

金牌权威
精美图片
开阔视野
★★★★★

注音版

人气的问题、新鲜的咨询、专业的解答

少年儿童最想知道的

十万个为什么

李晨森 / 编著

SHENG HUO CHANG SHI

生活常识



线装



少年儿童最想知道的

十万个为什么

生活常识

李晨森 / 编著



线装书局

图书在版编目(CIP)数据

生活常识 / 李晨森编著. — 北京: 线装书局,

2014.1

(少年儿童最想知道的十万个为什么)

ISBN 978-7-5120-1223-3

I. ①生… II. ①李… III. ①生活—知识—少儿读物

IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 315515 号



生活常识

编 著: 李晨森

责任编辑: 杜 语 孙嘉镇

排 版: 鑫美图文设计有限公司

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: [www.xzhbc](http://www.xzhbc.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 9

字 数: 120

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 10000

定 价: 19.80 元



生活百科



如何过好寒暑假？	4
经常不吃早餐有什么害处？	6
如何妥当地回绝他人？	9
火苗为什么总是向上窜？	11
如何防止被坏人拐骗？	13
打开冰箱能使室内降温吗？	15
为什么衣服湿了颜色会变深？	17
家中的自来水从何而来？	19
沾有汗水的衣服为什么不要用热水洗？	21
水池的下水管为什么有个弯？	24
为什么井水冬暖夏凉？	26
为什么竹席比草席凉快？	28
乒乓球拍为什么有正反胶面？	30
为什么冬天摸铁凉摸木头不凉？	32
不锈钢真的不生锈吗？	35
为什么骑车比跑步省力？	37
为什么皮鞋一擦鞋油就亮了？	40
为什么微波炉是神奇的炊具？	42
为什么家具要刷油漆？	44
旧书报为什么会发黄？	46
为什么电池不电人？	48
空调是怎么制冷制暖的？	50
为什么饮料瓶一般都不装满？	52
为什么门铃一按就能响？	54
取款机为什么会“吐”出钱来？	56
为什么可以用 IC 卡乘公交车？	58
为什么洗衣机可以自动把衣服洗干净？	60
为什么不用水也可以洗衣服？	62
为什么数码相机用起来方便？	64
为什么煮熟后的鸡蛋壳很难剥下来？	66
为什么要建造高层建筑？	68
冰箱里的细菌会被冻死吗？	70
为什么甜的东西湿了就会变成黏黏的？	72
为什么削皮后的苹果会变色？	74

目录

健康生活

为什么吃大蒜也要注意卫生？	76
为什么食品放久了会腐败变质？	79
为什么现在儿童消化道疾病患者越来越多？	81
为什么吃东西要细嚼慢咽？	83
儿童吃鱼子会变笨吗？	85
为什么孩子不宜睡沙发床？	87
为什么每天必须平躺一会儿？	89
为什么洗衣时要“内外有别”？	92
为什么孩子不能蒙头睡觉？	94
为什么汗出多了要喝水？	96
为什么夜里睡觉最好不要关窗户？	98
为什么要经常吃鱼？	100
为什么熬粥不要加碱？	102
为什么油煎的食物不容易消化？	104
为什么有些塑料袋不能装食品？	106
为什么说儿童睡平板床好？	108
过分安静对人体会产生什么影响？	110
为什么家居的装修会造成污染？	112
铅污染为什么对儿童危害特别大？	114
看电视时是否要开灯？	116
为什么嗑瓜子对健康有益？	118
久坐沙发为什么不好？	121
为什么冰淇淋一次不能吃得太多？	123
为什么吃喝也要讲科学？	125
刷牙应注意什么？	128
怎样选择冬装？	131
为什么防晒霜能防晒？	133
为什么不能长时间吹电扇？	136
平时为什么要多吃水果蔬菜？	139



前言

本套丛书是为孩子们解答生活中形形色色困惑的科普丛书。时代在进步,知识在更新,要满足新世纪少年儿童的阅读欣赏需求,就必须不断创新,不断改进。因此,我们力求出新,由纯科普读物转变为融自然科学、人文科学于一体,集合诸多领域的百科全书。力求精确、简洁、趣味性强,符合新时期少年儿童的审美需要和认知规律。

