



黑板报实用系列丛书



校园 黑板报实用 精品



内蒙古少年儿童出版社



校园黑板报实用系列丛书

校园板报实用精品

日月 编著

内蒙古少年儿童出版社

校园黑板报实用系列丛书

(1—8)册

日 月 编著

内蒙古少年儿童出版社出版

(通辽市霍林河大街 24 号)

责任编辑:巴 穆 封面设计:曾 辉

湖北省新华印刷厂附属加工厂印刷

内蒙古新华书店发行

各地新华书店经销

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:40 字数:688 千字

1999 年 9 月第一版

2000 年 8 月第二次印刷

印数:8001—12000 套

书号:ISBN7-5312-1078-9/J·158

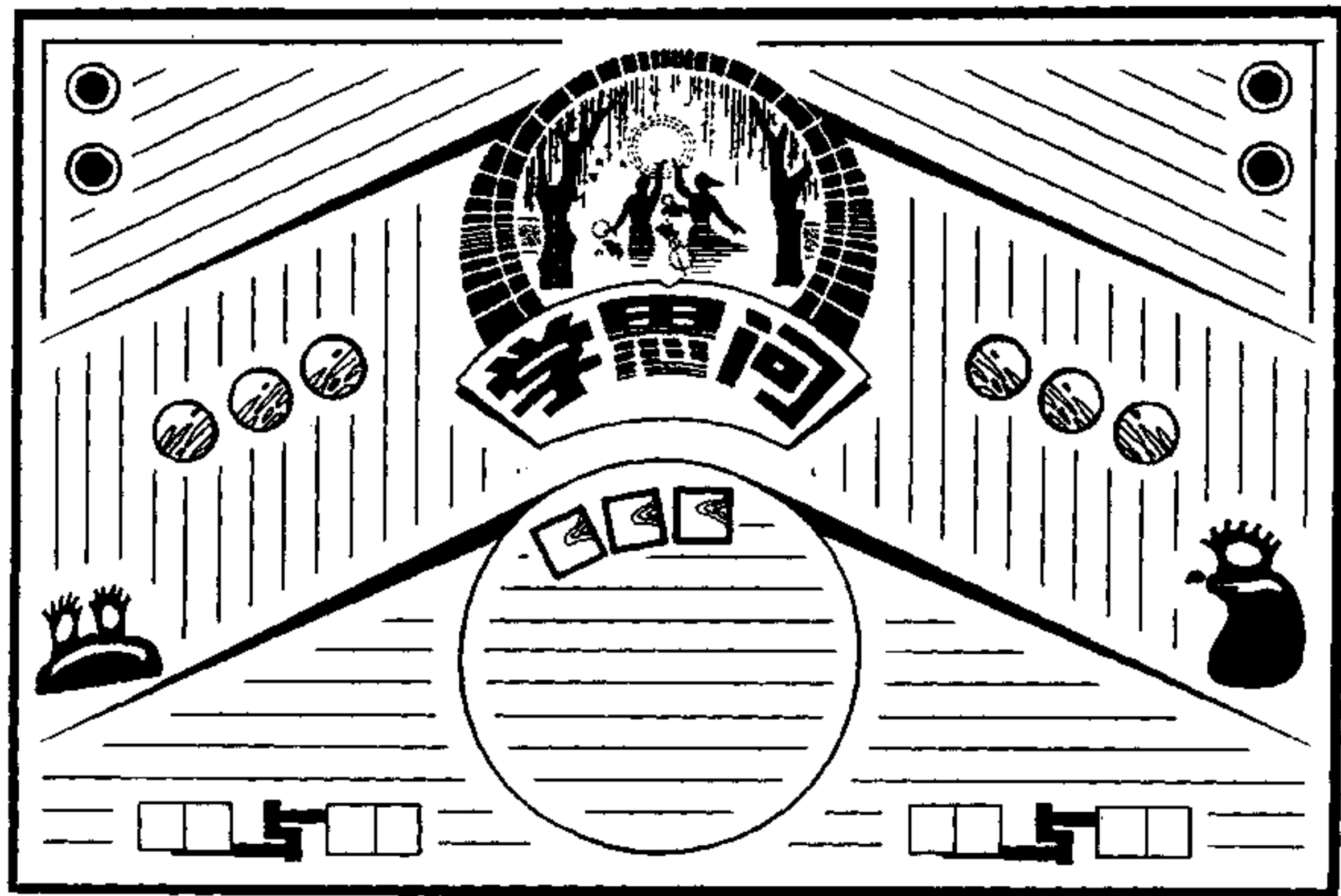
总定价(1—8):70.40 元

本册定价:8.80 元

(本书如果发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

目 录

知识天地.....	1
校园生活.....	33
成长之路.....	53
科学园地.....	61
文化艺术.....	79
青春年华.....	89
社会窗口.....	101
节庆日.....	125
师生情感.....	137



历史常识

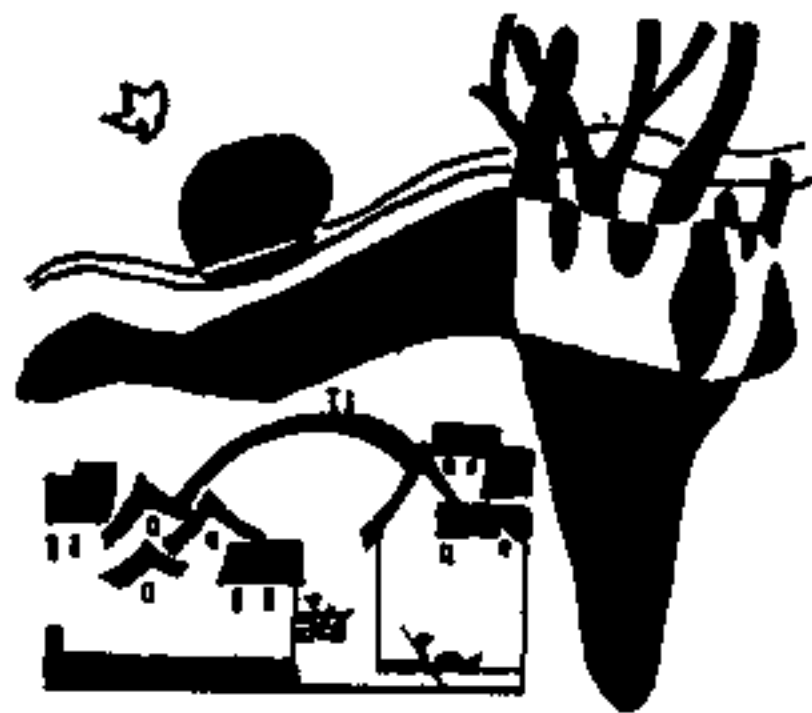
我国历史朝代 名称的由来(一)


夏：禹治水有功，舜让位给禹，因禹为夏氏部落首领，故国名为“夏”。

商：汤灭夏后；因为他们的始祖曾居在商地（今河南商丘），故以“商”为
国名。

周：周武王灭商后因其父周文王曾居住于岐山下的周原，故以“周”为
国名。

秦：秦始皇有祖先曾是周孝王的马夫。因喂养御马有功，被赐“嬴”姓，封地在今甘肃天水，后扩大到秦（今陕西），立国号为“秦”。





Blank writing lines for a vertical column on the left.

夜
歸
回
鄉



Blank writing lines for a horizontal row in the middle.

Blank writing lines for a curved area on the right, decorated with a series of small circles along its edge.

Blank writing lines for a vertical column on the far right, with a row of stars at the top.



Blank writing lines for a horizontal row at the bottom.



历史常识

我国历史朝代 名称的由来(二)

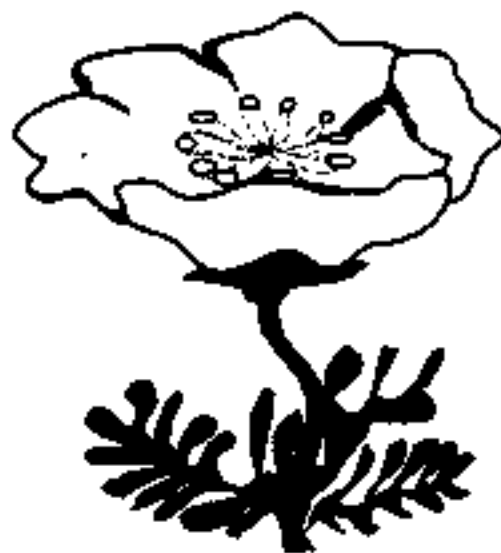
汉：垓下之战，项羽兵败乌江自刎，刘邦统一中原后。因自己曾被封汉王，立国号为“汉”。

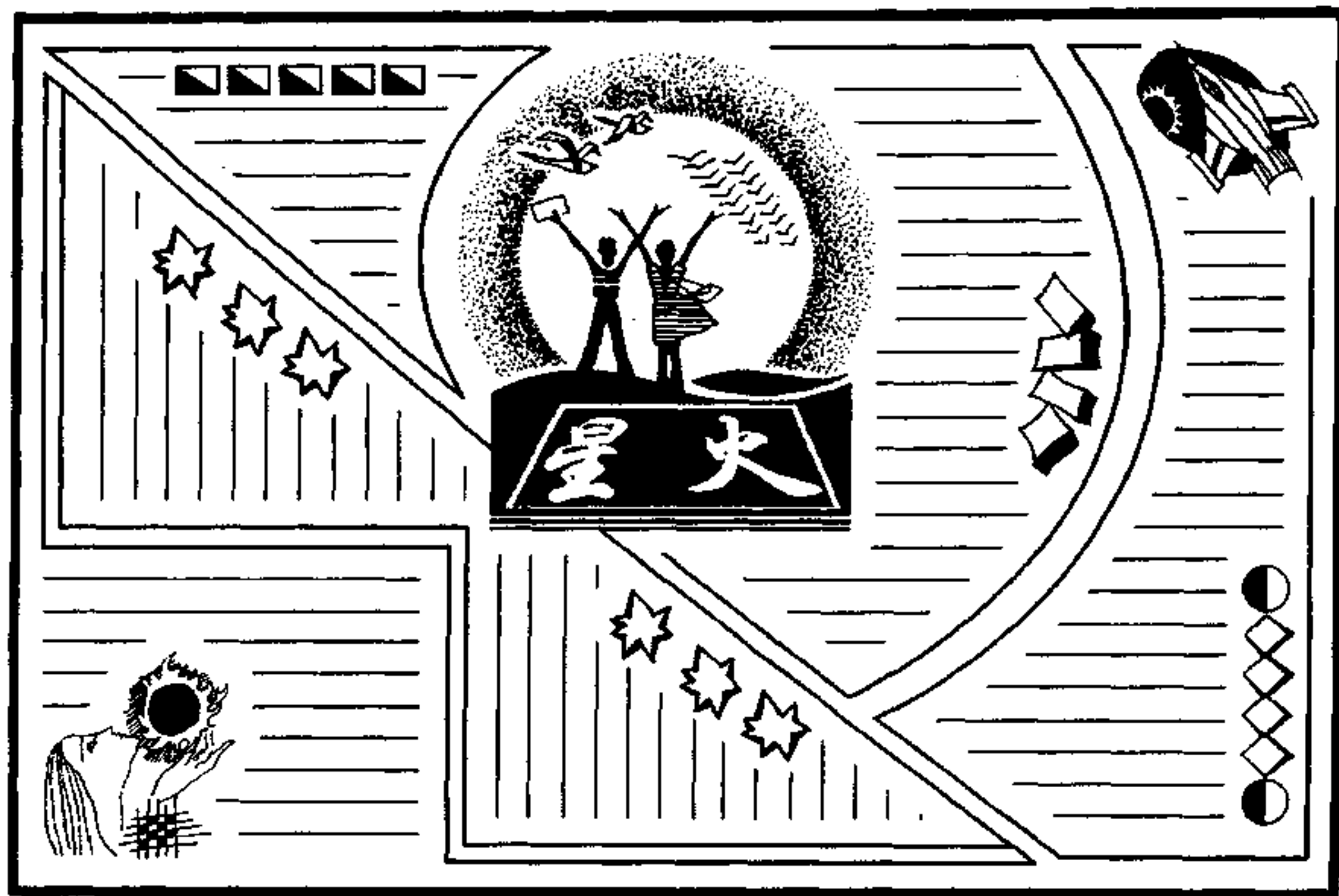
魏：曹操在汉献帝时受封为魏王，其长子曹丕代汉自立，国号叫“魏”。

蜀：刘备占据成都后，自称是汉中山靖王后代，因四川简称蜀，故国号为“蜀”。

吴：孙权建都南京，南京曾是古代吴地（战国时期的吴国），因此立国号为“吴”。

晋：三国统一于魏，魏将司马炎逼魏帝让位。因魏帝曾封其父司马昭为晋公，故国号为“晋”。





历史常识

我国历史朝代 名称的由来(三)

隋：开国皇帝杨坚曾被封为隋王，故国号为“隋”。

唐：唐太宗祖辈李虎曾被封为唐国公，李渊灭群雄后立国，故以“唐”为国号。

宋：宋太祖赵匡胤，曾为宋州节度使，故国号为“宋”。

元：元世祖忽必烈取《易经》中“大

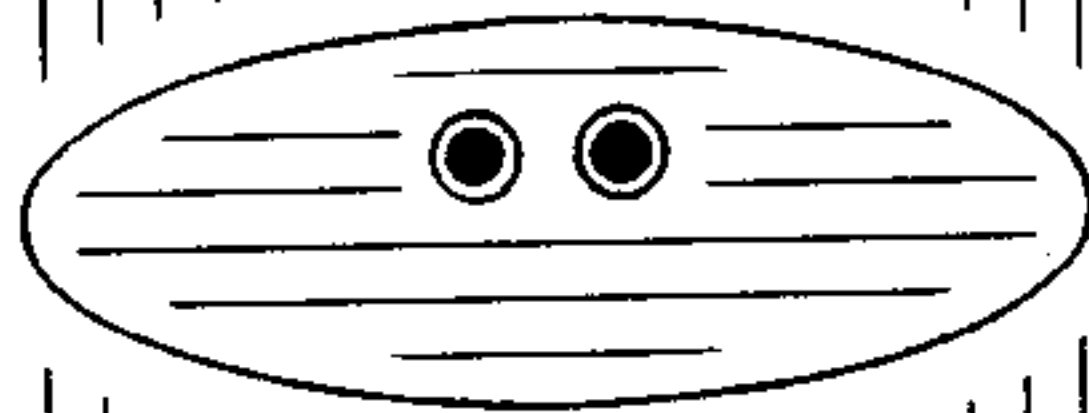
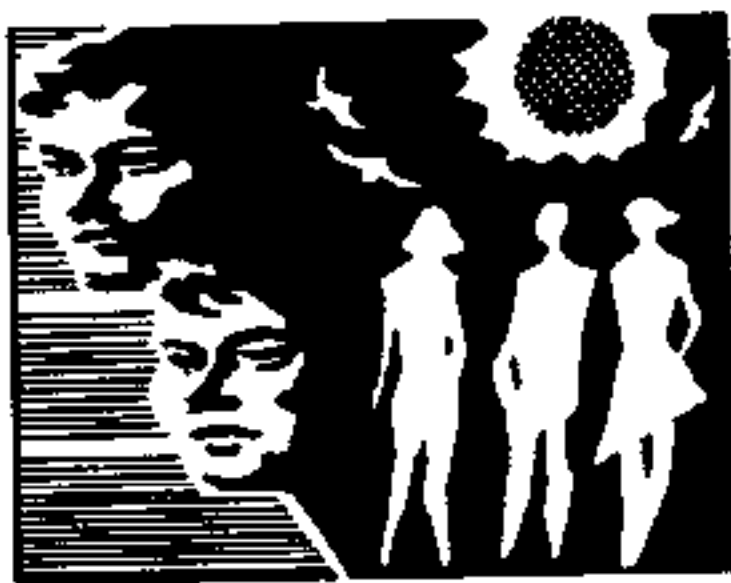
哉乾元”四字之意，以“元”为国号。

