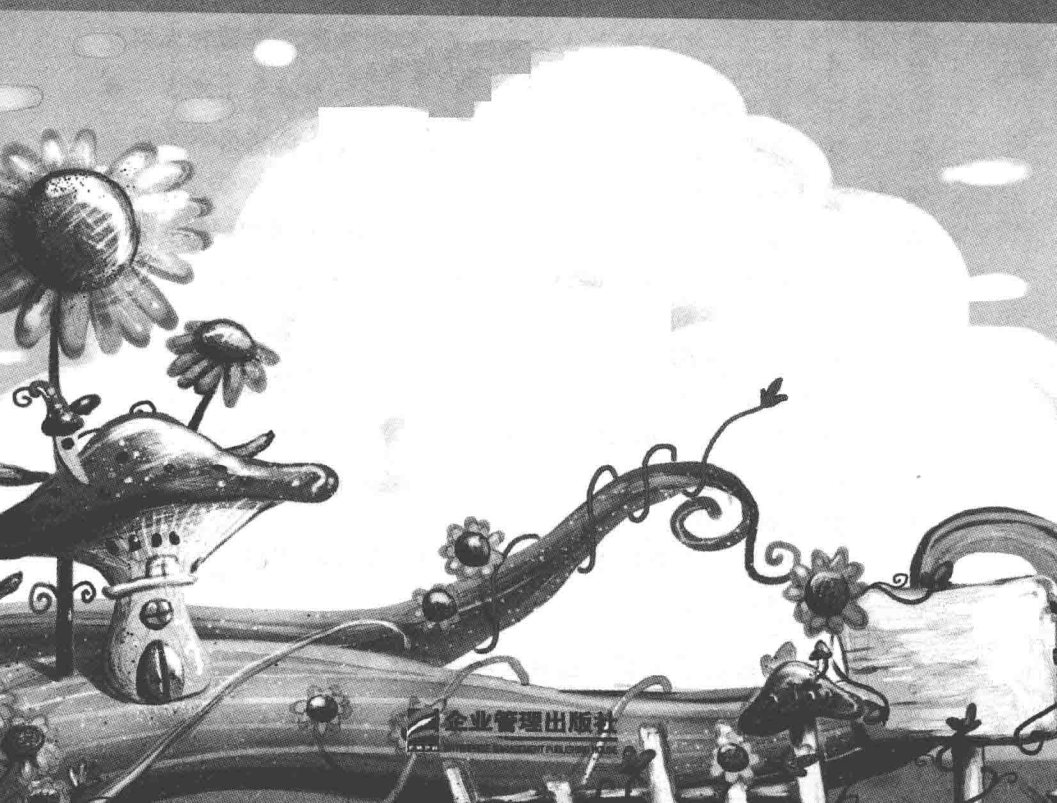
青苹果丛书



生活阅读

SHENGHUO YUEDU

----- 顾萍 主编 -----



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活阅读/顾萍主编. —北京: 企业管理出版社,
2013. 8

(青苹果丛书)

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0449 - 2

I. ①生… II. ①顾… III. ①生活 - 知识 - 少年读物
IV. ①TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176867 号

书 名: 青苹果丛书——生活阅读

作 者: 顾 萍 主编

责任编辑: 徐新欣 钱 丽

丛书策划: 闫书会

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0449 - 2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 67801719 发行部 (010) 68414644
编辑部 (010) 68416775

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京昌平新兴胶印厂

经 销: 新华书店

规 格: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 11.5

字 数: 160 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

苏联著名教育家苏霍姆林斯曾说过：“让学生变聪明的办法，不是补课，不是增加作业量，而是阅读、阅读、再阅读。”面对浩瀚知识海洋，我们撷取最基础知识，呈现给广大青少年朋友，尤其是农村少年儿童。“青苹果丛书”是专门为农村少年儿童选编的一套系统的知识性读物。

随着我国城镇化进程的加速，农村传统的二元社会结构正在解体。我国农村大批劳动力外出务工，在广大农村随之产生了一个特殊的未成年人群体——留守儿童。据中央电视台2013年特别报道，我国农村留守儿童超6000万，每5名儿童就有一名留守儿童。同时，在城市中也有一大批农民工子弟，因来自农村，很难得到与城里孩子同样的义务教育，他们的学习教育同样令人堪忧。这类的家庭教育主要表现为：单亲式、隔代式、委托式及兄长式四种方式，留守儿童基本缺失父母亲对其在衣、食、住、行、安全等方面的能力调教，也缺少爱好、审美、人格、品格及情感等方面的亲情教育，特别是缺失了对父母的心理归属和依恋。