丛书是以探索科学为宗旨、启迪儿童思维中亟待拓展的认知与思考能力为目的的图书。从宇宙到地球,从动植物世界到神秘的人体,从随处可见的各种现象到前沿的科学技术,都做了浅显直观的科学解释。整套丛书分类具体而细微,并配以精美的插图,以达到形象、直观的效果,既能让人学到知识,又能让人赏心悦目。书中还采用简明通俗的语言、内容丰富严谨的知识体系、科学图解的方式,来分析无处不在的科学原理,让孩子们在阅读中发现世间万物中蕴藏着的“为什么”,在解惑的同时开启他们智慧的心门,让他们感悟科技的神奇,最大限度地开发他们的创造力与想象力;另一方面启发他们爱科学、学科学的兴趣,补充他们的课外知识,进一步拓展他们的知识面。

编者





目录

生活百科

如何过好寒暑假？	4
经常不吃早餐有什么害处？	6
如何妥当地回绝他人？	9
火苗为什么总是向上窜？	11
如何防止被坏人拐骗？	13
打开冰箱能使室内降温吗？	15
为什么衣服湿了颜色会变深？	17
家中的自来水从何而来？	19
沾有汗水的衣服为什么不要用热水洗？	21
水池的下水管为什么有个弯？	24
为什么井水冬暖夏凉？	26
为什么竹席比草席凉快？	28
乒乓球拍为什么有正反胶面？	30
为什么冬天摸铁凉摸木头不凉？	32
不锈钢真的不生锈吗？	35
为什么骑车比跑步省力？	37
为什么皮鞋一擦鞋油就亮了？	40
为什么微波炉是神奇的炊具？	42
为什么家具要刷油漆？	44
旧书报为什么会发黄？	46
为什么电池不电人？	48
空调是怎么制冷制暖的？	50
为什么饮料瓶一般都不装满？	52
为什么门铃一按就能响？	54
取款机为什么会“吐”出钱来？	56
为什么可以用 IC 卡乘公交车？	58
为什么洗衣机可以自动把衣服洗干净？	60
为什么不用水也可以洗衣服？	62
为什么数码相机用起来方便？	64
为什么煮熟后的鸡蛋壳很难剥下来？	66
为什么要建造高层建筑？	68
冰箱里的细菌会被冻死吗？	70
为什么甜的东西湿了就会变成黏黏的？	72
为什么削皮后的苹果会变色？	74





健康生活

为什么吃大蒜也要注意卫生?	76
为什么食品放久了会腐败变质?	79
为什么现在儿童消化道疾病患者越来越多?	81
为什么吃东西要细嚼慢咽?	83
儿童吃鱼子会变笨吗?	85
为什么孩子不宜睡沙发床?	87
为什么每天必须平躺一会儿?	89
为什么洗衣时要“内外有别”?	92
为什么孩子不能蒙头睡觉?	94
为什么汗出多了要喝水?	96
为什么夜里睡觉最好不要关窗户?	98
为什么要经常吃鱼?	100
为什么熬粥不要加碱?	102
为什么油煎的食物不容易消化?	104
为什么有些塑料袋不能装食品?	106
为什么说儿童睡平板床好?	108
过分安静对人体会产生什么影响?	110
为什么家居的装修会造成污染?	112
铅污染为什么对儿童危害特别大?	114
看电视时是否要开灯?	116
为什么嗑瓜子对健康有益?	118
久坐沙发为什么不好?	121
为什么冰淇淋一次不能吃得太多?	123
为什么吃喝也要讲科学?	125
刷牙应注意什么?	128
怎样选择冬装?	131
为什么防晒霜能防晒?	133
为什么不能长时间吹电扇?	136
平时为什么要多吃水果蔬菜?	139