明：朱元璋原是农民起义军小明王部将，后害死小明王，承“明”为国号。

清：清在关外曾建国号大金。1636年改为“清”，清是金的谐音。



黄金时代



历史常识

我国古代的圣人

至圣——孔 丘
文圣——欧阳修
画圣——吴道子
亚圣——孟 柯
书圣——王羲之
乐圣——李龟年
诗圣——杜 甫
医圣——张仲景
药圣——李时珍

词圣——苏 轼

茶圣——陆 羽



萌芽



书林典故

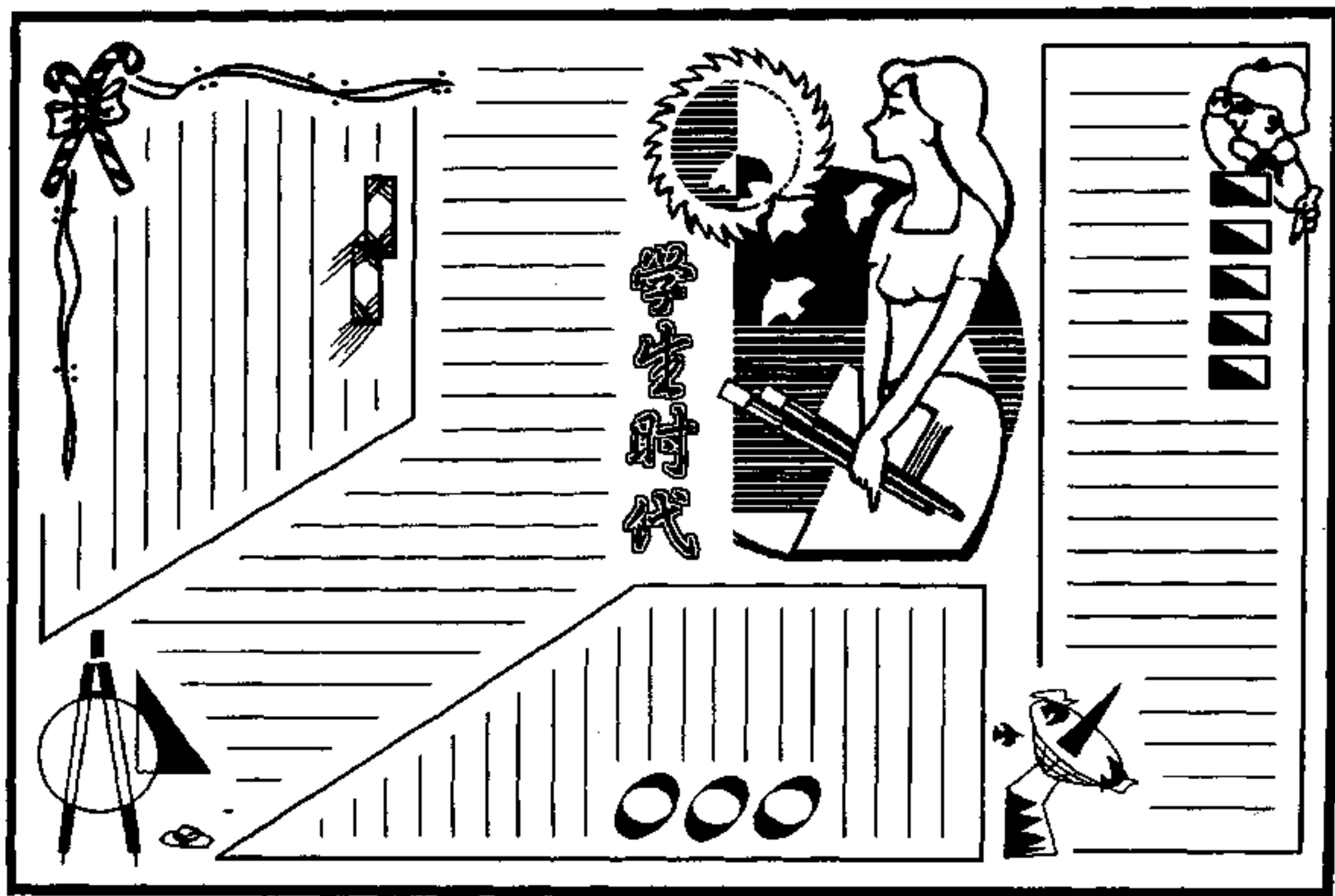
一字千金(一)

典书《史记·卷八十五·吕不韦列传》。

吕不韦是秦朝历史上有过重要影响的丞相，但使他青史扬名的却不是他的政绩，亦非其曾做过的巨商，而是他主持编纂的《吕氏春秋》一书。此书是吕氏利用自己招养的门客去完成的，共8卷《览》、6卷《论》、12卷《纪》，160篇20余万字。吕氏认为这部书包

容了天地万物古往今来的一切事物，故称之为“吕氏春秋”。书成之后，吕氏将其示之于众，并声言增删一字者，赠以千金。这就是“一字千金”一词之由来，以一字值千金，喻文章严谨之极一字不可易。



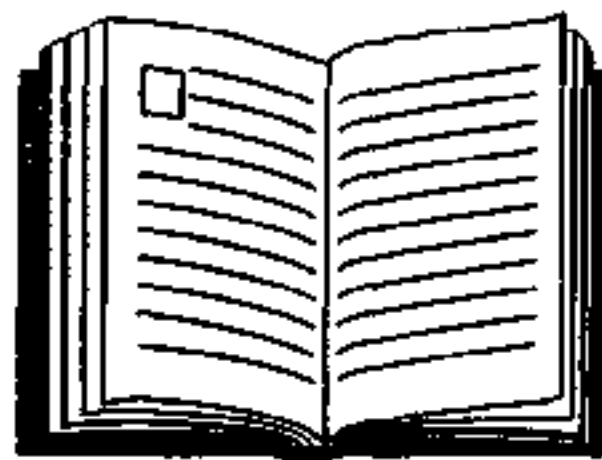


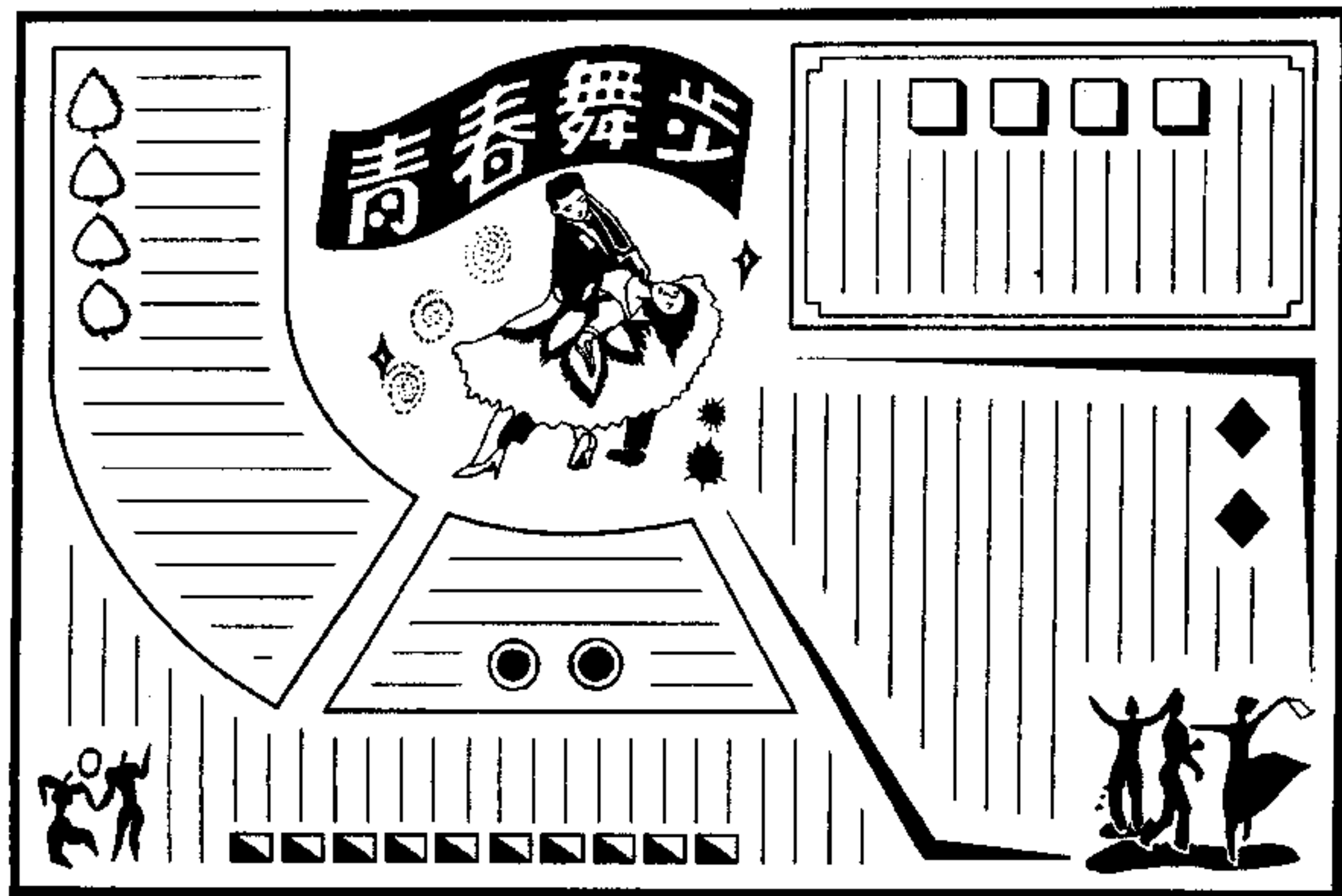
一字千金(二)

在学术著作史上，吕氏以这样的勇气对待自己的著作可谓空前绝后了。它体现的是一种虚心求教、严谨治学、精益求精的著书立说的态度，这也许正是后辈学人所以敬仰吕氏的地方。当然，也不能排除其中他作为政治家又在文学创作上获得成功的那种得意和炫耀心理；也不能否认这不是一种巧妙的广告创意，以此达到促销

的目的，但无论如何，《吕氏春秋》文篇简短，且援譬说理语言生动，不能说动一字不得，也真的是难易一字。

后多以“一字千金”形容文章的价值之高，到了按字论价的地步。如《诗品》卷上：陆机所拟十四首，文温以丽，意悲而远，惊心动魄，可谓几乎一字千金！





文化知识

各门学科的创始人(一)

地心学——亚里斯多德(古希腊)

未来学——弗勒希特海姆(美国)

控制论——维纳(美国)

遗传学——孟德尔(奥地利)

世界语——柴门霍夫(波兰)

相对论——爱因斯坦(德国)

人口论——马尔萨斯(美国)

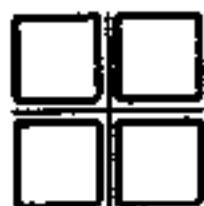
基因学说——摩尔根(美国)

地质力学——李四光(中国)





同心结



文化知识

各门学科的创始人(二)

太阳中心学——哥白尼(波兰)

现代天体学——刻卜勒(德国)

生活进化论——达尔文(英国)

政治经常学——威廉·配第(英国)

剩余价值学——马克思(德国)

原子能物理学——居里夫妇

(波兰、法国)

经典力学与现代光学——牛顿

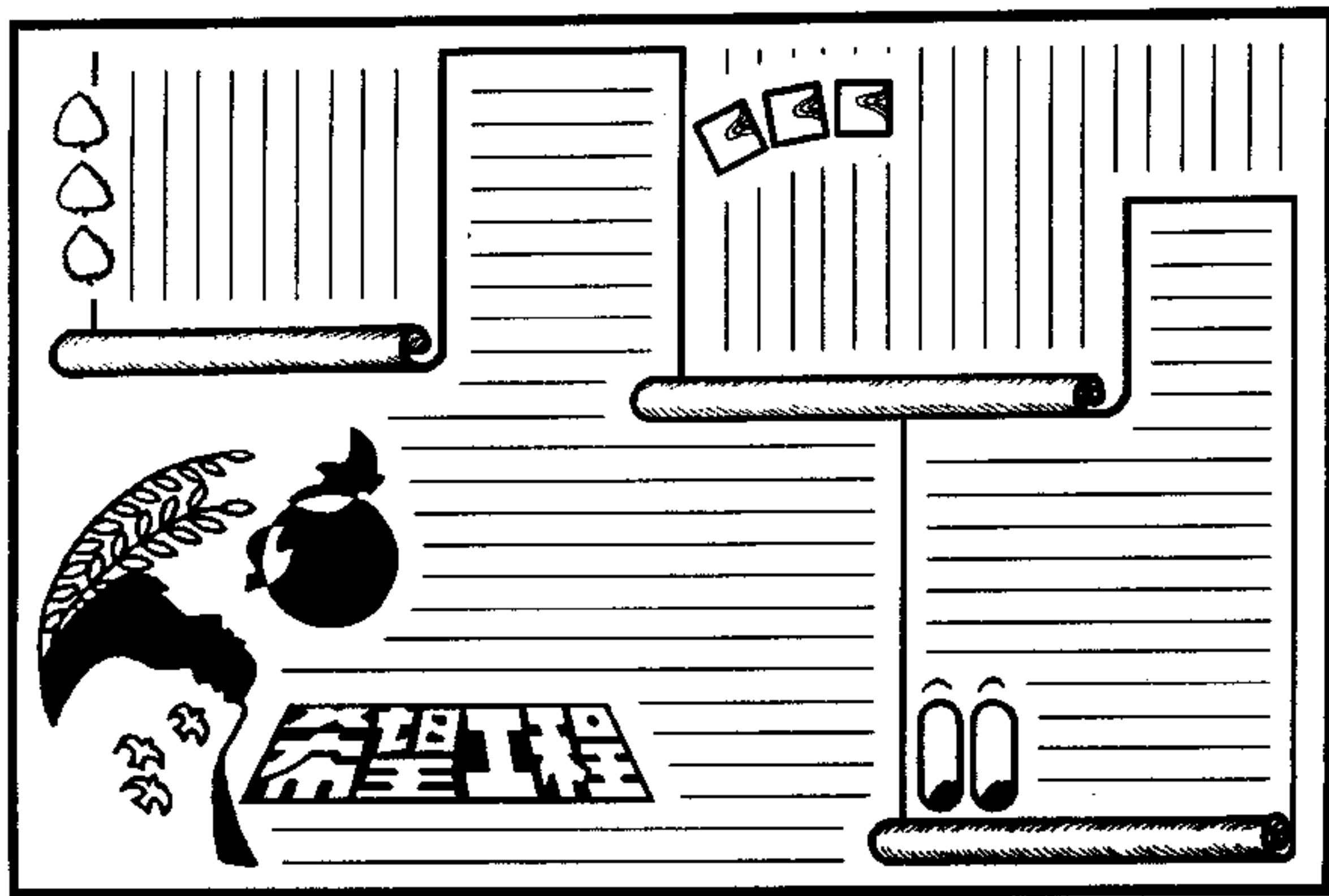
(英国)

地理环境决定论——孟德斯鸠

(法国)

板块构造学说——魏格纳(德国)





