

小学生

十万个怎么办

劳动·保健篇



少年儿童出版社

小学生十万个怎么办

(劳动·保健篇)

王 元 主编

姚德强

赵 金 陈 鸣

费 嘉 袁 颖

责任编辑 李名藩 美术编辑 郑圣燕

封面设计 袁国吉

少年儿童出版社发行	开本 787×1092 1/32
上海延安西路1538号	印张 13 插页 4
邮政编码 200052	字数 310,000
全国新华书店经销	1996年7月第1次
上海商务印书馆排版	1997年4月第2次印刷
上海商务印书馆印刷	印数 15,001—26,000

ISBN 7-5324-3037-5 G·799 定价 16.00 元

向小学生们推荐一位好朋友

刘元璋

“未来需要你们去创造”

“你们现在就应该准备好创造未来”

这是党中央向全国少先队员发出的庄严号召。

“未来需要你们去创造”指的是，社会主义、共产主义，不可能从天上掉下来，而需要一代代的接班人，运用学习到的智慧和才能，依靠共同的辛勤劳动来实现。

“你们现在就应该准备好创造未来”是叮嘱我们，创造美好的未来决不应只停留在口头上、脑子里，而应当从现在起，从小学生时期就开始，努力在自己的实际行动中学道理，长知识，练身体，做好迎接未来、创造未来的准备。

首先，要树立当好小主人的观念。要经常不断地想到祖国、人民和集体，经常不断地为祖国、人民和集体做好事。要向雷锋同志学习，从小培养共产主义的思想和品德。

其次，要学会劳动。在学校里，集体的事情应当积极做；在社会上，对公家有利的事要热心做；在家里，长辈的事情要帮着做；自己的事情务必自己做。我们是新中国的小主人，决不做饭来张口，衣来伸手的寄生虫，而应当从现在起

就锻炼出一双灵巧、勤劳的双手。

学习好是十分重要的。小学生应当养成勤奋钻研、善于思考的良好学习习惯。要发展正当的兴趣爱好，特别需要重视的是对科学技术方面的爱好。总之，要用丰富的知识、有用的技能来装备自己，准备为祖国和人民服务。

要进一步加强的是：应注意锻炼身体，保护视力和预防疾病。做到既长思想、智慧、才干，又长身体，以保证在创造未来的伟大实践中，有充沛的精力和健壮结实的体质。

当然，对于一个小学生来说，要做到上述几点是很不容易的，需要老师的教育引导，需要家长的提醒指点，需要组织和伙伴们的督促帮助。但是，重要的还是我们自己的决心、信心和坚持不懈的努力。

这里，我向广大小学生们推荐一位好朋友，它的名字叫《小学生十万个怎么办》，这是一套很有意义值得一看的优秀课外读物。全套书共六册，分为品德篇、学习篇、劳动篇、保健篇、社会篇和家庭篇。它收集了小学生们在日常生活和学习中经常遇到的、也是迫切希望能解决的许多问题。每个问题都采用谈心的方式，联系实际，讲道理，指方向，教方法，授知识，循循善诱，亲切感人。我希望小学生们都来和它交朋友，遇到问题不知道该怎么办时，都来向它请教。

祝小学生们，少先队员们不断取得新的进步。

目 录

劳 动 篇

不会包书怎么办?	2
书籍弄湿、弄脏了怎么办?	4
不会收藏书报怎么办?	6
书包脏乱怎么办?	8
活动铅笔坏了怎么办?	10
圆珠笔伸缩不灵活怎么办?	12
圆珠笔出油不畅怎么办?	14
钢笔尖不好使怎么办?	16
不会选择和保养毛笔怎么办?	18
塑料直尺有了裂缝怎么办?	20
学篆刻没有工具怎么办?	22
在卡纸上打孔,没有打孔器怎么办?	24
印章模糊怎么办?	25
邮票容易发霉、变潮怎么办?	26
邮票有了污垢怎么办?	27
不会使用洗衣机怎么办?	28
衣衫有汗渍味怎么办?	30
衣服沾上了墨汁或沥青怎么办?	31

