



新
百科知识
一本通丛书

新 生活 知识 一本通

张启明◎主编

新疆美术摄影出版社

新生活知识一本通

张启明 主编

新疆美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生活知识一本通/张启明主编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社, 2010. 9

(新百科知识一本通丛书)

ISBN 978-7-5469-1116-8

I. ①新… II. ①张… III. ①生活—知识—普及读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 183006 号

新生活知识一本通

主 编: 张启明

责任编辑: 刘 振

出 版: 新疆美术摄影出版社

地 址: 乌鲁木齐市西北路 1085 号

邮 编: 830000

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5469-1116-8

定 价: 24.00 元



目 录

良好的生活习惯	1
生活制度	3
讲究个人卫生	4
睡眠卫生	6
自我服务习惯	8
良好的膳食结构	9
刻苦学习	11
恰当的学习方法	12
科学用脑	14
用眼卫生	16
正确对待家庭问题	17
尊敬长辈	19
尊师爱生	20
参加公益活动	21
抵制不良风气	22
社交活动	23
社交的意义	25
提高社交能力	26
怎样进行异性交往	28
书信、交友、联谊	29
文体活动	30
野游	31



访问	32
聚会	33
待客	34
送客	35
做客	36
打招呼	37
介绍	38
拜年的礼貌	39
赠送礼品常识	41
回绝别人礼貌	43
春游	44
野餐、野营	45
采访、参观	46
家庭音乐会	47
节日联欢会	48
节日庆典	49
元旦	51
国际妇女节	52
植树节	53
愚人节	54
国际劳动节	55
国际儿童节	56
母亲节	57
父亲节	58
中国共产党成立纪念日	59
中国人民解放军建军节	60
教师节	61



中华人民共和国国庆节	62
中国少年先锋队诞生纪念日	63
春节	65
圣诞节	66
健康顾问	67
青少年怎样塑造健壮的体魄	69
呼吸系统的发育与保健	71
心脏的保护	73
培养自理能力	75
保护自我视力	76
保护发育中的大脑	78
青春期自我保健与卫生	79
保护变声期的嗓子	83
青春期心理卫生	85
家庭常备药品	87
发烧不宜吃鸡蛋	89
减肥食品	91
蛔虫病防治	93
急救常识	95
家庭急救	97
触电急救	101
溺水	103
人工呼吸	104
心脏挤压(按摩)	105
紧急止血	106
吞入异物急救	109
脑溢血防治	110



骨折与关节脱位	112
中暑	114
煤气中毒	116
被蜂蜇伤	118
刀伤急救	120
烫伤急救	121
烧伤急救	122
排尿时突然晕倒怎么办	123
小腿抽筋怎么办	124
地震来临	125
遇到火灾	126
旅游常识	127
旅游	129
旅行社	131
旅游地图	132
旅游文明	133
旅途留影	134
旅游交际	135
生活百味	137
为什么备考膳食应以蛋白质类食物为主	139
为什么说迅速降温是抢救高温中暑的关键	140
垂钓为何有益于健康	141
怎样正确对待失恋	143
为什么不能忽视早餐	144
“吃啥补啥”有无道理	146
为什么有些染发剂会致癌	147
为什么人哭时会一把鼻涕一把泪	148



为什么说蚂蚁是上等食品	150
吃醋有什么好处	152
为什么吃零食不好	154
为什么青年人脸上容易生“青春痘”	156
吃冰淇淋为什么不能解渴	158
为什么突然站起来会头晕眼花	159
为什么有的人会晕车晕船	160
为什么饮牛奶忌同食橘子	162
为什么不能过多喝饮料	163
为什么月经期不能游泳	165
患近视眼为什么要戴眼镜	166
生吃鸡蛋好不好	167
为什么不宜在雾天进行锻炼	168
为什么养宠物易患病	169
为什么喝饮料、矿泉水等不能代替 喝白开水	171
为什么不宜多吃烟熏、烘烤的食物	173
为什么牙膏、酒精可以除去白衬衫上的 圆珠笔油	174
为什么毛巾会变硬	175
为什么内衣宜用冷水洗	177
箱子里的衣服为什么会生虫	178
如何根据气质选择发型	179
如何防止陌生人闯进家门	180