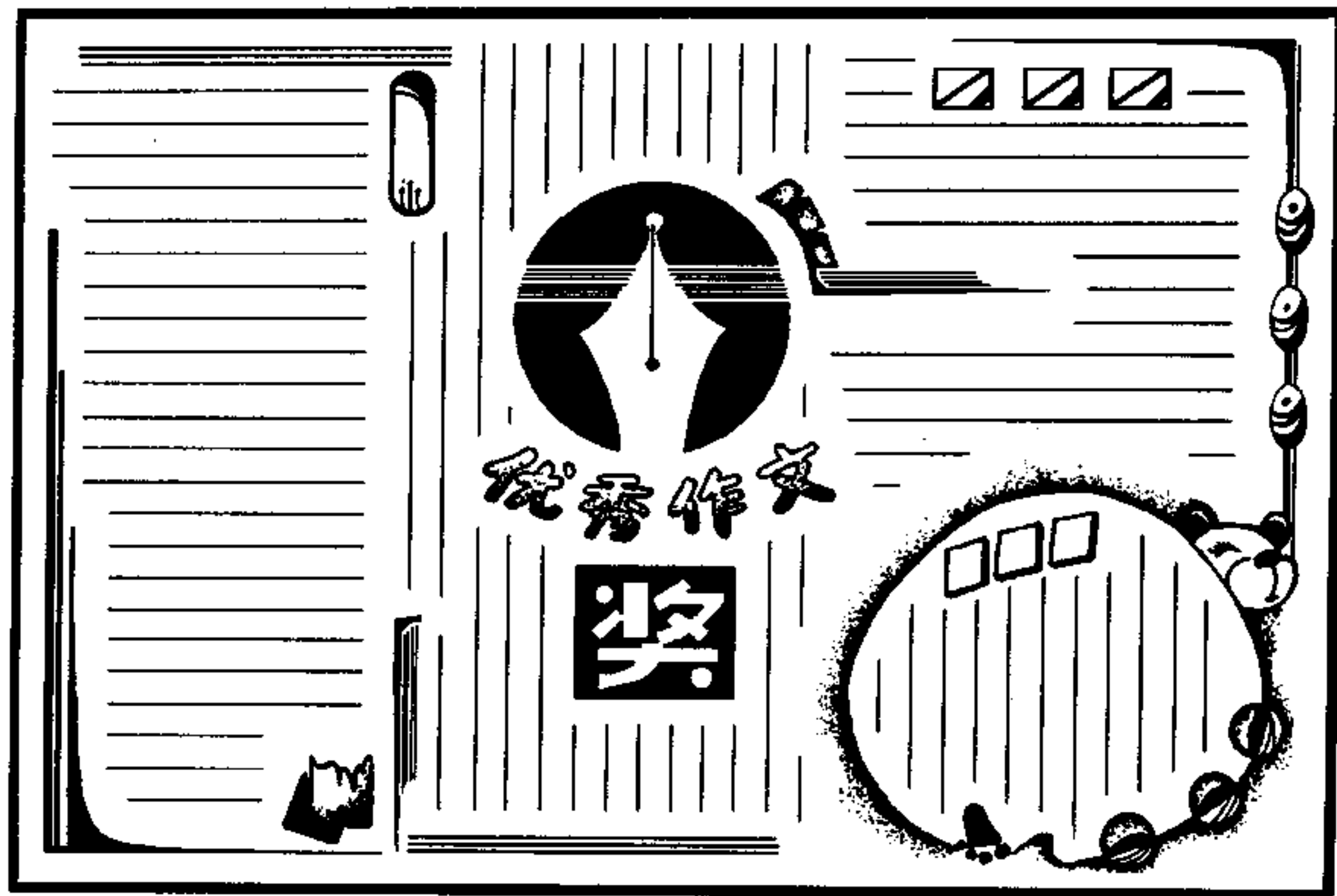
历史知识

“炎黄子孙”是什么意思

我们中华民族习惯上称“炎黄子孙”。“炎黄”指的就是炎帝和黄帝，他们是历史和神话中的传说人物。

在漫长的历史中，炎帝和黄帝的部分民族后代，在黄河流域，在中原大地上，融合成华夏族，因而炎帝和黄帝就被奉为华夏族始祖。我们中华民族是以华夏族为主体的，因此，我们常常称自己是“炎黄子孙。”





世界博览

世界五大宫

故宫：为世界规模最大的宫殿建筑群，房屋 9600 余间，占地 72 万平方米，现为故宫博物院。

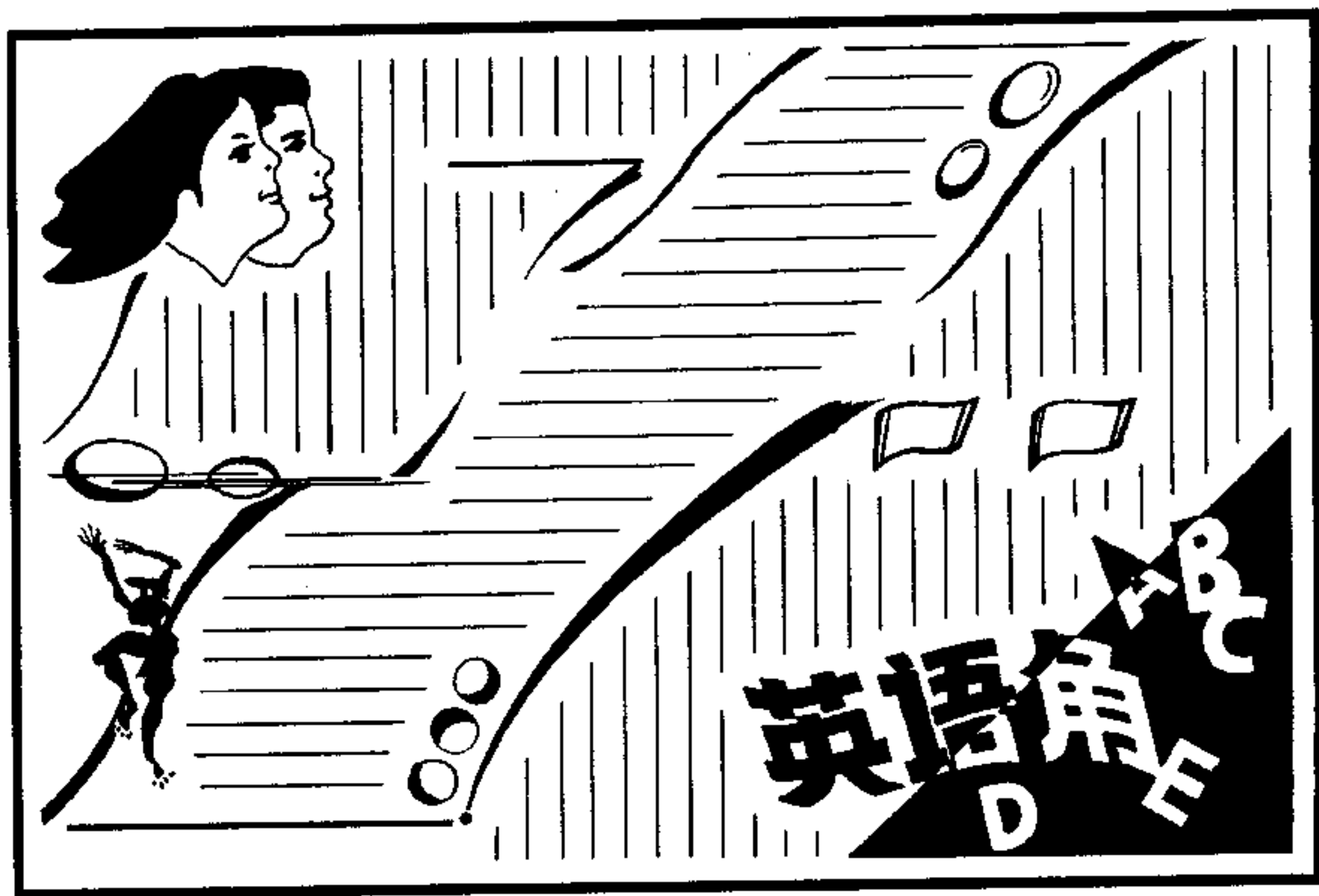
白金汉宫：现英国女王居住，原为白金汉公爵于 18 世纪建造，因而得名。

凡尔赛宫：在巴黎市西南的凡尔赛城，曾在这里签订过《凡尔赛和约》。

白宫：位于华盛顿，为一座白色三层楼房，人们常以白宫代指美国政府。

克里姆林宫：在莫斯科市中心，十月革命后，为前苏联党政领导机关所在地。





村镇趣谈

一脚跨三省

在鄂、豫、陕三省交界的秦岭南麓，有一个小镇，镇上有一条白浪街，街南属湖北省陨县程家台乡白浪镇，街北分两半，西池归陕西省商南县汪家店白浪镇，东则属河南省淅川县荆紫观乡。街中心的分界石上镌有“一脚跨三省”的标志。



读者来信



Four horizontal lines for writing.

A decorative diagonal line with a scalloped edge separates the top section from the bottom section.

Four vertical lines for writing.

Four vertical lines for writing.

Four horizontal lines for writing.

Four small square boxes for writing, arranged vertically on the right side.

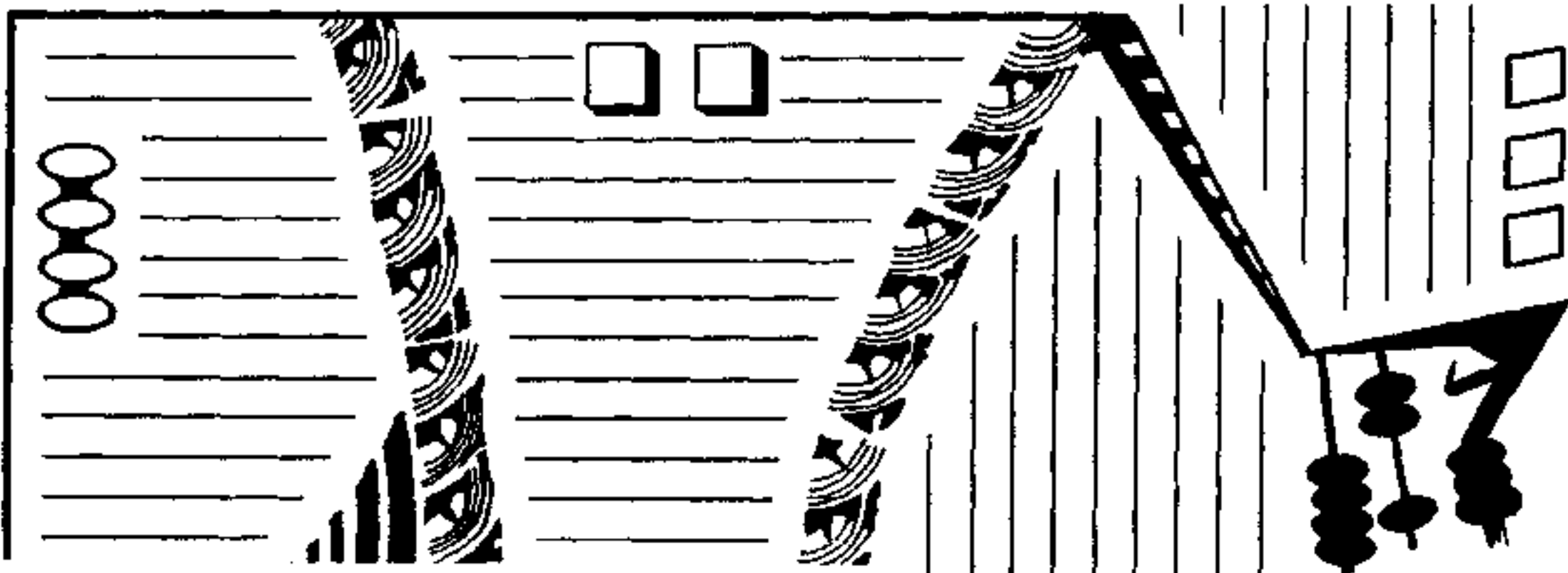
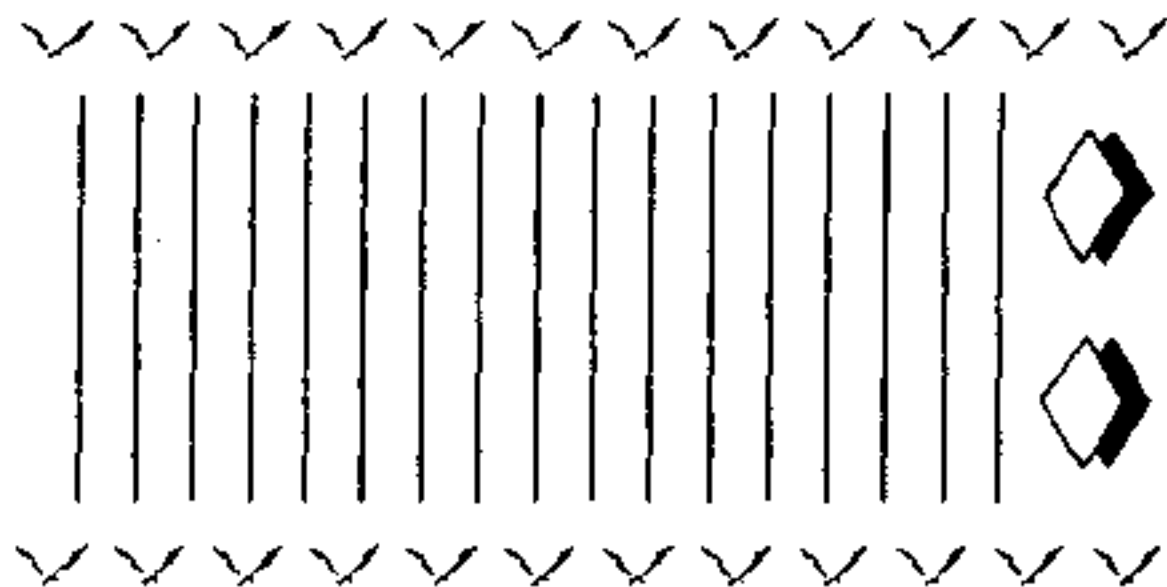
Four horizontal lines for writing.

