

我也要懂安全 · 彩绘注音版



马杲/著

雾霾天 我们在家玩



吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

小豆子彩书坊
XIAODOUZICAI SHU FANG

我也要懂安全 • 彩绘注音版



马泉/著

雾霾天 我们在家玩



吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

小豆子彩书坊
XIAO DOU ZI CAI SHU FANG

图书在版编目 (C I P) 数据

我也要懂安全. 雾霾天我们在家玩 / 马泉编著.

-- 长春: 吉林美术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5575-0855-5

I. ①我… II. ①马… III. ①安全教育—儿童读物

IV. ① X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 032264 号

我也要懂安全 (彩绘注音版)

雾霾天我们在家玩

作 者 马 泉

出 版 人 赵国强

责任编辑 朱 循

责任校对 朱 循

封面设计 艺境设计

插 图 任 刚

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 9

版 次 2016 年 3 月第 1 版

印 次 2016 年 3 月第 1 次印刷

出版发行 吉林美术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

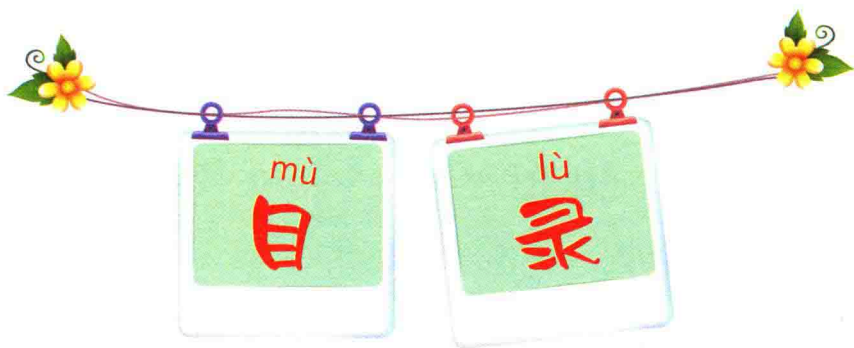
电 话 0431-86037892

网 址 www.jlmspress.com

印 刷 北京威远印刷有限公司

ISBN 978-7-5575-0855-5

定价: 19.90 元



第一章 别出门！空气有毒 001

认识我们的空气 002

雾霾，你了解多少 005

高楼，你挡住了风的路 008

雾霾，别找我麻烦 011

第二章 小口罩，大秘密 015

雾霾天，我们在家玩 016

雾霾天必须出门怎么办 019

别和口罩长时间亲密接触 022

每天给口罩洗个澡 025

第三章 告诉爸妈少开车 029

让自行车也休息一会儿 030

可怕的汽车尾气 033

“四灯”常亮，喇叭勤用 036

我教爸妈“绿色”驾驶 039

第四章 勤洗小手和身体 043

别让眼睛蒙了尘 044

别忽视了我们的头发 047

洗澡澡，要当心 050

第五章 我给房间换换气儿 053

我家的窗户作用大 054

空气清新剂真的能清新空气吗 057

待在家里也会受污染 060

第六章 献给肺的小菜谱 063

肺——身体的换气机 064

白梨补肺不多吃 067





吃好喝好养好肺	070
白萝卜可是好东西	073
笑一笑，也养肺	076
第七章 小花小草来我家	079
植物治“霾毒”	080
吊兰，像花一样美	083
花卉，好看又好吃	086
怎样照顾好你的植物	089
第八章 大家一起做做操	093
晨练，不可盲目选场地	094
爬楼梯，室内锻炼的好方式	097
蹲下起来也不容易	099
做好呼吸保健操	101
第九章 小朋友，学种树	105
光棍树	106
不同的目的，选不同的树	109

种树，你会选季节吗····· 112

大家一起学种树····· 115

第十章 看！天上美丽的花 ····· 119

过年为何放鞭炮····· 120

小心燃放烟花爆竹····· 123

烟花爆竹对环境的危害····· 127

烟火虽美，不如不放····· 130



dì yī zhāng
第一章

bié chū mén kōng qì yǒu dú
别出门！空气有毒

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào ma rú guǒ wǒ men jǐ fēn zhōng
小朋友，你知道吗？如果我们几分 钟