从学校教育分析，由于缺乏正常的家庭基本教育、心理素质教育、道德品质教育和身体发育教育，留守儿童的学习成绩都不理想，大多数留守儿童的成绩都处于中等偏下。也许是缺失和不足，相对于有父母亲在家的儿童而言，留守儿童更加渴望知识、渴望阅读、渴望外边的世界。令人遗憾的是，由于种种原因，他们对外界的了解更多的是看电视、玩电子游戏。

为了弥补农村少年儿童特别是“留守儿童”在家庭教育上的缺



憾，我们精选中外经典阅读篇目，编辑出版了“青苹果丛书”。其目的一是让那些远离父母的孩子通过阅读了解历史，感受文化，增加积淀，陶冶情操；二是开拓视野，通过这些短小精致的篇章，丰富课外生活，提高思维能力，在阅读中登上知识的殿堂，博览古今，感受中外文化经典的奇光异彩。

从编辑内容来看，它们分别为历史、文化、科技、艺术、天文地理、气候环境、工农业生产等多个学科。按照学科的安排，初步分为《古典文学阅读》、《趣味阅读》、《故事阅读》、《科技阅读》、《百科阅读》、《乡村阅读》等二十多个分册，针对适龄儿童阅读的特点，在阅读篇幅的编辑上我们力求短小精悍、通俗易懂。与孩子们在课堂上阅读的教科书相比，本套丛书还是一套相当出色的课外辅导读物，每一个分册都生动、形象、有趣、绚丽。力求融入了新的阅读模式，书中知识点简明易懂、自成体系，更容易被农村的孩子们接受。

崇尚经典，注重传统，寓教于乐真正贯穿其中是丛书的一个亮点。少年儿童求知欲强，通过阅读让他们知晓更多的社会发展和科技进步方面的知识，这有助于开拓创新思维，培养创新意识，提高农村少年儿童的科学文化素质；全套丛书叙述生动，文字简洁，以知识性为切入点。考虑农村社会转型时期的环境条件，重视知识的准确和生动，引导农村少年儿童在平时的阅读中了解更多的科学文化和历史知识，也有助于提升他们的读写能力。

美国教育家海伦·凯勒说：“一本书像一艘船，带领我们从狭隘的地方驶向无限广阔的海洋。”愿这套丛书能给农村少年儿童带来亲情和快乐，青苹果，青涩而有味道，让他们在品读中体会其中的甜美，伴随他们成长。

编者·

2013年6月1日

Q 目 录

第一章 生活篇

常用耳机好不好	002
除蚊蝇方法有哪些	003
电池为什么不电人	004
灭蟑螂有哪些方法	005
如何正确使用微波（光波）炉	006
设置厨房要注意通风路线	007
梳头都有哪些好处	008
为什么不能把围巾当口罩	009
为什么不要用菜刀削水果	010
为什么不宜久穿牛仔裤	011
为什么春节又叫“过年”	012
为什么鸡蛋擦不破	015
为什么内衣宜用冷水洗	016
为什么清明时节要扫墓	017
为什么新鞋宜在下午买	019



为什么要用热水洗脚	020
为什么一氧化碳会使人中毒	021
为什么有人睡觉会磨牙	023
为什么中秋节要吃月饼	024
洗澡的学问	026
夏天保存鲜肉的方法	027
怎样除冰箱异味	028
怎样检测自行车慢撒气	029
怎样预防高压锅爆炸	030

第二章 饮食篇

多吃“洋快餐”为什么不好	032
海带有哪些营养价值	033
空腹吃水果为什么不好	034
盲目滋补有害	035
哪些人不宜饮啤酒	037
哪些食品青少年不宜多吃	038
哪些食物相克	039
你该多吃些什么	040
死鳝鱼不能吃	041
为什么不要用温锅水煮饭	042
为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆	043
为什么不宜常吃汤泡饭	044
为什么不宜多吃油炸食品	045
为什么不宜在生日蛋糕上插蜡烛	046
为什么吃零食不好	047
为什么儿童不宜饮可乐型饮料	048
为什么胡萝卜有“小人参”之誉	049