村镇趣谈

一眼看三国

边陲城市吉林省珲春市有一处最使人迷恋的地方,这就是位于中国、俄罗斯、朝鲜三国交界点的防川村。防川村距市区 75 公里,只有 30 户人家,这里“昼看三国山河貌,夜闻三国鸡犬声”实属罕见。



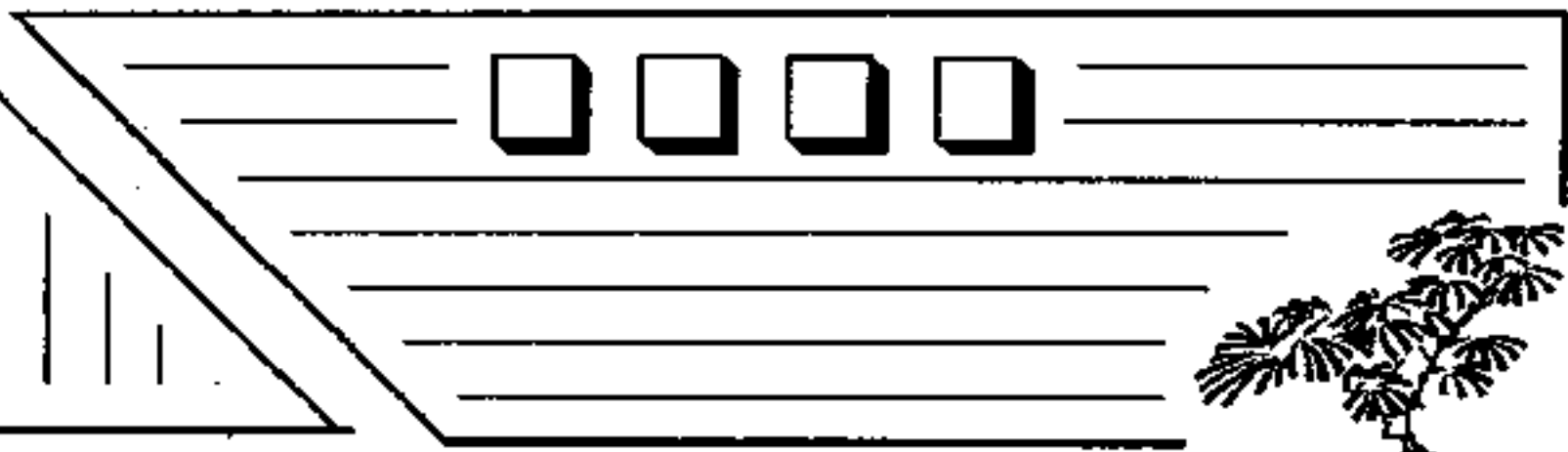
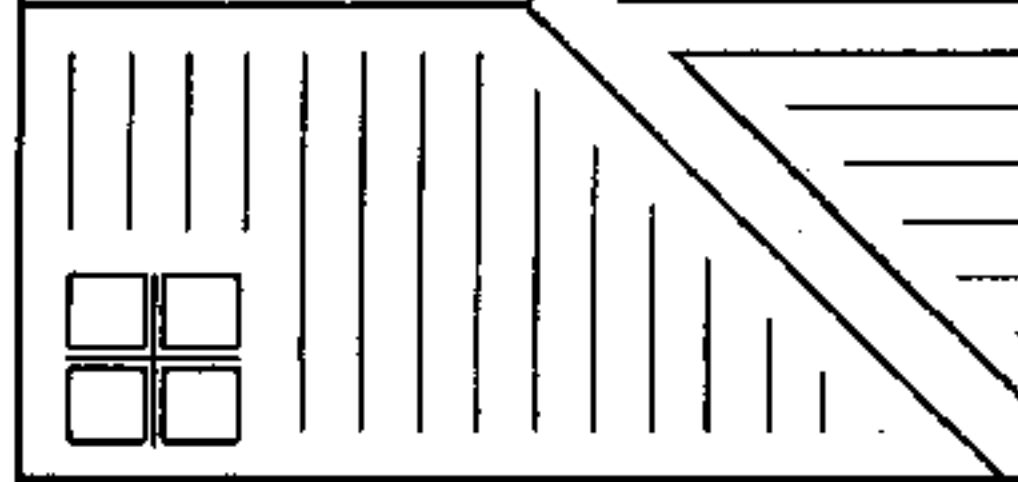
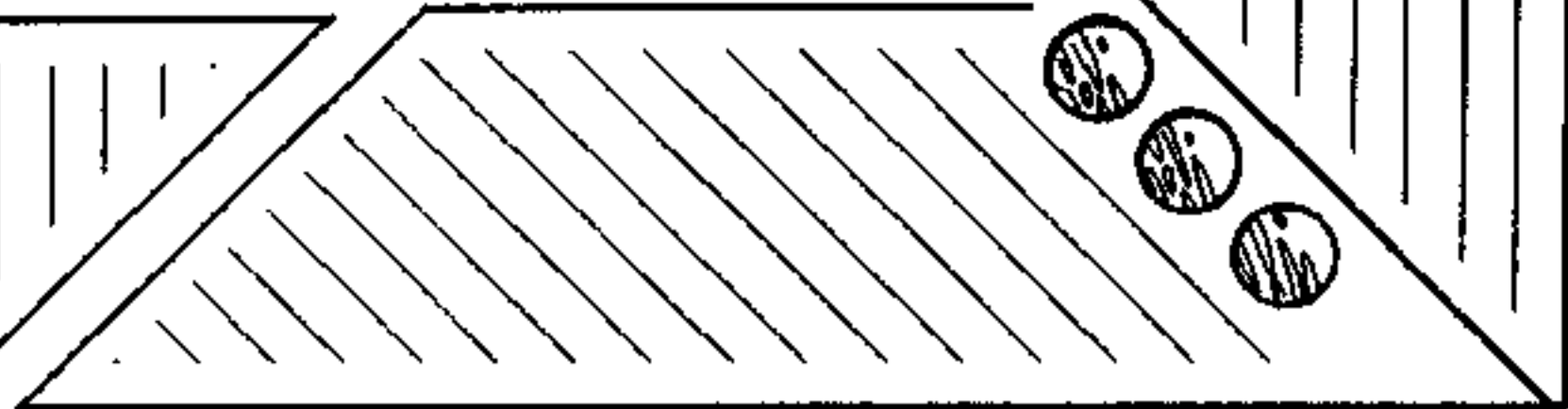
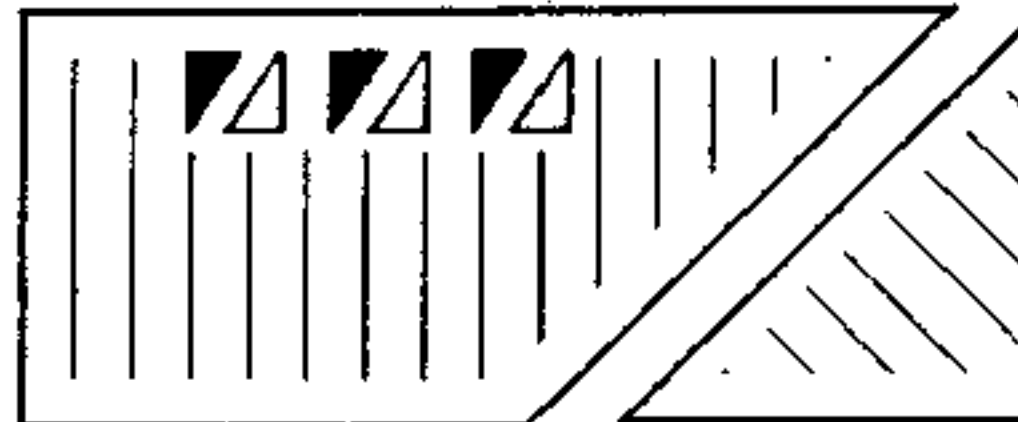
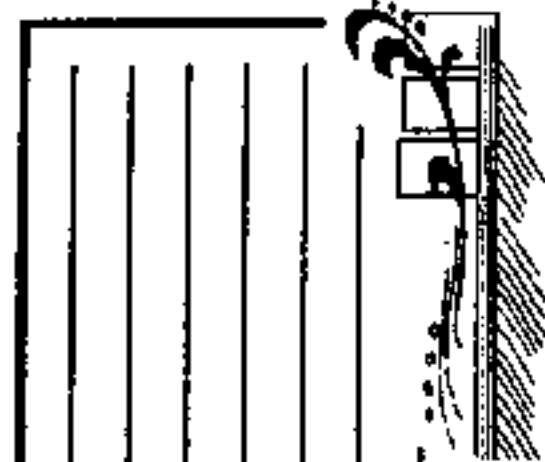
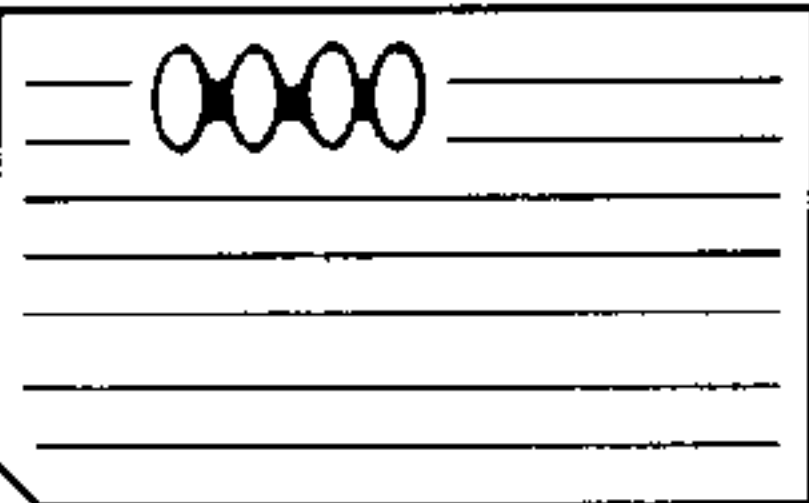


十字架的由来和发展(一)

把罪犯钉死或挂死在十字形的木架上，是古代游于中东和欧洲的一种酷刑。

使十字架作为一种标志广为流传的，就是处死耶稣事件。耶稣死后，他的门徒宣传他是为救赎世人的罪孽而死，又说他已升天，就这样创立了基督教。十字架集中体现了基督教的主要教义，因而自然地成了它的标志。



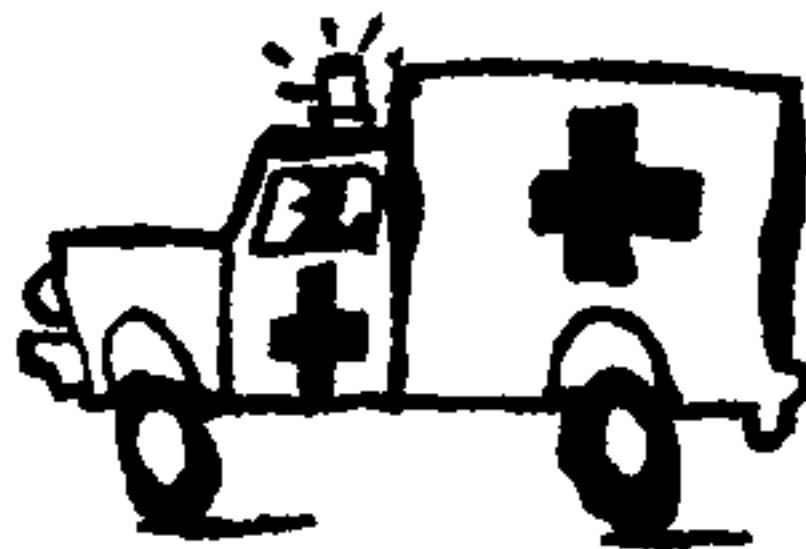


十字架的由来和发展(二)

十字架成为中立、人道主义的标志而广泛为医疗事业所采用，还有一段曲折的经过。

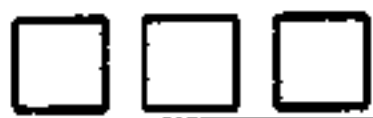
1815年，法国与撒丁联军在意大利与奥地利军队激战，双方死伤惨重。瑞士人道主义者杜南目睹惨状，提出成立中立的战地救护组织，1863年，日内瓦伤兵救护委员会成立，次年16个国家的代表在日内瓦开会，有12

个国家签订了改善战地武装部队伤者病者境遇的日内瓦公约，并被通称为万国红十字公约。伤病救护委员会的活动具有国际性，1880年改名为红十字国际委员会。





学海扬帆

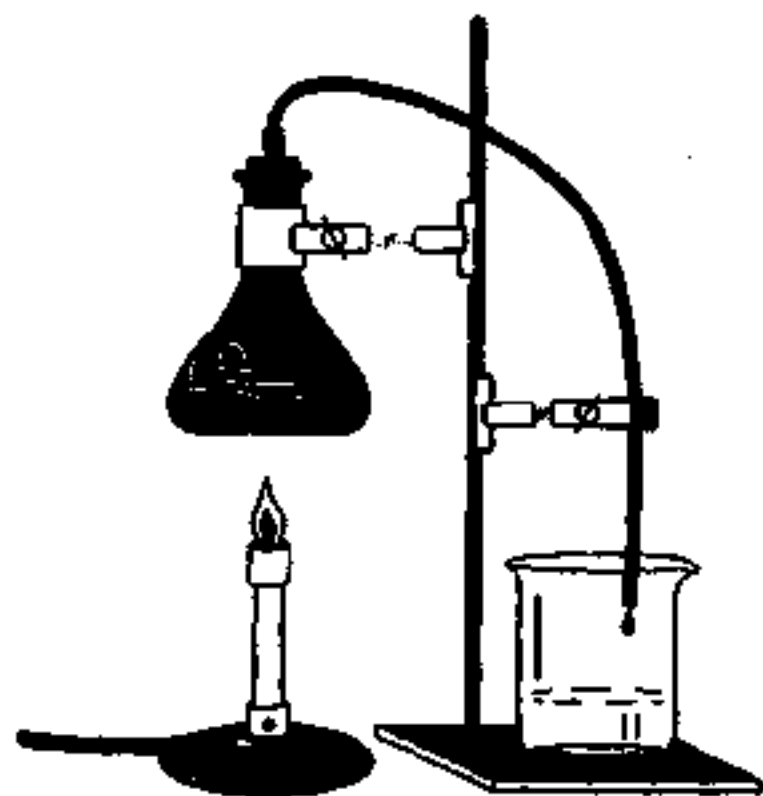


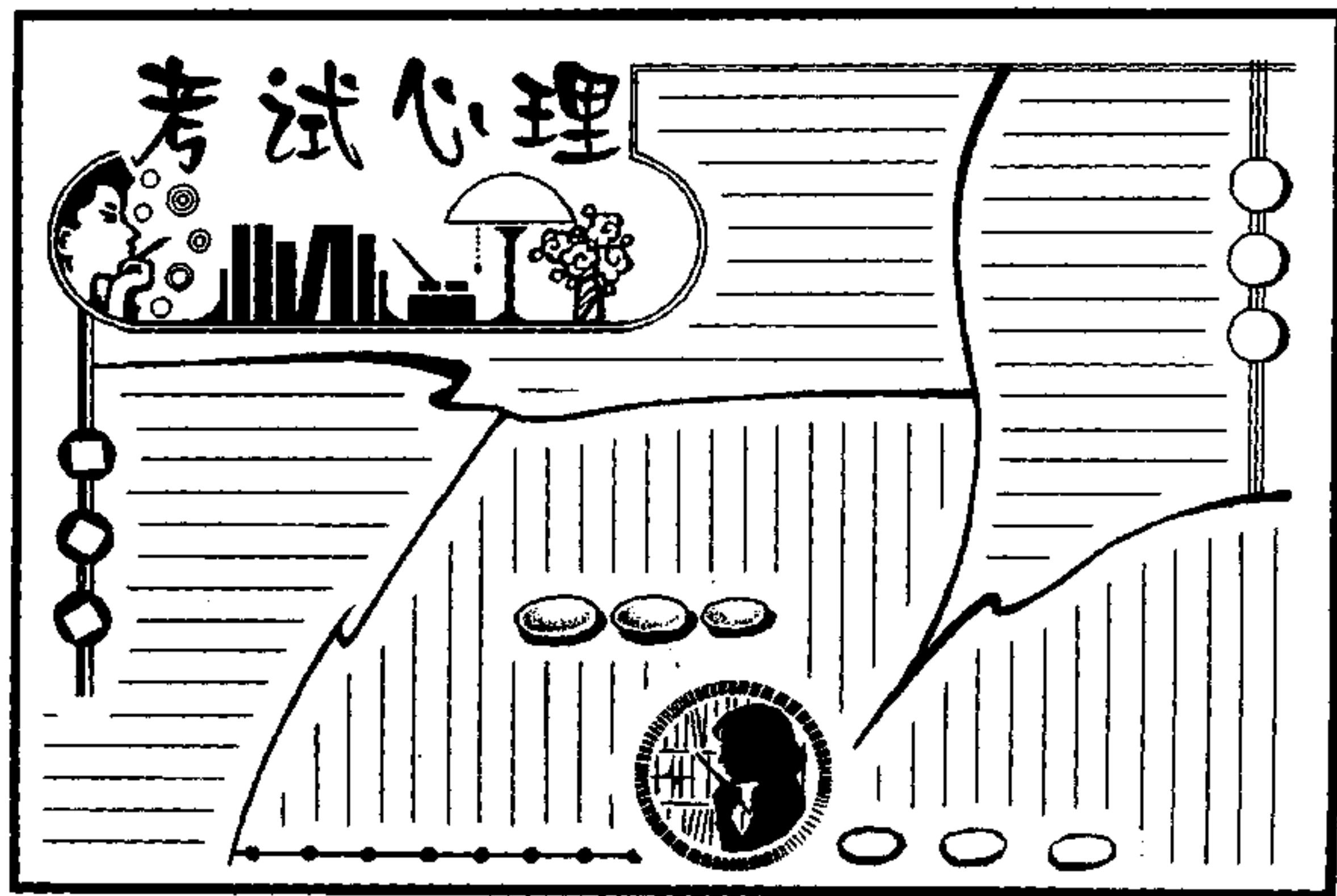
现代科学

光子技术—— 未来的高科技明星(一)