bù hū xī jiù huì zhì xī ér wáng duì yú wǒ men lái shuō kōng
不呼吸，就会窒息而亡。对于我们来说，空

qì shì wǒ men shēng cún zuì zhòng yào de dōng xī rán ér xiàn
气是我们生存最重要的东西。然而，现

zài kōng qì wū rǎn xiàn xiàng yǐ jīng bú shì shén me xīn xiān shì le
在空气污染现象已经不是什么新鲜事了。

wù mái tiān qì jiù shì yì zhǒng kōng qì wū rǎn xiàn xiàng tā pò huài
雾霾天气就是一种空气污染现象，它破坏

le wǒ men de huán jìng sǔn hài le wǒ men de jiàn kāng xià miàn
了我们的环境，损害了我们的健康。下面

jiù ràng wǒ men yì qǐ rèn shí yí xià kōng qì yǐ jí kōng qì wū rǎn
就让我们一起去认识一下空气以及空气污染。

rèn shi wǒ men de kōng qì 认识我们的空气

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào shén me shì kōng qì ma tā lái
小朋友，你知道什么是空气吗？它来

zì nǎ lǐ tā shì yóu shén me zǔ chéng de kōng qì lái yuán yú
自哪里？它是由什么组成的？空气来源于

bāo wéi zài dì qiú zhōu wéi de dà qì céng tā shì rén lèi shēng chǎn
包围在地球周围的大气层，它是人类生产

hé shēng huó bù kě quē shǎo de wù zhì zì rán zhuàng kuàng xià de
和生活不可缺少的物质。自然状况下的

dà qì yóu hùn hé qì tǐ shuǐ qì hé xuán fú kē lì wù zǔ chéng
大气由混合气体、水汽和悬浮颗粒物组成。

kōng qì zhǔ yào yóu dàn qì yǎng qì hé yà qì zǔ chéng qí tā
空气主要由氮气、氧气和氩气组成，其他

chéng fèn rú èr yǎng huà tàn nǎi qì hài qì chòu yǎng hé kè
成分如二氧化碳、氟气、氦气、臭氧和氪

qì děng jǐn zhàn zuǒ yòu
气等仅占 0.04% 左右。

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào ma kōng qì yáng guāng
小朋友，你知道吗？空气、阳光、

shuǐ bèi chēng wéi shēng mìng de sān yào sù dàn zài zhè sān yào sù
水被称为生命的三要素，但在这三要素

zhōng yǎng qì duì wǒ men gèng wéi zhòng yào nǐ zhī dào wèi shén
中，氧气对我们更为重要。你知道为什

me ma yīn wèi méi yǒu yáng guāng zhào shè wǒ men néng cún
么吗？因为，没有阳光照射，我们能存

huó jiào cháng shí jiān méi yǒu shuǐ wǒ men yě kě yǐ shēng cún
活较长时间；没有水，我们也可以生存

tiān rán ér méi yǒu kòng qì wǒ men
5 ~ 10 天；然而没有空气，我们

zhǐ néng cún huó jǐ fēn zhōng shèn
只能存活几分钟甚

zhì gèng duǎn yǎng qì
至更短。氧气

yuē zhàn kōng qì tǐ
约占空气体

jī de 21% ,
积的 21% ,

tā shì shēng mìng
它是生命

huó dòng de gēn běn
活动的根本。

zhèng shì yóu yú yǎng de
正是由于氧的



cún zài cái shǐ yí qiè shēng wù tǐ de shēng mìng huó dòng dé yǐ jìn
存在，才使一切生物体的生命活动得以进

xíng bù guāng shì wǒ men rén lèi shēng cún xū yào kōng qì dòng
行。不光是我们人类生存需要空气，动

wù zhí wù dōu xū yào kōng qì kōng qì shì shēng wù shēng cún de
物、植物都需要空气。空气是生物生存的

bì yào qián tí tiáo jiàn
必要前提条件。



安全小贴士

jiǎ rú dì qiú méi yǒu kōng qì 假如地球没有空气

xiǎo péng yǒu nǐ xiǎng xiàng guò jiǎ rú dì qiú shàng méi yǒu
小朋友，你想象过假如地球上没有

kōng qì huì zěn yàng ma jiǎ rú dì qiú shàng méi yǒu kōng qì nà
空气会怎样吗？假如地球上没有空气，那

me dào chù dōu huì shì yí piàn huāng mò méi yǒu huā cǎo shù mù
么到处都会是一片荒漠，没有花草树木，

méi yǒu fēi niǎo chóng yú jiù gèng bù kě néng yǒu gāo zhì huì de rén
没有飞鸟虫鱼，就更不可能有高智慧的人