生活百科

如何过好寒暑假？



hán shǔ jià shì tiáo jié fán zhòng de xué xí
寒暑假是调节繁重的学习

shēng huó de liáng jī jià qī kāi
生活的良机。假期开

▼
繁重的学习生活

shǐ yīng shǒu xiān shǐ zì jǐ jīng shén fàng sōng xiāo
始应首先使自己精神放松，消
chú yā lì bú shòu guò duō de yuē shù cǐ
除压力，不受过多的约束。此
wài kě yǐ jiāng píng shí xiǎng zuò ér méi kōng er
外，可以将平时想做而没空儿
zuò de shì qíng zuò yí xià rú kàn yì xiē kè
做的事情做一下，如看一些课



▼
放风筝



课外读物

wài dú wù yǎng diǎn huā cǎo gǎo xiē xiǎo zhì zuò chū xiū xī yú lè wài
外读物，养点花草，搞些小制作。除休息、娱乐外，

yào duō zhù yì duàn liàn shēn tǐ duō cān jiā shì
要多注意锻炼身体，多参加室

wài yóu wán huó dòng jiē chù dà zì rán hū
外游玩活动，接触大自然，呼

xī xīn xiān kōng qì hái kě yǐ jiāo jǐ gè
吸新鲜空气，还可以交几个

lín jìn de péng you duàn liàn yí xià jiāo jì néng
邻近的朋友，锻炼一下交际能

lì zhè yàng de ān pái yí dīng kě yǐ shǐ
力。这样的安排，一定可以使

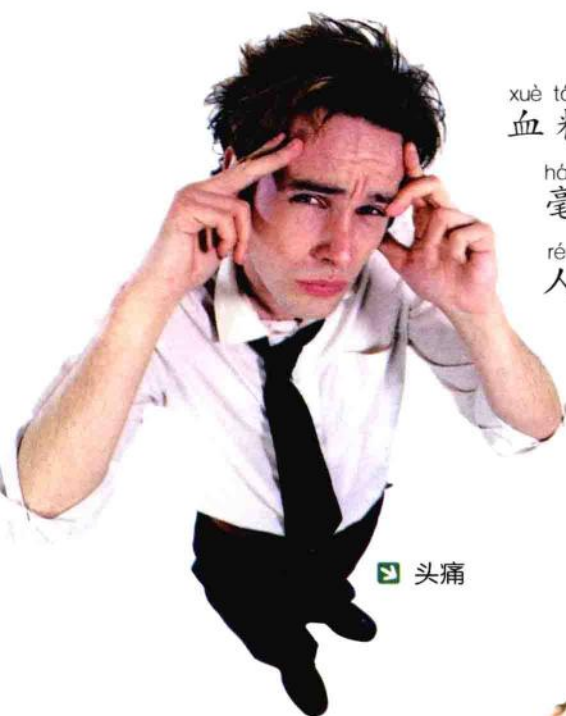
jià qī shēng huó fēng fù duō cǎi dá dào xiū zhěng de mù dì
假期生活丰富多彩，达到休整的目的。



知识小百科

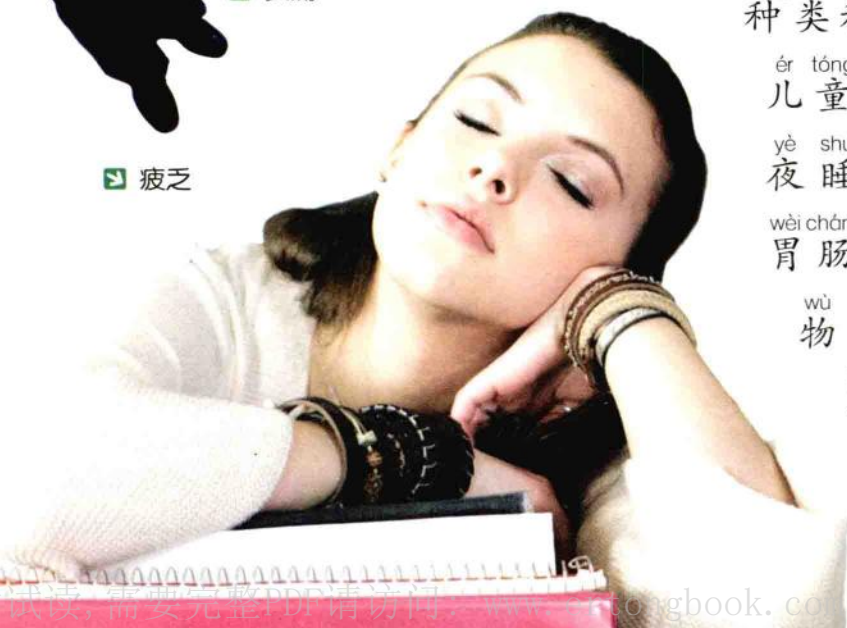
我们可以制定一份合理的寒暑假活动计划表，安排好每天的学习+锻炼+阅读+休闲，利于寒暑假活动安排的条理性和次序性。当然时间安排要有科学性，过紧过松都会影响寒暑假的生活质量。有了一份自己的计划，我们就会成为时间的主人。