电子技术将被另一项利用光而非电的高技术所取代。晶体管的问世，揭开了电子革命的序幕，而 1960 年激光器的发明则标志着光子学革命的开始。激光是一种高单色亮度、高能量的光源，它能够摧毁数千里之外的弹道导弹。在工厂可以用激光切割金属。在医院可用激光修复人眼内的血

管。通过光纤的引导，可用激光粉碎结石。像晶体管一样，激光器的体积在逐渐缩小。现在，可以在一粒糖块大小的芯片上发出激光，所有这些都为从电子向光子的转变铺平了道路。





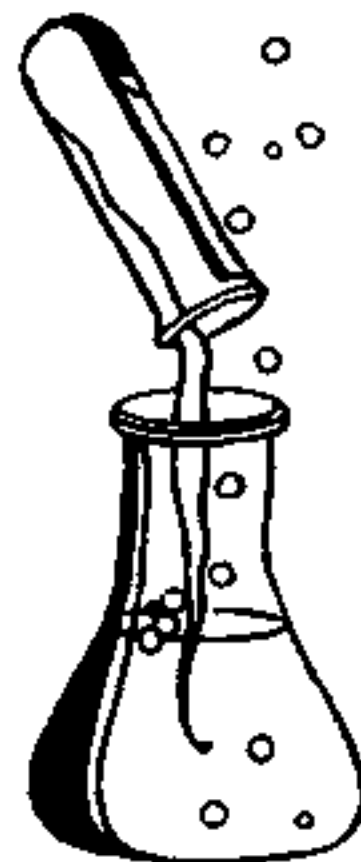


光子技术—— 未来的高科技明星(二)

那么,光子有什么优点呢?光子的传递速度远比电子快,而且光子没有质量,与电子不同,在传播时不互相干扰,光子在信息技术上得到广泛应用。在通信领域里,电话公司正在以头发丝一样细的玻璃纤维取代铜线,光纤通信不但减少热的产生,还能不受电磁干扰。更有利的是光有着极宽

的频带,而它所能载人的信息远非电所能比拟。

光子信息技术应用是数据存储。激光软盘正在取代磁盘,而成为一种计算贮存的新途径,这一软盘是坚韧的,因而它被存放在一种特殊结构的投币式自动电唱机内,一张12厘米的软盘,能贮存大约25万个印刷页的信息量,这就意味着一只投币式自动电唱机就能贮存整个政府部门的全部档案。



校园内外



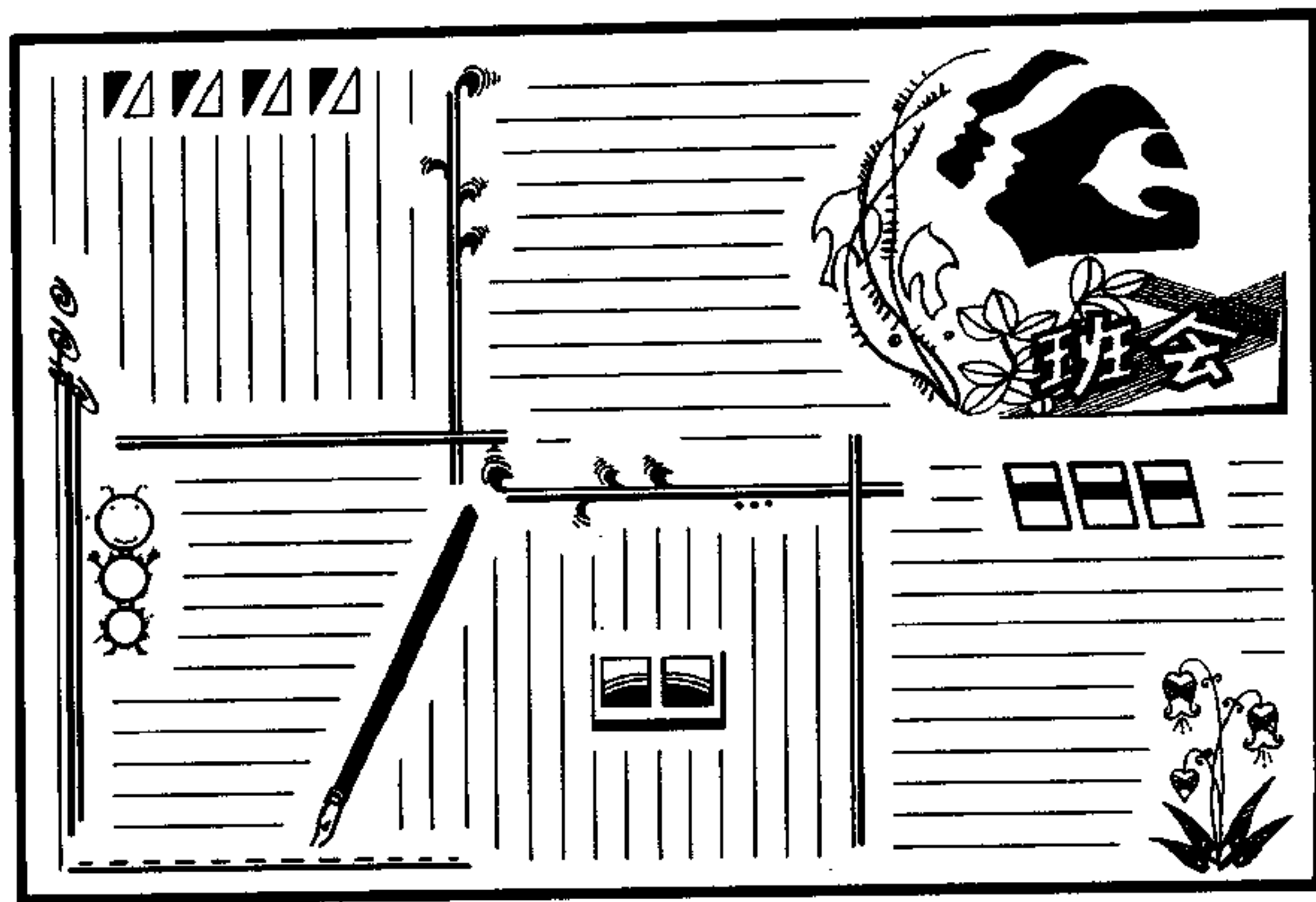
历法知识

农历的大月和小月(一)

阴历一月的长短以朔望月为根据。我们知道朔望月的长短是 29 天 12 时 44 分 2 秒, 为了方便起见, 阴历采用完整日数, 把历月分为大月和小月。大月 30 天, 平常叫“大建”或“大晋”, 小月 29 天, 平常叫“小建”或“小晋”。这样大月差不多比朔望月多算了半天, 小月差不多比朔望月少算了半天, 大小月一平均, 阴历一月的平均

长度是 29 天 12 时, 和朔望月差不多相等了。因此阴历每逢月初就是新月, 每逢月中就是满月。





历法知识

农历的大月和小月(二)

是不是大月和小月都是一样多呢？不是的。因为大月定为 30 天，仅比朔望月多算 11 时 15 分 58 秒；而小月定为 29 天，比朔望月少算 12 时 44 分 2 秒。这样一个大月和一个 小月合起来一平均，并不完全等于朔望月的长度，比朔望月短 1 小时 48 分 4 秒。这个数字积累的时间长了，就够一日，这时就需增加一个大月，因此，大月总

是比小月多（大月约占总月数的 53.1%，小月约占总月数的 46.9%）。





Handwriting practice lines (horizontal lines) for the top section.



Handwriting practice lines (vertical lines) for the bottom section, framed by a star border.

Handwriting practice lines (horizontal lines) for the top right section.

Handwriting practice lines (horizontal lines) for the middle right section.

Handwriting practice lines (horizontal lines) for the bottom right section.



Handwriting practice lines (horizontal lines) for the bottom right section.



历法知识

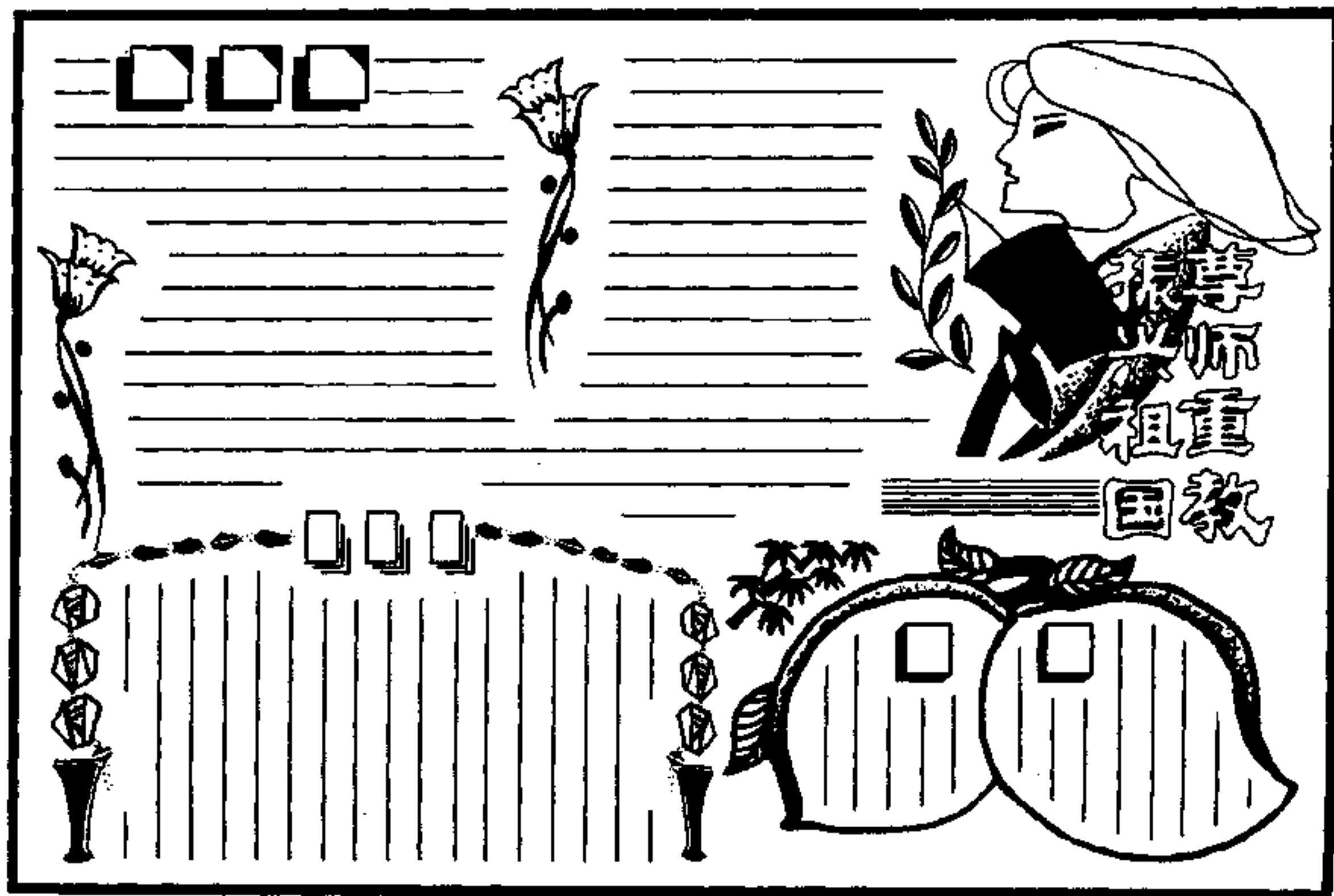
农历一月 为什么叫“正月”(一)

农历新年的第一天,叫正月初一,也叫做春节。农历第一个月不叫一月而叫“正月”,这是怎么一回事呢?

原来,在我国古代,每年以哪一个月当第一个月,有时是随着朝代的更换而变化的。在汉朝以前,每换一个朝代,就往往把月份的次序改一改。

据说,商朝把夏朝规定的十二月算作每年的第一个月,而周朝又把十一月算作每年的第一个月。秦始皇统一天下以后,又把十月算作每年的第一个月,直到汉朝的汉武帝,才恢复夏朝的月份排列法,一直沿用到现在。





历法知识

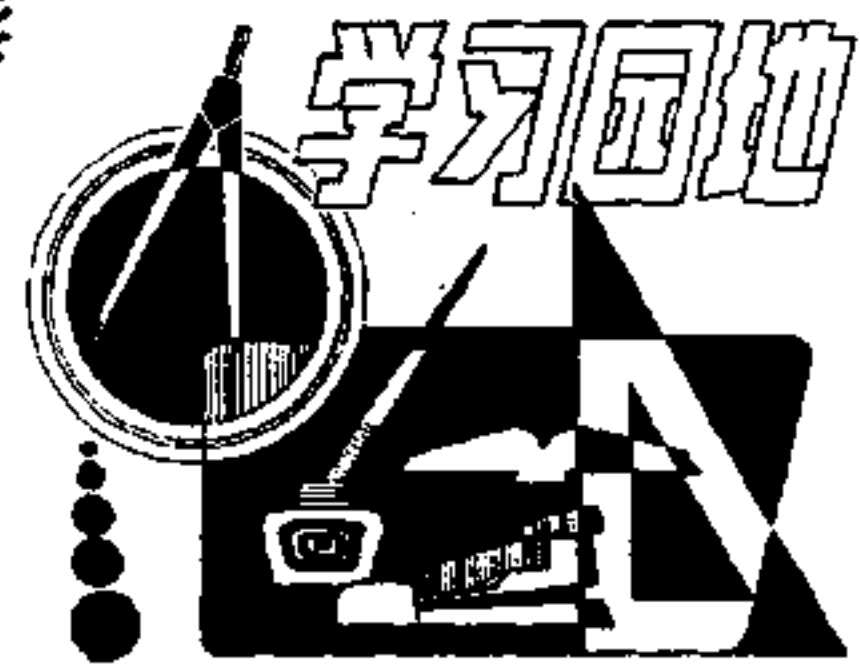
农历一月 为什么叫“正月”(二)

这几代王朝更改了月份的次序，便把更改后的第一个月叫做“正月”。“正”就是改正的意思，在他们看来，既然他们作了皇帝，居了正位，一年十二个月的次序，也得跟着他们“正”过来。