衣服领子洗不干净怎么办？	32
白衬衫沾上了圆珠笔油怎么办？	34
衣服上有了霉斑怎么办？	35
毛巾变硬了怎么办？	36
真丝衣服易褪色、走样怎么办？	38
球鞋潮湿了怎么办？	39
白球鞋脏了怎么办？	40
茶杯里的茶垢不易洗净怎么办？	41
玻璃窗擦不干净怎么办？	42
保温杯里有了水垢怎么办？	44
镜子模糊不清怎么办？	45
脱排油烟机上的油垢洗不干净怎么办？	46
瓷砖有了污垢怎么办？	48
电冰箱脏了怎么办？	49
电冰箱内有了异味怎么办？	50
电冰箱使用时如果遇停电怎么办？	52
房间里有了异味怎么办？	54
菜刀生锈了怎么办？	55
铝制品有了锈斑怎么办？	56
铜制品有了锈斑怎么办？	57
镀铬家具有了锈斑怎么办？	58
室外电视天线容易被雨水腐蚀损坏怎么办？	59
阴雨天自行车容易生锈怎么办？	60
自行车脏了怎么办？	62

自行车平闸刹车不灵怎么办?	64
自行车的线闸刹车不灵怎么办?	66
自行车铃坏了怎么办?	68
日光灯不亮怎么办?	70
日光灯时亮时暗或两头亮中间暗怎么办?	72
不会安装日光灯怎么办?	74
日光灯发出讨厌的嗡嗡声怎么办?	76
白炽灯的灯头松动了怎么办?	78
拉线开关坏了怎么办?	80
电热梳不发热或太热了怎么办?	82
电热杯不发热怎么办?	84
电熨斗底板有色斑和锈斑怎么办?	86
电子琴某些音键不发音或发音不好怎么办?	88
不会挑选录音磁带怎么办?	90
录音机发生轧带怎么办?	92
电熨斗没有调温装置怎么办?	94
手表被磁化,走时不准怎么办?	95
电子表液晶显示部分或全部消失怎么办?	96
手表内有了水汽怎么办?	98
闹钟太响怎么办?	99
电子门铃不响怎么办?	100
钥匙断在锁里怎么办?	102
电子门铃误响怎么办?	104
锁锈了开不动怎么办?	105

弹子门锁的锁舌不灵活、保险失灵怎么办?	106
房门关不紧怎么办?	108
玻璃移门使用不方便怎么办?	109
煮成了夹生饭怎么办?	110
米饭烧焦了怎么办?	111
电饭锅会烧焦饭怎么办?	112
不锈钢锅容易烧焦食物怎么办?	114
不会使用高压锅怎么办?	115
不会消毒餐具怎么办?	116
煤气灶火有时会忽然熄灭怎么办?	117
不会拣菜怎么办?	118
米面生虫了怎么办?	119
生板栗不易剥皮怎么办?	120
砧板上有鱼腥味怎么办?	121
洗过鱼后手上有鱼腥味怎么办?	122
冷冻肉类不易解冻怎么办?	123
不会挑选西瓜怎么办?	124
西瓜久放要变质怎么办?	126
不知道鸡蛋是否新鲜怎么办?	127
鲜姜容易变干怎么办?	128
食盐易返潮怎么办?	129
酱油容易发霉怎么办?	130
苹果易腐烂不能久藏怎么办?	131
苹果削皮后易变色怎么办?	132