良好的生活习惯

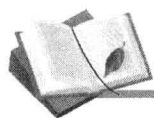


生活制度

时间	节次	时间
上午	晨会	8: 00——8: 10
	第一节	8: 10——8: 50
	第二节	9: 00——9: 40
	课间操	9: 40——10: 00
	第三节	10: 00——10: 40
	第四节	10: 5——011: 30
下午	预备眼保健操	1: 20
	第一节	1: 30——2: 10
	第二节	2: 20——3: 00
	活动操	3: 00——3: 30
	第三节	3: 30——4: 10
此表于10月1日执行		

小学生作息时间表

为了培养良好的生活习惯，在家长和老师的帮助下，应当根据自己的生活习惯和学习程度，制订个人的学习和生活制度。其中包括睡眠、洗漱、饮食、学习、劳动、卫生和文体体育等各项内容的时间安排。制订生活制度要注意以下几点：一是劳逸结合，一天的活动要多样化；二是每天每周的生活制度不能排得太满，要留有适当的机动余地，但是，一般情况下又得按制度所规定的时间完成每天和每周的作息内容；三是随年龄和学习阶段不同要及时做相应调整；四是贵在坚持。养成一个良好的习惯需要一个过程，长期坚持执行一个良好的生活制度，久而久之，便可以形成一个良好的习惯。



讲究个人卫生

讲究个人卫生是维护健康的基本保证。我们生活的环境里有许多致病微生物，如不讲究卫生，它们就会通过口、鼻以及皮肤进入人体。

首先，讲究洗漱卫生。早晨洗脸最好用冷水。冷水能锻炼体温，调节中枢，提高抗寒能力，使大脑兴奋性增强，提高学习效率。体弱者可兑一些热水。洗后擦干，用手轻轻按摩脸部。洗后切忌涂抹化妆品，可以抹些甘油之类，以免皮肤干裂。



个人卫生——勤洗手



早晚刷牙，可以保持口腔卫生，防止牙病发生。特别是晚上睡前刷牙更重要。睡前刷牙，能将口腔里的病菌数量以及病菌用以滋生和发酵的食物残渣减少到最低限度。正确的刷牙方式是上下移动，不要横刷。横刷不仅刷不尽牙缝里的食物残渣，还会损伤牙釉和牙龈（yín）。刷牙不要用力过大，也不要过快。使用防龋（qū）牙膏可增加牙组织抵抗龋蚀能力。

其次，勤洗澡、洗头。常用冷水或温水洗澡擦身，可增强皮肤的抗病能力，对预防感冒有益。洗澡以淋浴为好，可减少皮肤病感染机会。

最新研究证明，浴室洗澡，喷水莲头喷射细水流时，会在空气中产生大量的阴离子。阴离子是人体的一种特殊“营养素”。人体吸进丰富的阴离子后，能消除疲劳，刺激上皮再生，促进新陈代谢，有利于机体的生长发育，协调排除废物，提高免疫能力。另外，经常淋浴还具有镇静、镇痛、镇咳、制汗和利尿的作用；对神经衰弱还有一定的疗效。

同样，要勤洗头。头发和头皮黏附着皮脂、头皮屑和病菌。垢物积累多了，头发会发臭、发痒，甚至会发生疾病。俗话说，洗头洗脚，强如吃药。洗头每周1~2次为宜。

第三，勤洗手，避免毒物进口。用不干净的手进食，容易患蛔虫、痢疾、肝炎、结核等疾病；用脏手揉眼，容易染上红眼病（结膜炎）或沙眼等疾病。因此，饭前便后要洗手，特别用肥皂洗好手指头。不要随使用手抓食品。指甲要常修剪，不要留得过长，也不要剪得太短。因为指甲对指头有保护作用。