既然“正”是改正的意思，那么正

月的“正”字，就应该读作“改正”的“正”字音，为什么人们却把它读作“长征”的“征”字音呢？原来是秦始皇姓嬴名政，他嫌“正”字的读音同他的名字同音，说是犯了忌讳，下令要人们把“正月”读作“正（征）月”。后来人们用习惯了，就一直沿用到现在。



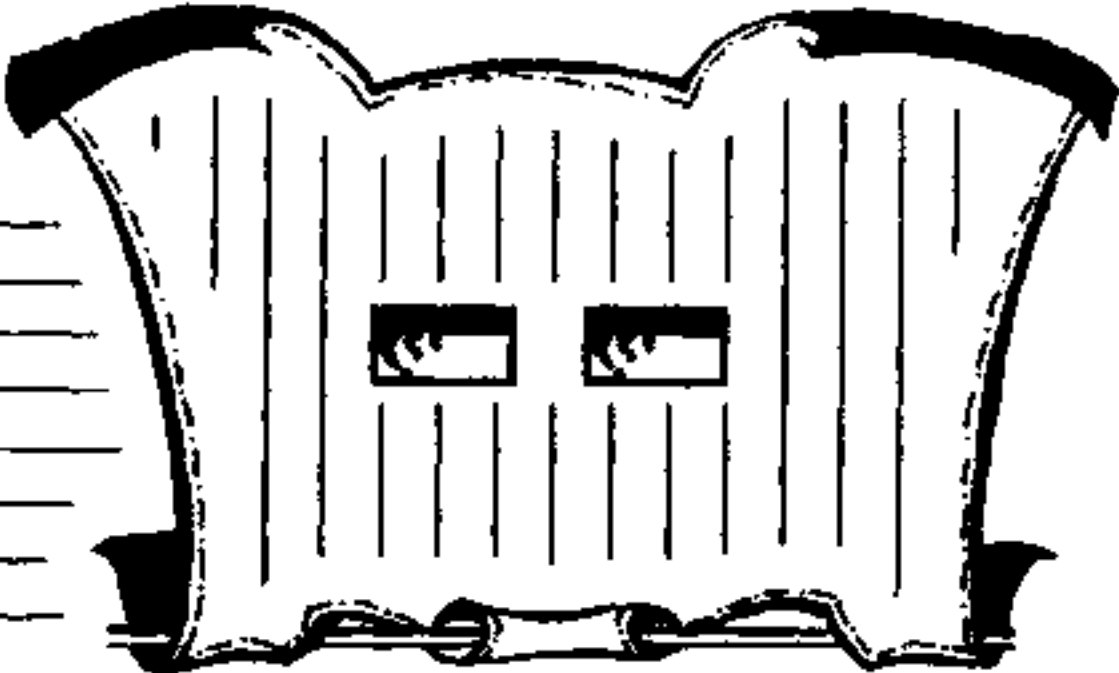


Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines for text entry.

Vertical text on the left side of the page, likely a title or section header.

Handwriting practice lines for the left column of text.

Handwriting practice lines for the middle column of text.



A row of small, stylized Chinese characters at the bottom of the page, likely a footer or decorative element.

历法知识

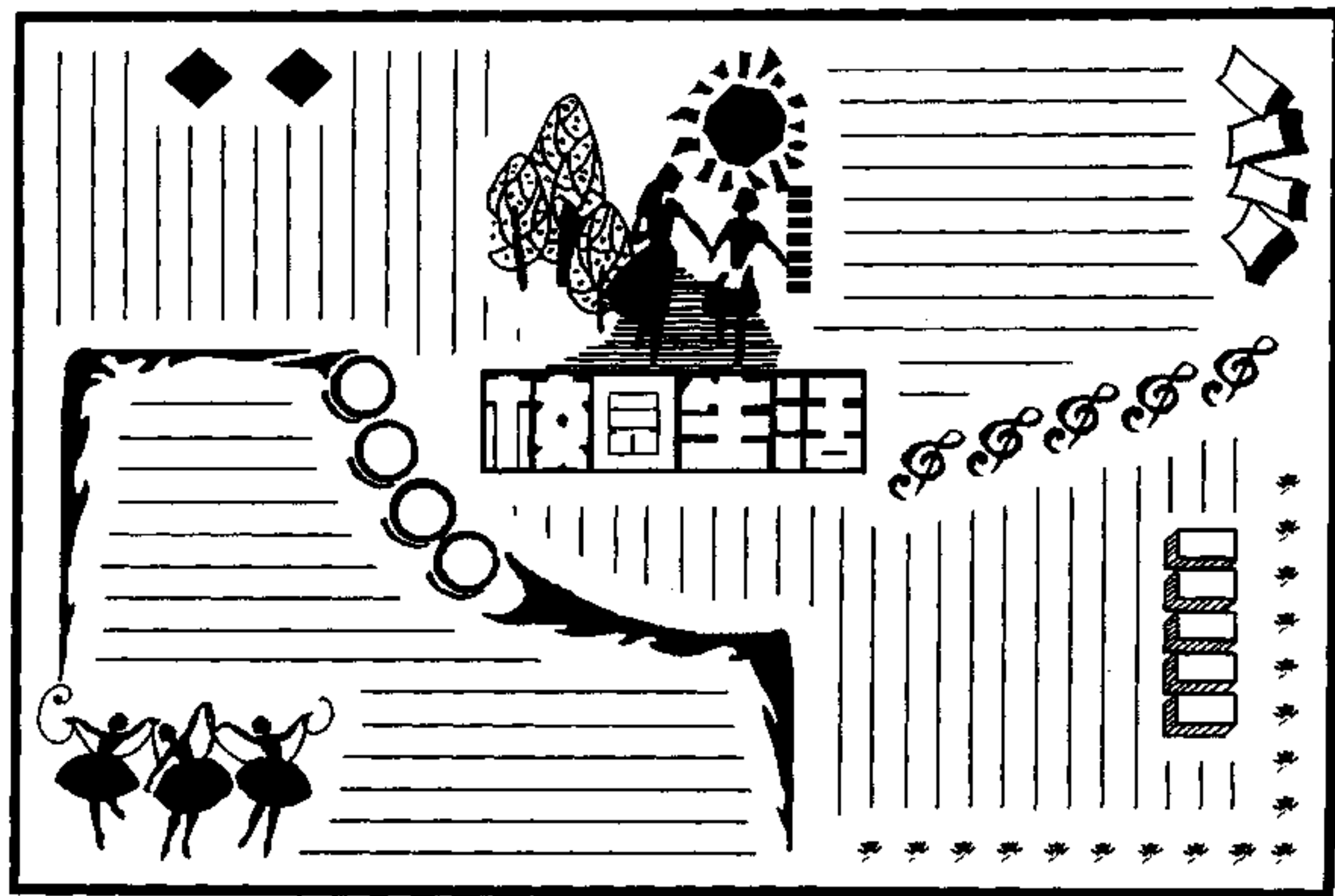
阳历的来历

阳历即太阳历,也就是公历,它是国际通用的。我国自民国元年起采用阳历,为与我国旧有之历相对称,阳历又称“新历”。

阳历以地球绕太阳转一圈的时间定为一年,共 365 天 5 小时 48 分 46 秒。平年只计 365 天这个整数,不计尾数。阳历每年分 12 个月,大月 31 天,小月 30 天,2 月只有 28 天。又规定 7

月以前,单月为大月,双月为小月;8 月以后,双月为大月,而单月为小月。每年所余的 5 小时 48 分 46 秒,积至四年约满一天,这一天就加在第四年的 2 月里,这一年叫闰年,所以闰年的 2 月有 29 天。





历法知识

阴历的来历

阴历以月亮圆缺一次的时间做一个月，共 29 天半，为了算起来方便，大月定做 30 天，小月 29 天，一年 12 个月中，大小月大体上交替排列。阴历一年只有 365 天左右，也没有平年闰年的差别。

阴历不考虑地球绕太阳的运行，因而使得四季的变化在阴历上就没有固定的时间，它不能反映季节，这是一

个很大的缺点，为了克服这个缺点，后来人们定了一个新历法，就是所谓阴阳合历。现在我国还在使用的夏历（也叫农历或阴历）就是这种阴阳合历。它跟阴历一样，以月亮圆缺一次的时间定做一个月，也是大月 30 天，小月 29 天，可是它又用加闰月的办法，使得平均每年的天数跟阳历全年的天数相接近，来调整四季。阴历约每过二、三年多一个闰月。





Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines.

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal lines, with four small square boxes on the left side.

A large area for handwriting practice, featuring a diagonal line and a vertical line, creating a grid-like structure. The area is filled with horizontal lines for writing.



茶余饭后

弥勒佛旁妙联多(一)

笑佛是弥勒佛的别称，其坐像特点有二：一是肚大过人，二是满脸笑容。因此，古往今来，文人墨客就在这两个特点上大作文章，写出了许多饶有情趣和耐人寻味的对联。

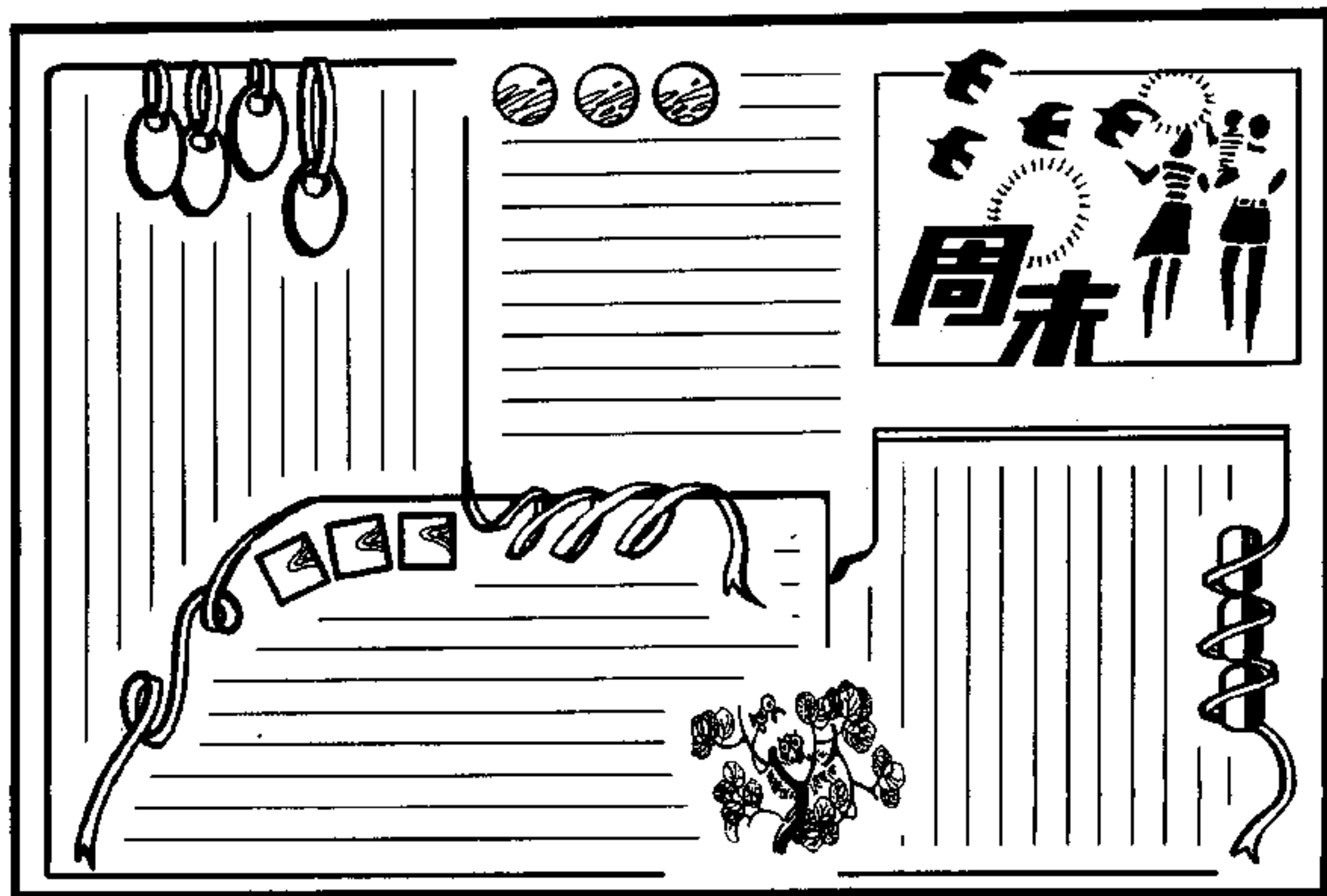
湖南衡阳罗汉寺联：大肚能容，问人间恩怨亲仇，个中藏有几许？开口便笑，笑世上悲欢离合，此处已无些须。

河南洛阳白马寺联：大肚能容容天下难容之事；慈颜常笑笑世间可笑之人。

台湾江喜祇园联：大肚皮千人共见，何所有，何所不有；开口笑几时休息，无一言，无一不言。

山东济南千佛寺联：笑到几时方合口，坐来无日不开怀。





茶余饭后

弥勒佛旁妙联多(二)

四川峨眉山灵岩寺联：开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，与已何所不容。

四川乐山凌云寺联：笑古笑今，笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原无知无识；观天观地，观日观月，观上观下，观左观右，观他人总有高有低。