炒绿色蔬菜时菜容易变黄变烂怎么办?.....	133
煤炉生不旺怎么办?.....	134
不会晒被子怎么办?.....	136
不会收藏席子怎么办?.....	138
不会收藏家庭药品怎么办?.....	140
火柴潮了怎么办?.....	142
不会存放茶叶怎么办?.....	143
不会识别塑料袋能否盛放食品怎么办?.....	144
新的塑料制品盛放饮料时有气味怎么办?.....	145
抽水马桶漏水了怎么办?.....	146
自来水龙头漏水怎么办?.....	148
水斗堵塞住了怎么办?.....	150
自来水龙头要溅水怎么办?.....	152
玻璃杯易炸裂怎么办?.....	153
有机玻璃表面有了划痕怎么办?.....	154
铝制面盆漏水怎么办?.....	155
搪瓷器皿碰掉了瓷怎么办?.....	156
铝水壶磕瘪了怎么办?.....	157
花瓶打碎了怎么办?.....	158
拉链坏了怎么办?.....	160
钮扣掉了怎么办?.....	162
衣服上有了破洞怎么办?.....	163
拖把散了怎么办?.....	164
眼镜片上有“雾气”怎么办?.....	166

蛋糕盒捆扎绳易滑脱怎么办?.....	167
瓶盖拧不开怎么办?.....	168
热水袋塞子拧不紧怎么办?.....	169
盘状蚊香分离时容易折断怎么办?.....	170
用剩的肥皂头怎么办?.....	172
油漆容易结膜怎么办?.....	173
锤柄松动或断了怎么办?.....	174
菜刀柄脱落了怎么办?.....	175
指甲钳刀口钝了怎么办?.....	176
墙上不易钉钉子怎么办?.....	177
木螺丝不容易旋进木头里怎么办?.....	178
生锈的螺钉拧不开怎么办?.....	179
木螺丝松了怎么办?.....	180
铁丝不直怎么办?.....	181
不会使用木工工具怎么办?.....	182
剪刀太紧或太松怎么办?.....	184
盆花浇水没有洒水壶怎么办?.....	185
瓶花易谢怎么办?.....	186
种不活花怎么办?.....	188
盆花缺肥怎么办?.....	190
盆花叶子发黄怎么办?.....	192
家中无人按时给盆花浇水怎么办?.....	194
草莓光长叶子不结果怎么办?.....	196
金鱼不易养活怎么办?.....	198

盆花发生虫害怎么办?	200
------------	-----

保 健 篇

夏天长了痱子怎么办?	202
皮肤上长了疖子怎么办?	204
头上长了虱子怎么办?	206
头皮老是发痒怎么办?	208
冬天老生冻疮怎么办?	210
得了中耳炎怎么办?	212
出现心脏早搏怎么办?	214
得了肝炎怎么办?	216
得了猩红热怎么办?	218
肚子里有了蛔虫怎么办?	220
肚子里有了钩虫怎么办?	222
肚子里有了蛲虫怎么办?	224
肛门发痒怎么办?	226
晚上睡觉时经常磨牙怎么办?	228
夜里遗尿怎么办?	230
打呃不止怎么办?	232
经常患感冒怎么办?	234
打针后出现了硬块怎么办?	236
发生“拉肚子”后怎么办?	238
经常便秘怎么办?	240
发现小便赤黄怎么办?	242

得了“腰子病”怎么办?.....	244
得了哮喘病怎么办?.....	246
鼻子发生阻塞怎么办?.....	248
得了慢性鼻炎怎么办?.....	250
患了脚癣怎么办?.....	252
脚臭怎么办?.....	254
口角生疮后怎么办?.....	256
口臭怎么办?.....	258
久坐后腰酸背痛怎么办?.....	260
睡觉打鼾怎么办?.....	262
晚上睡觉常做恶梦怎么办?.....	264
晚上睡觉老是踢被子怎么办?.....	266
喜欢蒙头睡觉怎么办?.....	268
旅游途中水土不服怎么办?.....	270
出门时常常晕车晕船怎么办?.....	272
课间 10 分钟应该怎样休息?.....	274
看书写字姿势不正确怎么办?.....	276
夏天爱吃冷饮怎么办?.....	278
克服不了爱吃零食的坏习惯怎么办?.....	280
长痔疮应该怎么办?.....	282
平时有挑食的习惯怎么办?.....	284
没有养成随身带手帕的习惯怎么办?.....	286
看见打预防针心里就害怕怎么办?.....	288
考试前心情感到紧张怎么办?.....	290