经常不吃早餐有什么害处?



☞ 头痛

☞ 疲乏



tōngcháng rén zài kōng fù shí de zhèngcháng
 通常,人在空腹时的正常

xuè táng shuǐ píng yīng wéi háo kè
 血糖水平应为 80 ~ 120 毫克/100

háo shēng xuè rú guǒ xuè táng shuǐ píng guò dī
 毫升血。如果血糖水平过低,

rén biàn huì gǎn dào jī è hé pí fá shèn zhì
 人便会感到饥饿和疲乏,甚至

chū xiàn tóu tòng zhàn lì bù wěn huò xīn
 出现头痛、站立不稳或心

jī tǐ nèi xuè táng shuǐ píng de wéi chí
 悸。体内血糖水平的维持

zhǔ yào qǔ jué yú qián yì cān de jìn shí
 主要取决于前一餐的进食

zhǒng lèi hé shù liàng
 种类和数量。

ér tóng jīng guò yí
 儿童经过一

yè shuì mián hòu
 夜睡眠后,

wèi cháng nèi de shí
 胃肠内的食

wù yǐ jīng xiāo
 物已经消

huà dài jìn
 化殆尽,

rú guǒ bù
 如果不



bǔ chōng shí wù bù chī zǎo cān jiù hěn nán wéi chí tǐ nèi xuè táng shuǐ píng
补充食物，不吃早餐，就很难维持体内血糖水平，
chū xiàn dī xuè táng zhí jiē yǐng xiǎng xué xí hé shēn tǐ tóng shí hái huì chū
出现低血糖，直接影响学习和身体。同时还会出
xiàn jīng lì bù jí zhōng fǎn yǐng lì xià jiàng yán zhòng zhě chū xiàn xū tuō dī
现精力不集中，反应力下降，严重者出现虚脱、低
xuè táng hūn mí
血糖昏迷。

bù shǎo de yán jiū hái biǎo
不少的研究还表

míng ér tóng bù chī zǎo
明，儿童不吃早

cān huò wéi ér tóng tí
餐或为儿童提

gōng bù tóng zhì liàng de zǎo
供不同质量的早

cān huì yǐng xiǎng dào ér tóng de zhì
餐，会影响到儿童的智

lì shuǐ píng lì rú chī gāo dàn
力水平。例如，吃高蛋

bái zhì zǎo cān de hái zǐ zhì shāng de píng jūn dé fēn zuì gāo qí cì
白质早餐的孩子智商的平均得分最高，其次

wéi chī gāo táng fēn zǎo cān de hái zǐ ér bù chī zǎo cān de hái zǐ zhì
为吃高糖分早餐的孩子，而不吃早餐的孩子智
shāng dé fēn zuì dī yóu cǐ shuō míng duì yú chū zài shēng zhǎng yù jiē
商得分最低。由此说明，对于处在生长发育阶