湖北当阳玉泉寺联：大肚能容，包含色相；慈颜常开，指示迷途。

云南昆明华亭寺联：青山之高，绿水之深，岂必佛方开口笑；徐行不困，稳步不跌，何妨人自纵心游。

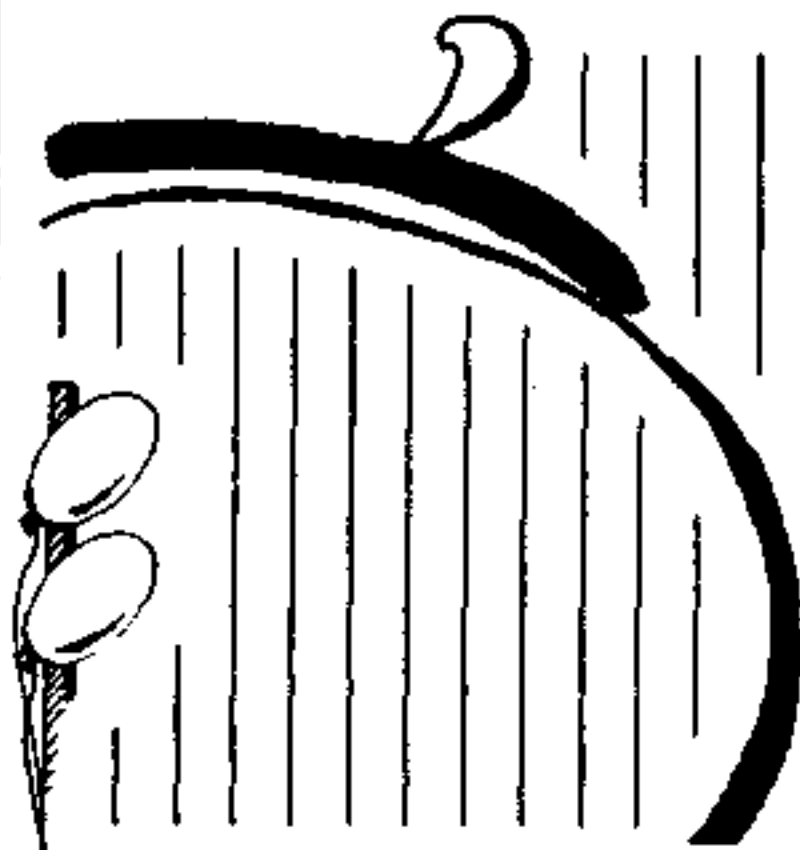
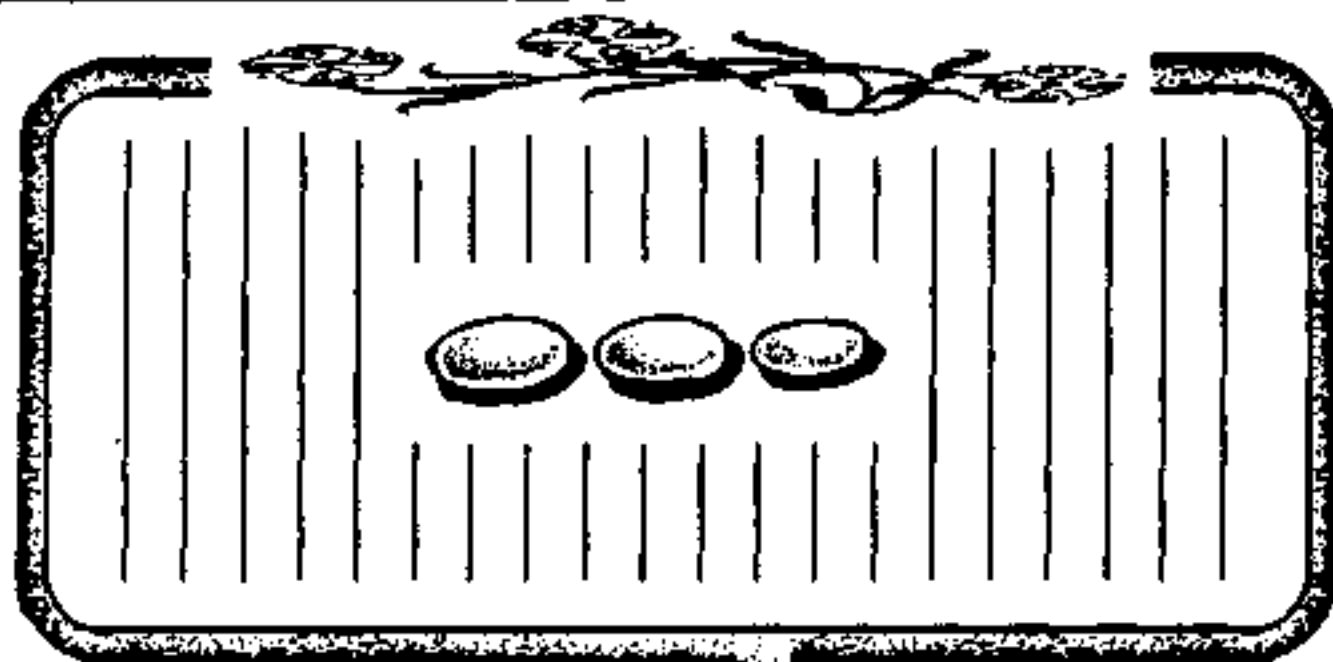
浙江鄞县天童寺联：大肚能涵，断却许多烦恼碍；笑容可掬，结成无量欢喜缘。



PARTY
TIME



欢乐时光



扑克版上的 历法与历史(一)

扑克是一种相当普及的牌具，逢年过节或工余时间，人们常常把打扑克作为一种娱乐。然而，可以肯定地说，许多喜欢玩扑克的人都不知道扑克与历法、历史还有一些有趣的联系呢？

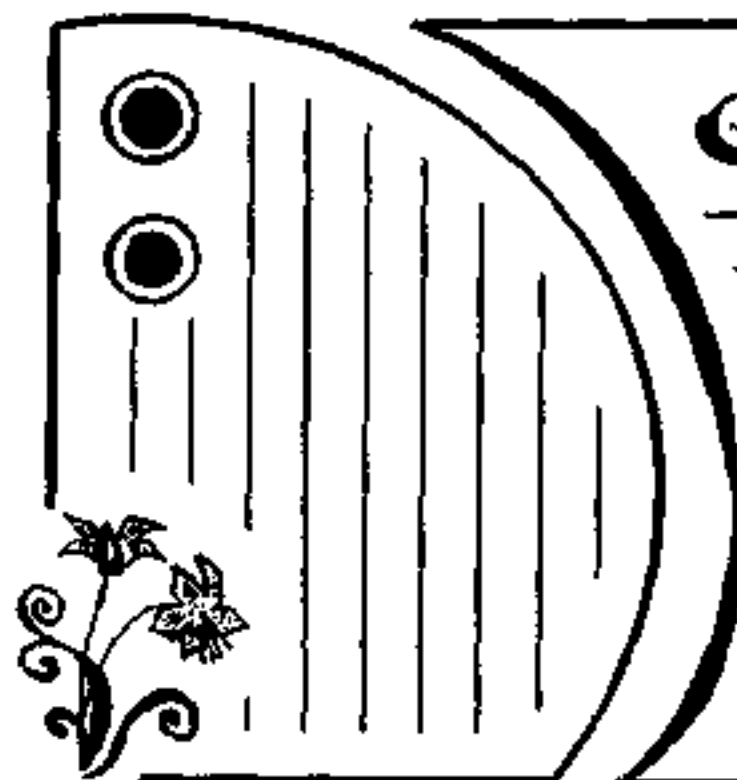
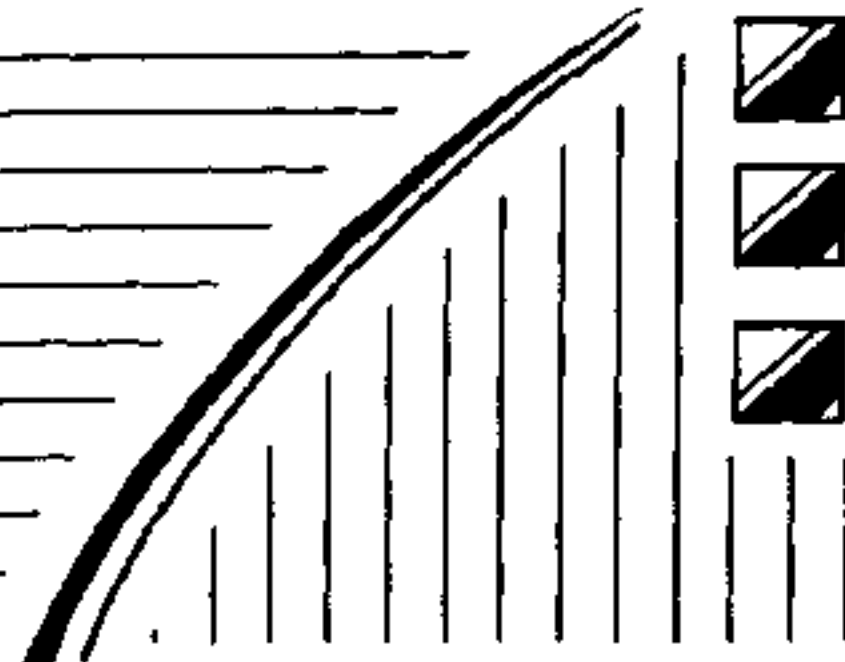
一付扑克五十四张，除掉“大、小王”还有五十二张，正是一年中五十二

个星期的数。

扑克牌的四种花式，表示春、夏、秋、冬四季，每种花式各有十三张，意味着每个季度有十三个星期。如果把每种花式的“J”当作十一点，“Q”当作十二点，“K”当作十三点，“小王”当成一点，那么，除了“大王”的五十三张牌的总点数恰好 365，和一年的总日数相同，至于“大王”没算在内，因为它是后来才加入到扑克牌里的。



茶余饭后







扑克版上的 历法与历史(二)

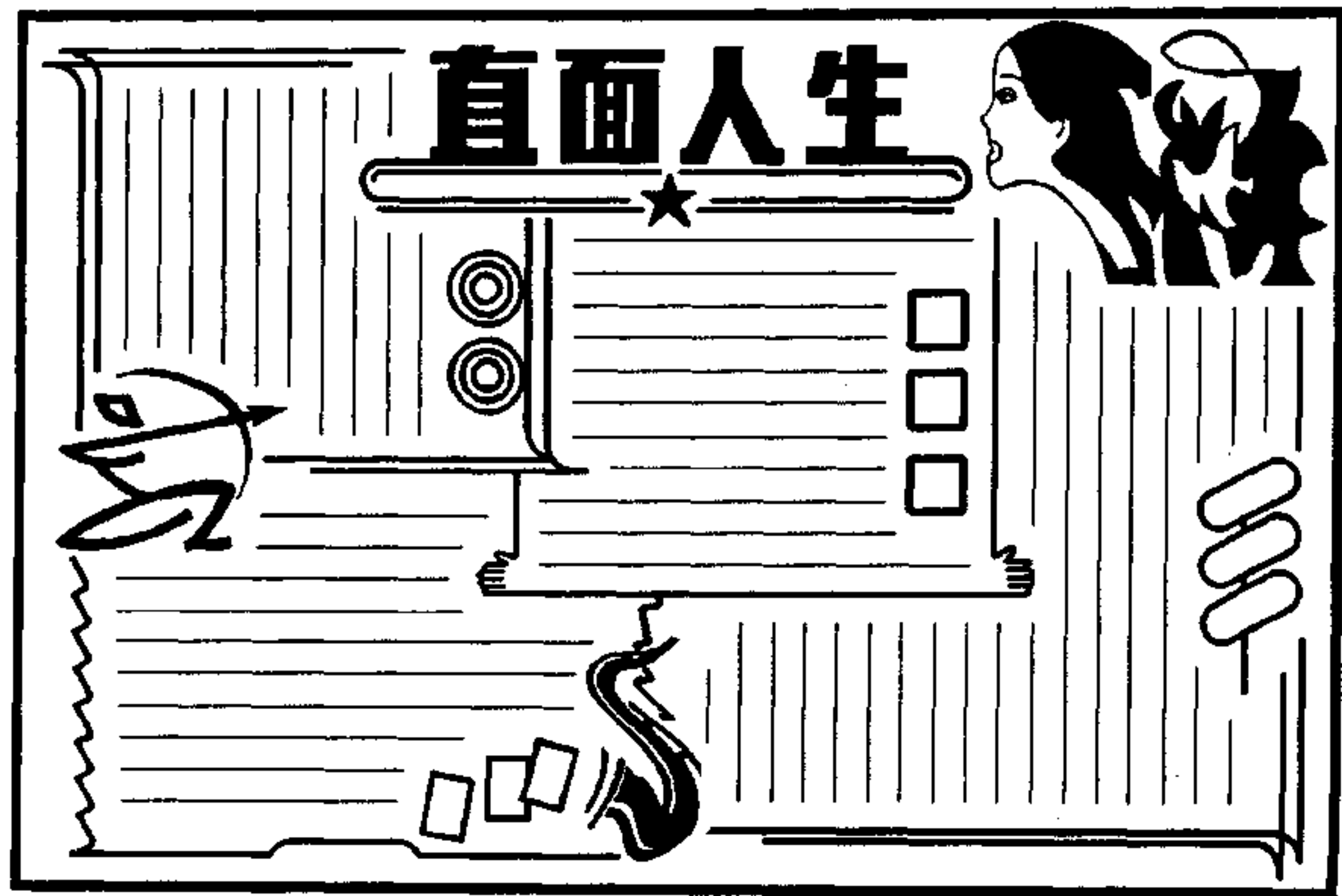
此外,红色的牌表示白天,黑色的牌表示夜晚,这也与历法符合。

扑克与历史也有密切的关系。英国扑克牌最早出现于13世纪中叶,那时的扑克还没有代表国王的图案。15世纪中叶,英国扑克定型为五十二张。“K”代表国王,“Q”代表王后或女王,“J”代表贵族骑士。这反映当时英

国的王权已经得到加强。

流行在13世纪末的西班牙扑克四组,“红桃”、“方块”、“梅花”、“黑桃”分别代表贵族骑士、基督教僧侣、商人、市民、农民、这反映了中世纪西班牙的社会阶级状况。

美国独立以前通用英国式扑克,1785年,美国独立后,为纪念开国元勋,美国人把扑克中的红桃“K”的图案换成了乔治·华盛顿的头像,把梅花“K”的图案换成了杰明·富兰克林的头像,把方块“K”的图案换成了约翰亚当斯的头像,把黑桃“K”的图案换成了拉法叶特的头像。

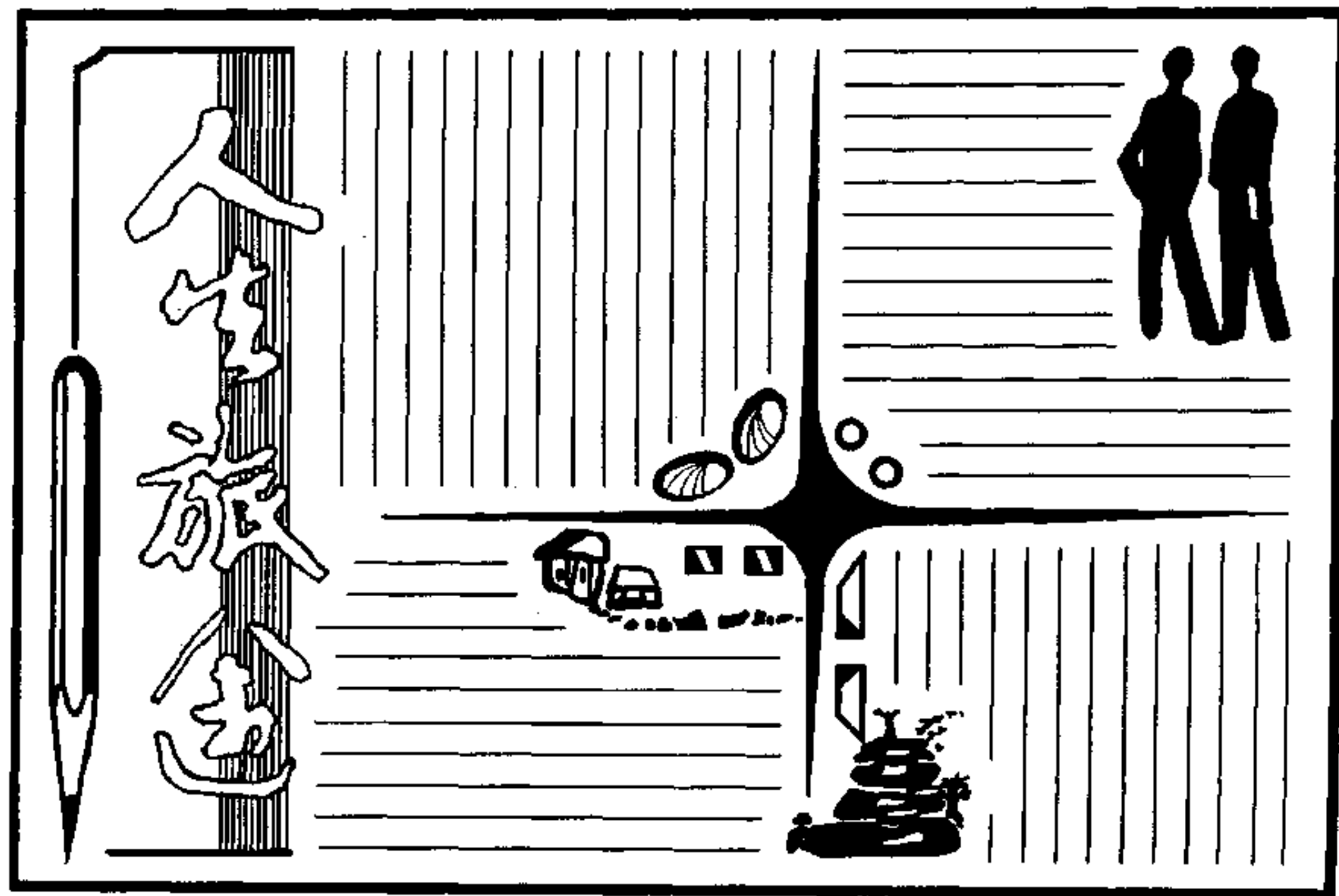


历法知识

节日 节令

春社 立春后第五个戊日
秋社 立秋后第五个戊日
人梅 芒种后第一个丙日
出梅 小暑后第一个未日
初伏 夏至后第三个庚日
中伏 夏至后第四个庚日
末伏 立秋后第一个庚日
九九 自冬至起八十一天