为什么牛奶不宜与巧克力同时食用	051
为什么啤酒不宜长期冷冻	052
为什么受凉后要喝姜汤	053
为什么酸牛奶比鲜牛奶好	054
为什么夏天剩余饭菜保存时应再煮沸 10 分钟	055
为什么鲜荔枝不宜多吃	056
未煮熟的豆浆为什么有毒	057

第三章 医学篇

常看电视为什么要补充维生素 A	060
感冒时为什么鼻子不通气	061
流行性感冒与普通感冒有什么区别	062
排尿时突然晕倒的原因	063
人睡觉的时候为什么会打呼噜	064
人突然晕倒怎么办	065
生病为什么要多喝温开水	066
什么是生命的 28 害	067
什么是植物人	069
挖鼻孔为什么不好	070
为什么艾滋病被称为“21 世纪的瘟疫”	071
为什么不渴也要喝水	072
为什么不能随便挖耳朵	073
为什么不要乱吃补药	074
为什么吃东西要细嚼慢咽	076
为什么会产生细胞癌变	077
为什么会发生小腿抽筋	079
为什么有的人会见了血就晕倒	080
为什么久蹲立起时眼前发黑	081



为什么切除了一只肾的人还能活	082
为什么受伤须防破伤风	083
为什么睡觉要用枕头	084
为什么说少年喝茶未必是好事	085
为什么血型 and 遗传有关	086
为什么药片要用温开水送服	088
为什么音乐也治病	089
为什么有的病只会生一次	090
为什么有些人脸上会长雀斑	091
“牙痛不是病”吗	092
眼皮为什么会跳	093
婴儿生下来为什么马上啼哭	094
痣都有危险吗	096

第四章 修养篇

如何保持快乐	098
什么是健康行为	099
什么是气质	100
什么是性格	101
为什么不要为失败找借口	102
为什么常把“我为人人，人人为我”作为社会公德	104
为什么常说做人要讲“气节”	105
为什么常用“敏于事而慎于言”作为处世信条	106
为什么常用“宁为玉碎，不为瓦全”来表达气节	107
为什么对人要温和友善	108
为什么过分傲慢是自卑心理的表现	110
为什么哭也有益于健康	112
为什么人们常讲“进一步万丈深渊，退一步海阔天空”	113

为什么说“金无足赤，人无完人”	115
为什么说好朋友要保持距离	116
为什么说举止显性格	118
为什么说毛遂自荐好处多	119
为什么要把反省自己当成每日的功课	121
为什么要把敬业变成习惯	123
为什么要接受不同的意见	125
为什么要选择朋友	127
为什么要学会适度压抑	129
为什么要有值得骄傲的特长	131
为什么要重视心理健康	132
怎样才能拥有好人缘	134

第五章 科技篇

老年人的身高为什么比年轻时要矮一些	136
伤口处的血为什么会很快凝固	137
什么时候是记忆的最佳时间	138
什么是核磁共振	139
为什么 100℃ 的水不沸腾	141
为什么白炽灯的灯丝会断	142
为什么常吃蜂蜜能延年益寿	143
为什么电视机会放臭味	144
为什么电影院的窗帘多用黑布和红布	145
为什么服药要注意定时定量	146
为什么会“春眠不觉晓”	147
为什么近亲结婚易得遗传病	148
为什么酒不冻结	149
为什么聋哑人也能打电话	150



为什么女的寿命一般比男的长	151
为什么人不能吃得太饱	153
为什么人的身高早上高晚上矮	154
为什么人的血型会变	155
为什么人会失眠	156
为什么煮牛奶温度不能太高	158

第六章 旅游篇

为什么不能在文物上刻写“到此一游”等字样	160
为什么称山海关为“天下第一关”	162
为什么乘飞机之前都要经过非常严格的安全检查	164
为什么护照有好几种颜色	166
为什么说旅游是一种享受	168
晕车晕船是病吗	169