高糖分早餐

duàn de shào nián ér tóng lái shuō bù jīn
段的少年儿童来说，不仅

yào měi tiān àn shí chī zǎo cān
要每天按时吃早餐，

tóng shí hái yào zhù yì zǎo
同时还要注意早

cān de zhì liàng zhè yàng
餐的质量，这样

yǒu zhù yú fā huī ér tóng
有助于发挥儿童

de zhì néng
的智能。



高蛋白早餐





营养早餐

早餐粥

cóng yíng yǎng xué de
从营养学的

guān niàn lái kàn , shào nián ér tóng zǎo cān
观念来看,少年儿童早餐

rè liàng yīng zhàn quán tiān rè liàng shè rù de
热量应占全天热量摄入的

30% ~ 35% 。 yī zhào wǒ guó guī dìng
依照我国规定

de shí wù gòng jǐ liàng biāo zhǔn , 7 ~ 15 suì shào nián
的食物供给量标准,7~15岁少年

ér tóng yì tiān shè rù de zǒng rè liàng wéi 2000 ~ 2400 qiān kǎ , nà me zǎo
儿童一天摄入的总热量为2000~2400千卡,那么早

cān zhì shǎo yīng zhàn 600 ~ 720 qiān kǎ 。
餐至少应占600~720千卡。



知识小百科

早餐是一日中最重要的一餐。如不吃早餐容易患消化道疾病,会降低大脑功效,影响大脑发育。不吃早餐体内胆固醇高。长期不吃早餐还容易患胆结石,并影响儿童发育。早餐一定要吃好,最好搭配一些新鲜蔬菜。

如何妥当地回绝他人？

shēnghuó yǔ xué xí zhōng miǎn bù liǎo huì yǒu yì xiē
生活与学习中，免不了会有一些

tóng xué qiú nǐ bāngmáng zài lì suǒ néng jí de fàn wéi nèi
同学求你帮忙，在力所能及的范围内，

wǒ men yīng gāi jǐ yǔ bāng zhù dàn shì yǒu shí duì fāng suǒ
我们应该给予帮助。但是，有时对方所

tí de yāo qiú hěn bù hé lǐ huò zhě zì jǐ bù kě néng zuò
提的要求很不合理，或者自己不可能做

dào zhè shí gāi zěn me bàn ne yù dào zhè zhǒng qíng kuàng xū
到，这时该怎么办呢？遇到这种情况，需

yào zhù yì yǐ xià liǎng diǎn yī shì yào shuō míng zì jǐ de kǔ
要注意以下两点：一是要说明自己的苦

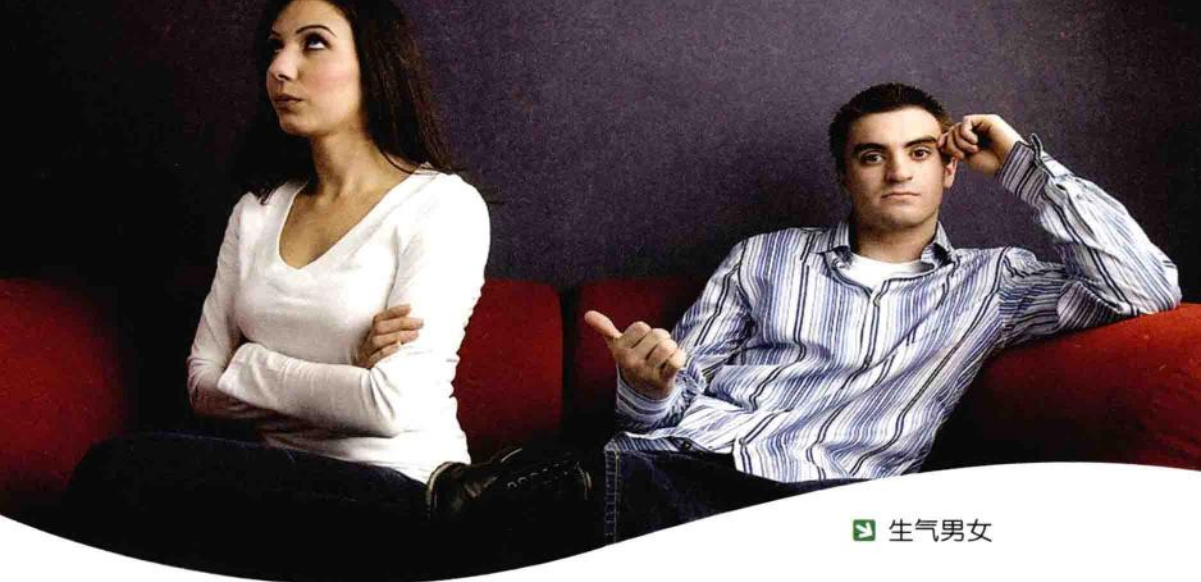
zhōng hé bù néng bāngmáng de lǐ yóu biǎo shì qiàn yì tōng guò
衷和不能帮忙的理由，表示歉意，通过