家长要我冬天进补怎么办?.....	292
患了肥胖症怎么办?.....	294
下午上课爱打瞌睡怎么办?.....	296
喜欢咬手指甲怎么办?.....	298
看书或看电视时间长了眼睛酸疼怎么办?.....	300
有时常常眼皮跳怎么办?.....	302
遇到牙痛怎么办?.....	304
牙齿长得不整齐怎么办?.....	306
牙齿长得不白怎么办?.....	308
得了龋齿怎么办?.....	310
牙龈出血怎么办?.....	312
得了麦粒肿怎么办?.....	314
患了红眼睛怎么办?.....	316
患了弱视以后怎么办?.....	318
得了斜视毛病怎么办?.....	320
得了假性近视怎么办?.....	322
患了沙眼怎么办?.....	324
发生少年驼背怎么办?.....	326
得了平底足怎么办?.....	328
说话口吃怎么办?.....	330
脸上生了雀斑怎么办?.....	332
腋窝下发臭怎么办?.....	334
运动锻炼后肌肉酸痛怎么办?.....	336
运动后出现尿中有血怎么办?.....	338

跑步时扭伤了脚怎么办?.....	340
游泳时耳朵进了水怎么办?.....	342
劳动时手脚磨起了泡怎么办?.....	344
跑步时突然鼻子出血怎么办?.....	346
剧烈运动后能不能大量喝水?.....	348
发生了脑震荡后怎么办?.....	350
吃饭时鱼刺哽住了喉咙怎么办?.....	352
游泳时发现有人溺水了怎么办?.....	354
游泳时脚突然抽筋了怎么办?.....	356
不小心发生脱臼或骨折怎么办?.....	358
膝关节半月板受了伤怎么办?.....	360
不小心异物吸入气管后怎么办?.....	362
不小心被开水烫伤了怎么办?.....	364
小虫钻进了耳朵怎么办?.....	366
家中有人发生煤气中毒怎么办?.....	368
夏天发现有人中暑了怎么办?.....	370
遇到有人触电了怎么办?.....	372
被飞虫、爬虫叮咬后怎么办?.....	374
夏天被刺毛虫刺了怎么办?.....	376
灰沙吹进了眼睛怎么办?.....	378
不小心吃错了药怎么办?.....	380
小刀划破了手怎么办?.....	382
被毒蛇咬伤了怎么办?.....	384
睡觉时歪了脖子怎么办?.....	386

青春发育来得太早怎么办?.....	388
脸上出现了“青春痘”怎么办?.....	390
姑娘多毛怎么办?.....	392
女同学初次来了月经怎么办?.....	394
男同学发生了遗精怎么办?.....	396
少年白发怎么办?.....	398

劳动篇





不会包书怎么办？

书是人类知识的结晶，是人类的精神食粮，要悉心爱护。

对新买的书或新发的教科书，最好用结实的纸包好，这样，书才耐磨、耐脏，不会损坏。

不会包书怎么办呢？

这里向你介绍一种最简单、最基本的包书法，包出来的书线条规整、挺括。

先准备好牛皮纸或旧挂历纸、浆糊或胶水、剪刀、直尺等，再按以下步骤做：

1. 选一张比书大的包书纸，先把它对折一下，然后将书脊对正折痕，放在纸中央。

2. 用铅笔把书脊、书的四角位置在包书纸上做好记号。拿掉书，再用尺按做好的记号划线。

3. 用剪刀把书脊两边的翻折线剪口，再把剪口部分向内折叠，以加强书脊的牢度。

4. 把包书纸的四角剪掉，减少折叠时的重叠部分。然后按铅笔线把纸向内折叠。