睡眠卫生

睡眠好，是健身之宝。黑暗无光，静寂无声，躺下放松，这是睡眠的三大条件。定时上床，按时起床，养成固定的“睡眠节奏”也很重要。“疲乏是最好的安眠药”，白天集中精力工作，并适当地参加体育活动或干些体力活，晚上困了，也就容



睡眠



易入睡。卧室空气流通，室温宜人而稍有凉意，睡前用热水烫脚，枕头的高度软硬适宜，内衣宽松柔软而清洁，都是有利入睡的。睡眠姿势一般以脸朝上平躺为宜，向右侧卧也可以，这样不挤压心脏。

在一个昼夜周期（24 小时）内，应保证有 6~8 小时高质量的睡眠时间。青少年更应早睡早起，睡眠时间应大于 8 小时，以有利于发育成长。老年人可适当少睡些。

白天的午睡会不会影响夜晚的正常睡眠呢？这也因人而异。实践证明，午睡的确影响某些人夜晚的正常睡眠。但是，午睡也是另外一些人正常睡眠方式的一部分，而且相当有用，尤其对体弱多病者。但午睡时间不宜太长。

睡眠的效果，不完全决定于时间的长短，只要睡得熟、睡得深，即使时间短一些，醒来也会精神抖擞、精力充沛。

至于失眠，则是由于各种因素引起的，如精神紧张、婚姻问题、疾病和环境的影响等等。但是，失眠人的睡觉时间往往比他自己所想像的要多，虽然他们认为自己只睡了很短的时间，事实上他们已经不知不觉地睡了好久。服安眠药并不像一般人认为的可以把失眠的毛病改过来，因为服药后的睡眠不能代替自然的正常睡眠。因此，在特殊的情况下，可以吃一片安眠药帮助入睡，但是，如果长期使用安眠药，非但不能帮助入睡，而且适得其反，轻则损害健康，重则危害生命。

总之，良好的睡眠对每个人都很重要。



自我服务习惯

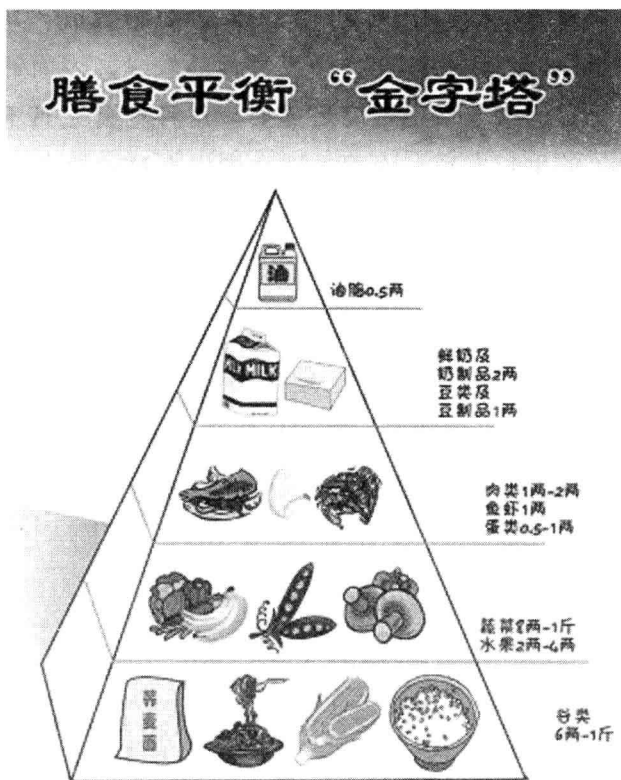
青少年不能事事依赖父母。父母过分照顾会有损青少年自身独立性的发展，造成懒惰、依赖等不良个性品质。青少年自我服务的最低内容是：每天起床后自己穿衣叠被；准备洗漱器具和用水；每天晚上准备好第二天上学用具，并将其放入书包；就寝前脱下的衣服鞋袜应放在固定的位置，便于第二天穿着等。





良好的膳食结构

我国目前的膳食结构以植物性食物为主，植物性食物占人体热量来源的 90% 以上。膳食结构中，脂肪量偏低，且以植物油为主。



良好的膳食结构