chéngkěn de tài dù lái huò dé duì fāng de lǐ jiě hé liàng jiě
诚恳的态度来获得对方的理解和谅解；

给予帮助

有苦衷的小男孩





生气男女

èr shì huí jué shí kǒu qì
二是回绝时口气

yào wǎnzhuǎn biǎo dá yào
要婉转，表达要

míng què rú yǔ qì shēng
明确。如语气生

yìng jiù huì yǐn qǐ duì
硬，就会引起对

fāng de fǎn gǎn rú hán
方的反感；如含

hú de shuō zài kǎo lǜ kǎo lǜ zhī lèi de huà duì fāng huì wù yǐ wéi nǐ bú shì
糊地说再考虑考虑之类的话，对方会误以为你不是

huí jué ér shì yuàn yì zhè yàng rì hòu duì fāng jiù kě néng bǎ nǐ kàn chéng
回绝，而是愿意。这样，日后对方就可能把你看成

shì yán ér wú xìn de rén
是言而无信的人。



表示歉意



知识小百科

怎样拒绝别人才不会使人际关系紧张呢？第一，先倾听，再说“不”。第二，温和坚定地说“不”。第三，多一些关怀与弹性。总之，只要你是真心地说“不”，对方一定会体谅你的苦衷。

huǒ miáo wèi shén me zǒng shì xiàngshàngcuàn 火苗为什么总是向上窜？

huǒ miáo bù guǎn shì dà shì xiǎo zǒng shì xiàngshàngcuàn zhè shì wèi shén
火苗不管是大是小，总是向上窜。这是为什
me ne yuán lái rán shāo shí chǎnshēng de rè liàng bǎ huǒ miáo zhōu wéi de kōng
么呢？原来，燃烧时产生的热量把火苗周围的空
qì kǎo rè bìng shǐ zhī péngzhàngbiàn de xī bó mì dù biàn xiǎo fú lì zēng
气烤热，并使之膨胀变得稀薄（密度变小），浮力增
dà rè kōng qì bāo guǒ zhe huǒ miáo xú xú shàngshēng shǐ huǒ miáo xiàngshàng
大。热空气包裹着火苗徐徐上升，使火苗向上
cuàn rè kōng qì shàngshēng hòu liú xià de kòng quē lěng kōng qì jiù cóng sì miàn
窜。热空气上升后留下的空缺，冷空气就从四面
bā fāng bù duàn de liú guò lái bǔ chōng bǔ chōng lái de lěng kōng qì yòu bèi kǎo
八方不断地流过来补充。补充来的冷空气又被烤

🔥 蜡烛上的火苗





烤牛排时的火苗

rè péngzhàng biàn xī bó fú lì zēng
热、膨胀、变稀薄、浮力增

dà xú xú shàngshēng jiù zhè yàng
大、徐徐上升……就这样

zhōu ér fù shǐ cóng ér shǐ huǒ miáo zǒng
周而复始，从而使火苗总

shì xiàngshàngcuàn
是向上窜。

dàn shì rú guǒ zài rén zào wèi xīngshàng yóu yú chù yú shī zhòngzhuàng
但是，如果在人造卫星上，由于处于失重状

tài kàn dào de kě néng jiù shì yī tuán qiú xíng de huǒ ér bú shì jiǎn tóu
态，看到的可能就是一团球形的火，而不是尖头

cháoshàng de huǒ miáo le
朝上的火苗了。



知识小百科

火向上燃烧，是因为上升的空气或燃烧的热气体把火焰拉上去了。因此，在火焰的上端，呈现出一种像蜡烛的火苗或火柴的火苗那样的尖形。由于在物体燃烧的过程中，这种作用不断地产生，所以火总是向上燃烧的。