lèi le
类了。

wù mái nǐ liǎo jiě duō shao
雾 霾， 你 了 解 多 少

xiǎo péng yǒu wèn nǐ liǎng gè wèn tí qiū tiān de zǎo
小 朋 友， 问 你 两 个 问 题： 秋 天 的 早

chen wài miàn méng méng lóng lóng de zhè shì wù mái ma
晨 外 面 朦 朦 胧 胧 的， 这 是 雾 霾 吗？

tiān kōng zhōng huī měng měng de kàn bu qīng yuǎn chù de rén zhè
天 空 中 灰 蒙 蒙 的 看 不 清 远 处 的 人， 这

shì wù mái ma xiǎo péng yǒu nǐ xiǎng zhī dào wèn tí de dá àn
是 雾 霾 吗？ 小 朋 友， 你 想 知 道 问 题 的 答 案

ma ràng wǒ gào su nǐ shén me shì wù mái ba
吗？ 让 我 告 诉 你， 什 么 是 雾 霾 吧！

wù shì zhǐ zài kōng qì zhōng de shuǐ qì níng jié ér chéng de xì
雾 是 指 在 空 气 中 的 水 汽 凝 结 而 成 的 细

wēi xuán fú yè dī shǐ dì miàn wù měng měng de rú guǒ kōng qì
微 悬 浮 液 滴， 使 地 面 雾 蒙 蒙 的。 如 果 空 气

zhōng suǒ hán de shuǐ qì dà yú yí dìng tiáo jiàn xià de bǎo hé shuǐ qì
中 所 含 的 水 汽 大 于 一 定 条 件 下 的 饱 和 水 汽



liàng duō yú de shuǐ qì jiù huì níng jié
量，多余的水汽就会凝结

chū lái biàn chéng xiǎo yè dī huò bīng jīng
出来变成小液滴或冰晶。

dāng dà liàng xiǎo yè dī xuán
当大量小液滴悬

fú zài jìn dì biǎo de kōng qì
浮在近地表的空气

céng shí jiù xíng chéng le wù
层时，就形成了雾。

mái shì yì zhǒng tiān qì
霾是一种天气

xiàn xiàng dà liàng jí xì wēi de
现象。大量极细微的

gān chén lì děng jūn yún de piāo fú zài kōng qì zhōng shǐ wǒ men kàn
干尘粒等均匀地飘浮在空气中，使我们看

bu qīng qiān mǐ yǐ wài de dōng xī mái huì ràng kōng qì biàn de
不清 10 千米以外的东西。霾会让空气变得

hún zhuó shǐ yuǎn chù liàng zhe de lù dēng wēi dài huáng hóng sè
浑浊，使远处亮着的路灯微带黄、红色，

shǐ hēi àn chù de dōng xī wēi dài lán sè
使黑暗处的东西微带蓝色。

nà me shén me shì wù mái ne wù mái shì wù hé
那么，什么是雾霾呢？雾霾，是雾和

mái de zǔ hé cí wù mái cháng jiàn yú chéng shì zhōng guó
霾的组词。雾霾常见于城市。中国

bù shǎo dì qū jiāng wù bìng rù mái yì qǐ zuò wéi zāi hài xìng tiān qì
不少地区将雾并入霾一起作为灾害性天气

xiàn xiàng jìn xíng yù jǐng yù bào tǒng chēng wéi wù mái tiān qì
现象进行预警预报，统称为“雾霾天气”。

xiǎo péng yǒu xiàn zài míng bai shén me shì wù mái le ma
小朋友，现在明白什么是雾霾了吗？



安全小贴士

shéi nòng zāng le wǒ men de kōng qì
谁弄脏了我们的空气

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào shén me shì dà qì wū rǎn ma
小朋友，你知道什么是大气污染吗？

dà qì wū rǎn jiù shì yì zhǒng xiàn xiàng zhè zhǒng xiàn xiàng shì
大气污染就是一种现象，这种现象是

yóu yú rén lèi huó dòng huò zhě yì xiē zì rán guò chéng chǎn shēng de
由于人类活动或者一些自然过程产生的

yì xiē yǒu dú yǒu hài de wù zhì zhè xiē wù zhì jìn rù dào dà qì
一些有毒有害的物质。这些物质进入到大气