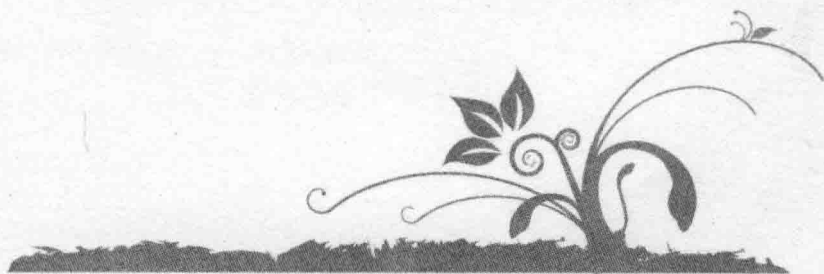
第七章 法制篇

什么是共同犯罪	172
什么是死刑	173
什么是正当防卫	174

第一章

生活篇

日常生活中需要注意些什么，怎样提高生活质量，阅读此章后定会使您有所收获。





常用耳机好不好

青少年喜欢用手机、MP3 等数码产品收听音乐和歌曲，往往一戴上耳机就听很长时间，甚至走路、做课时也不肯取下来，音量还开得很大。须知耳机的耳塞将耳道口塞得很紧，耳道处于密闭状态，音量很大的声音进入耳道内，直接传递到耳道深处的鼓膜，引起鼓膜强烈振动。时间一久，就会对内耳的细胞、神经纤维产生损伤，使听觉神经细胞的活动能力减弱，听力就会受到影响。

长期使用耳机，对青少年极为不利，因为青少年正处在生长发育时期，听觉器官还比较脆弱，对声音的敏感性很强。在长期高音的刺激下，听力会在不知不觉中减退。法国已把超过 100 分贝“随身听”产品列为违法产品。专家们在指出使用“随身听”不当的严重性时说：“我们无意间正在产生耳聋的一代。”

专家呼吁，耳机使用的时间不宜过长，连续收听的时间一次不要超过 1 小时，而且音量不宜太大。



除蚊蝇方法有哪些

(1) 燃橘皮除蚊蝇：在室内点燃晒干的橘子皮，可代替卫生香，既能清除室内异味，又能驱除蚊蝇。

(2) 糖水瓶子捕蚊蝇：除蚊的简便方法，可用空酒瓶装3~5毫升糖水或啤酒，放在桌上或室内蚊子较多的地方。蚊子闻到甜酒味就会往瓶里飞钻，一碰到糖水或啤酒即被粘住，难以飞出。在室外，一个酒瓶一昼夜可除蚊子几十只。



电池为什么不电人

生活中经常要用电池。电池能供电，可是我们装取电池时，为什么不会触电呢？

人体能导电，但只有那些很强的电流通过人体时，才会导致人触电。电压高，电流强度就大；电压低，电流强度就小。一节5号电池的电压为15伏。这样小的电压，流经人体的电流是非常弱的，所以不会对人体造成伤害。一般超过36伏的电压才有危险，所以36伏被人称为安全电压。



灭蟑螂有哪些方法

(1) 糖水瓶子捕蟑螂：取罐头瓶1~2个，放3匙食糖水，加开水半碗冲化作诱饵，将瓶子放在蟑螂活动的地方，蟑螂闻到香甜味后，就会爬入罐头“陷阱”。

(2) 桐油捕蟑螂：买100~150克桐油，加温熬成黏性胶体，涂在一块15厘米见方的木板或纸板周围，中间放上油腻带香味的食物作诱饵，其他食物加盖，不使其偷食。在蟑螂觅食时，只要爬到有桐油的地方，就可被粘住。

(3) 配毒饵杀蟑螂：取硼砂、面粉各一份，糖少许，调匀做成米粒大的饵丸，撒在蟑螂出没处，蟑螂吃后即被毒死。

(4) 鲜黄瓜驱蟑螂：可以把鲜黄瓜放在食品橱里，蟑螂就不敢接近食品橱。鲜黄瓜放两三天后，把它切开，使之继续散发黄瓜味，驱除蟑螂。

(5) 鲜桃叶驱蟑螂：将新摘下的桃叶，放于蟑螂经常出没的地方，蟑螂闻到桃叶散发的气味便避而远之。

(6) 洋葱驱蟑螂：如果在室内放一盘切好的洋葱片，蟑螂闻其味便会立即逃走，同时还可延缓室内其他食物变质。



如何正确使用微波（光波）炉

(1) 不能空烧。炉中没有加热的食物，不能通电空烧。否则微波无处吸收，磁性控管会损坏。

(2) 不能使用金属器皿。盛放食物加热不可使用金属器皿，应用玻璃、陶瓷、耐温塑料等非金属材料做的器皿。否则，金属器皿在通电后，会反射微波，干扰炉内的正常工作，产生高频短波，损坏微波炉。

(3) 微波（光波）炉附近不可有磁性物体。否则，会干扰微波磁场的均匀性，使磁控管的工作效率下降。

(4) 开关炉门要轻，以免用力过度而损坏密封装置，造成泄漏或缩短炉门的使用寿命。通电时，不要去查看磁控管及其他电路部分。