zhōng dá dào zú gòu de nóng dù cún zài zú gòu de shí jiān wǒ
中，达到足够的浓度，存在足够的时间，我

men huì yīn wèi xī rù zhè yàng de kōng qì ér gǎn jué bù shū fu dòng
们会因为吸入这样的空气而感觉不舒服，动

zhí wù yě yīn cǐ shòu dào yǐng xiǎng
植物也因此受到影响。

gāo lóu nǐ dǎng zhù le fēng de lù
高 楼 ， 你 挡 住 了 风 的 路

xiǎo péng yǒu nǐ jué de shì wǒ men měi tiān shēng huó de
小 朋 友 ， 你 觉 得 是 我 们 每 天 生 活 的

chéng shì lǐ de kōng qì hǎo hái shì wǒ men chū qù yóu wán de jiāo
城 市 里 的 空 气 好 ， 还 是 我 们 出 去 游 玩 的 郊

qū de kōng qì hǎo ne hěn míng xiǎn dà duō shù qíng kuàng xià
区 的 空 气 好 呢 ？ 很 明 显 ， 大 多 数 情 况 下 ，

chéng shì lǐ de kōng qì bù rú jiāo qū nà yàng qīng xīn xiǎo péng
城 市 里 的 空 气 不 如 郊 区 那 样 清 新 。 小 朋

yǒu nǐ zhī dào wèi shén me ma yīn wèi xiàn zài chéng shì lǐ dōu
友 ， 你 知 道 为 什 么 吗 ？ 因 为 现 在 城 市 里 都

lín lì zhe gāo lóu dà shà ér zhè xiē gāo lóu yòu qià qià zǔ dǎng hé
林 立 着 高 楼 大 厦 ， 而 这 些 高 楼 又 恰 恰 阻 挡 和

jiǎn ruò le liú jīng chéng shì de fēng zhè yàng yì lái dà qì wū
减 弱 了 流 经 城 市 的 风 。 这 样 一 来 ， 大 气 污

rǎn wù jiù róng yì zài chéng qū nèi hé jìn jiāo qū zhōu biān jī lěi
染 物 就 容 易 在 城 区 内 和 近 郊 区 周 边 积 累 ，

bù róng yì kuò sàn hé xī shì zhè xiē dà qì wū rǎn wù de jī lěi
不容易扩散和稀释，这些大气污染物的积累

yě shì xíng chéng wù máí de zuì zhǔ yào yīn sù suǒ yǐ wǒ men měi
也是形成雾霾的最主要因素。所以，我们每

tiān hū xī de kōng qì jiù bú zài nà me gān jìng qīng jié le
天呼吸的空气就不再那么干净清洁了。

xiǎo péng yǒu wǒ men gèng yīng gāi zhù yì de shì wú
小朋友，我们更应该注意的是，无

lùn dà qì wū rǎn wù shì fǒu huì zài chéng shì zhōng xíng chéng wù
论大气污染物是否会在城市中形成雾



mái zhè xiē wū rǎn wù dōu huì gěi wǒ men zì shēn dài lái jí dà
霾，这些污染物都会给我们自身带来极大
de wēi hài
的危害。



安全小贴士

bǎ wò wù mái de mài bó 把握雾霾的“脉搏”

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào yì tiān zhōng shén me shí jiān wù
小朋友，你知道一天中什么时间雾

mái zuì yán zhòng ma yì nián zhōng yòu shì shén me jì jié wù mái
霾最严重吗？一年中又是什么季节雾霾

zuì yán zhòng ne yì bān ér yán bàng wǎn zhì wǔ yè zhī jiān wù
最严重呢？一般而言，傍晚至午夜之间雾

mái zuì yán zhòng zǎo shang diǎn jiào wéi yán zhòng xià
霾最严重，早上9~10点较为严重，下

wǔ diǎn zuǒ yòu wù mái chéng dù zuì qīng zǎo shang diǎn zuǒ yòu
午2点左右雾霾程度最轻，早上6点左右

wù mái chéng dù jiào qīng zài jì jié biàn huà shàng zhōng guó dà
雾霾程度较轻。在季节变化上，中国大

duō shù wù qū qiū dōng jì jì jié wù rì zuì duō chūn xià jì jié wù rì
多数雾区秋冬季节雾日最多，春夏季节雾日

jiào shǎo xiǎo péng yǒu zhè xiē zhī shì dōu jì zhù le ma
较少。小朋友，这些知识都记住了吗？