历法知识

时、刻、更、鼓、点

时、刻、更、鼓、点，都是古代计时单位。

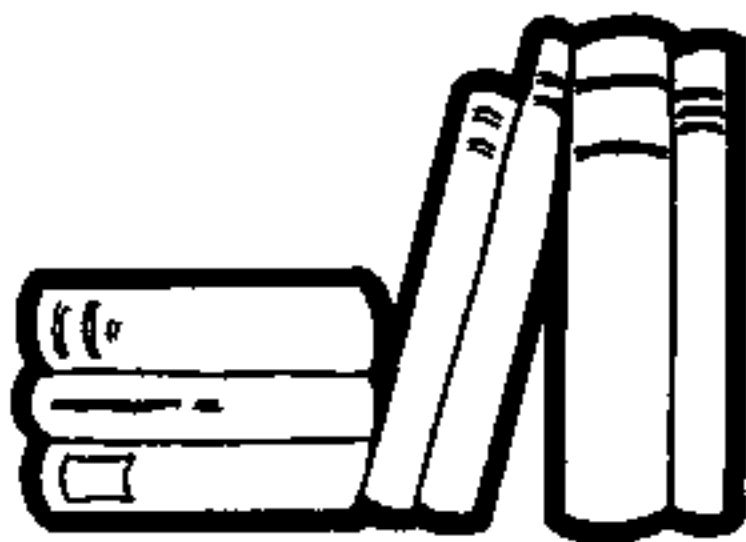
时：指时辰。古代一昼夜可以分为十二个时辰，每一个时辰折合现在的两小时。以十二地支为名，从夜间十一时起算，夜半十一时至一时是子时，夜一时至三时是丑时，其余类推。

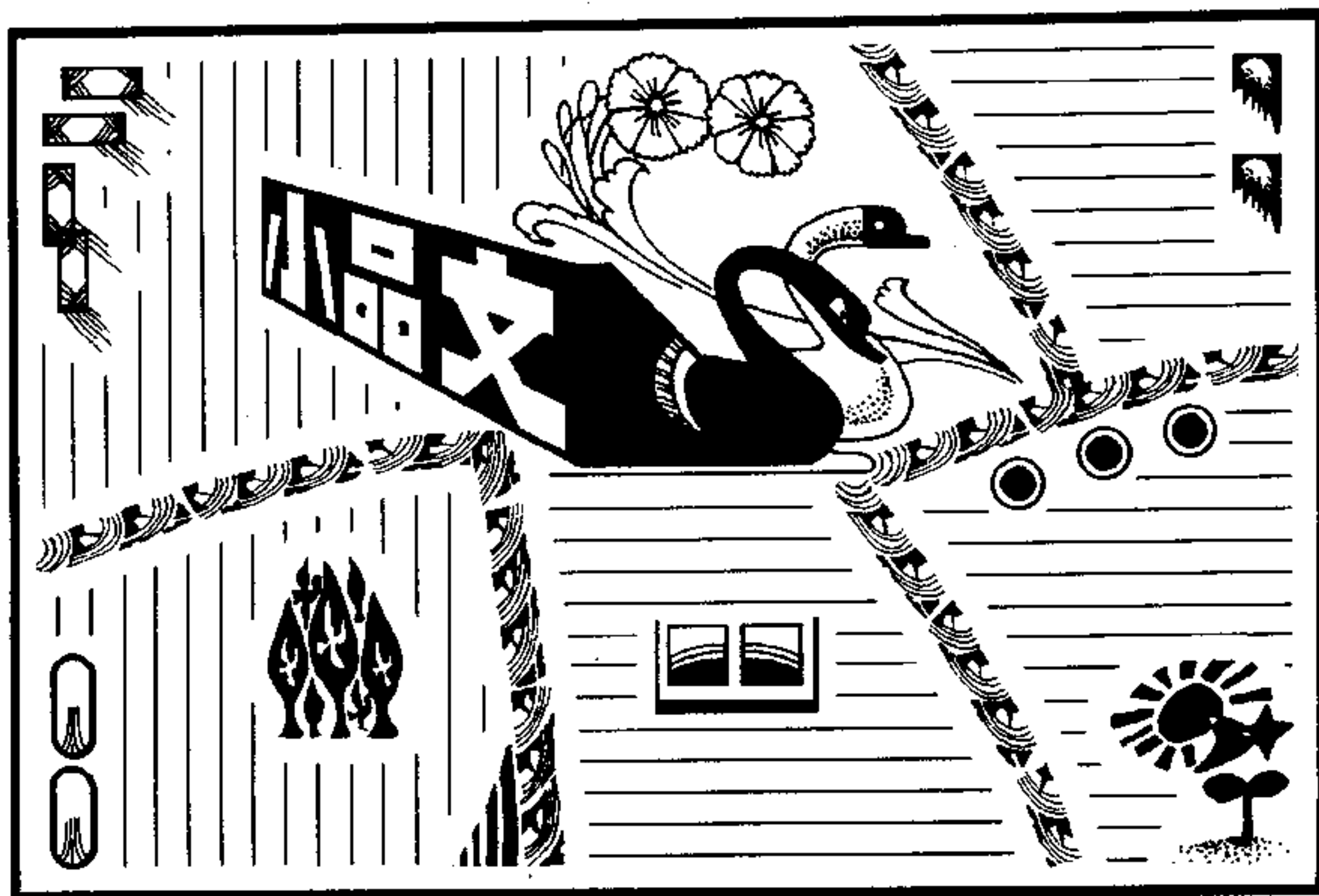
刻：古代用漏壶计时，一昼夜共一百刻，一刻合现在十四分二十四秒。顷刻，指很短的时间。

更：一夜分五更，每更约两小时，大致分为：晚七时至九时为一更，九时至夜十一时为二更，其余类推。

鼓：古代夜间击鼓报更，故以其为更的代称。

点：古代用铜壶滴漏计时，以下漏击点为名。一夜分五更，一更又分五点。一点合现在二十四分钟。





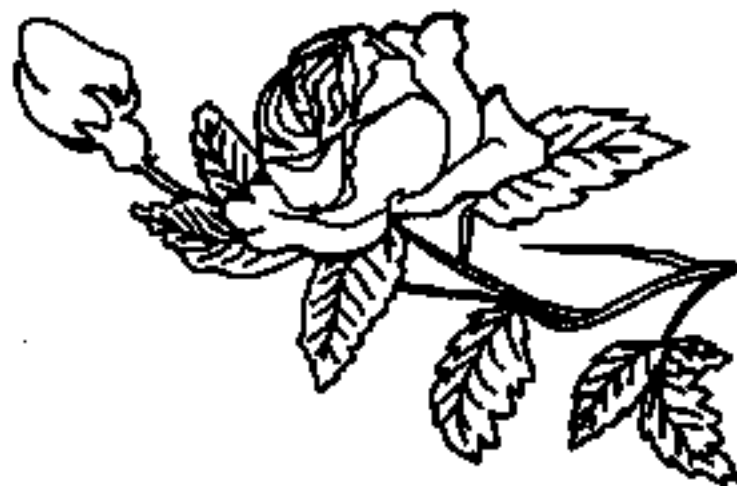
历法知识

阴历闰月的确定

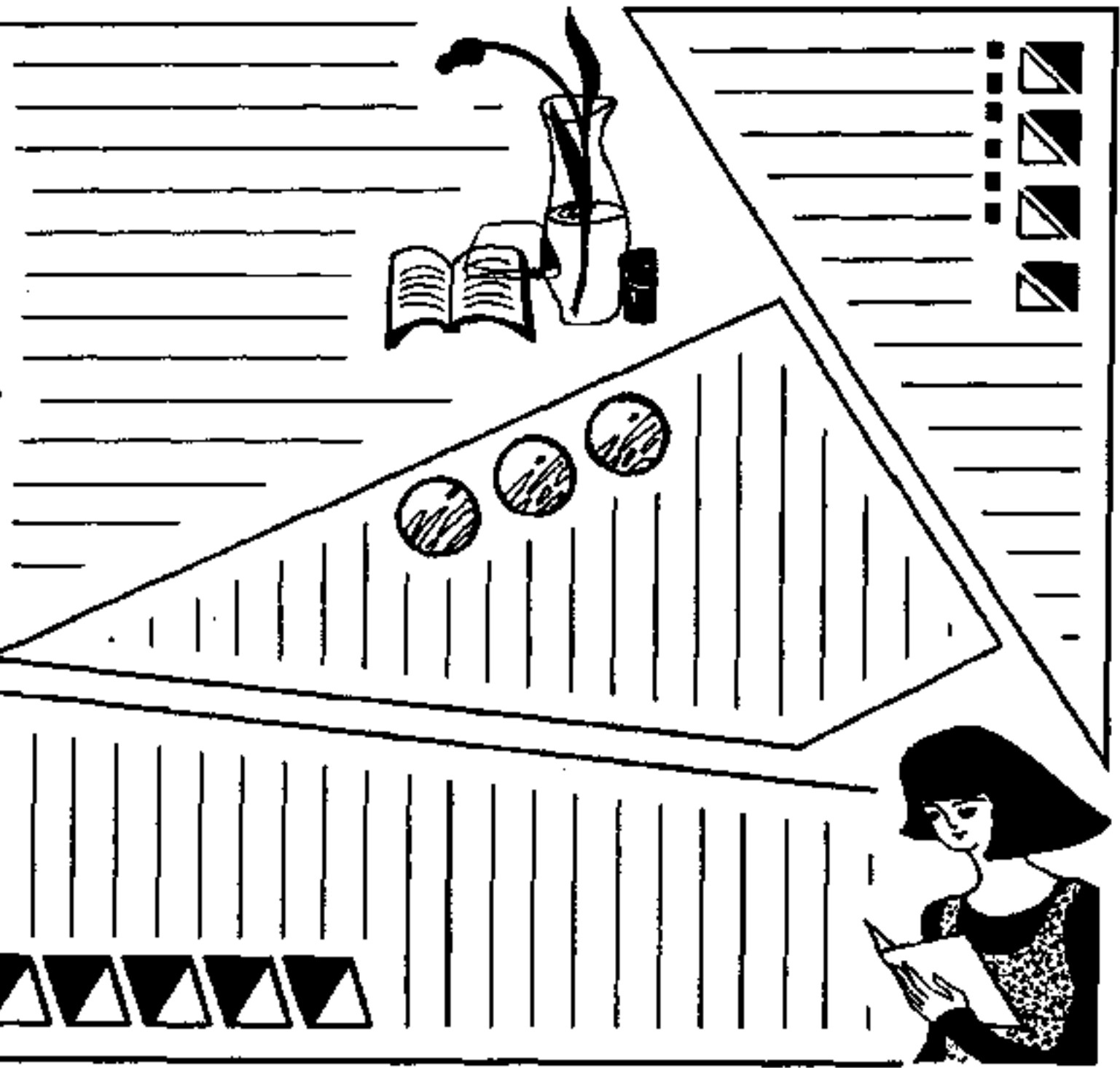
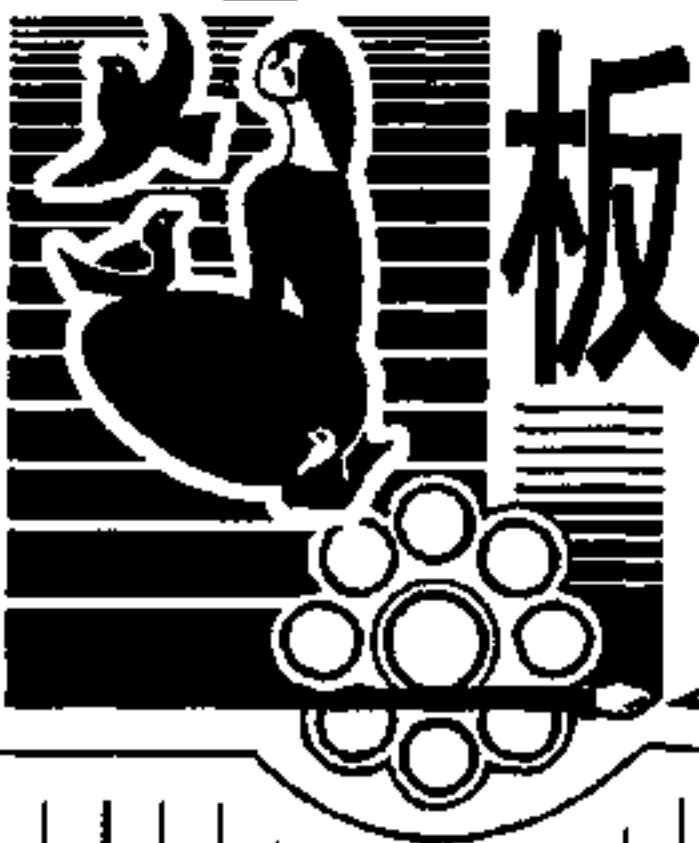
阴历有闰月，但哪一个月作为闰月，是怎么规定的呢？这和二十四节气有关系，我国把二十四节气分为十二个节气和十二个中气，排列如下。
节气：立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪、小寒；
中气：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。

二十四节气在阴历中的日期是逐

月推迟的，有的月份，中气落在月末，下个月就没有中气。一般每过两年多就有一个没有中气的月份，这正好和需要加闰月的年头相符，所以阴历就规定把没有中气的那个月作为闰月。跟在几月后面就闰几月。如：1998年阴历五月二十六日是中气夏至，再隔一个月的初一，才是下一个中气大暑，当中这个月没有中气，就定为闰月，它跟在五月后面，所以定为闰五月。



调色板

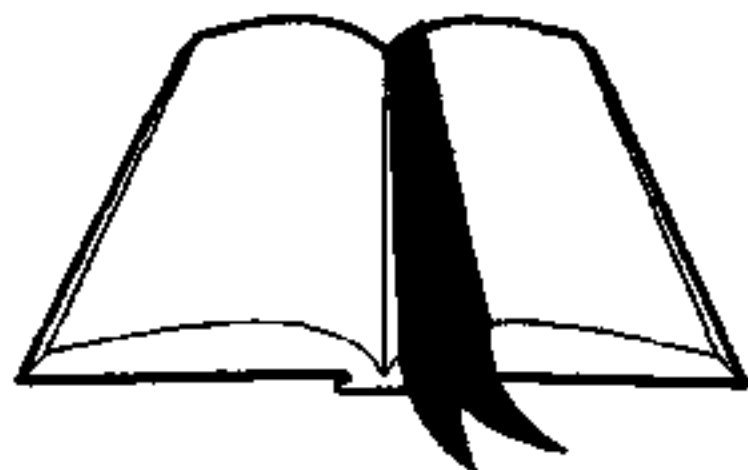


历法知识

农历十二月 为什么叫“腊月”

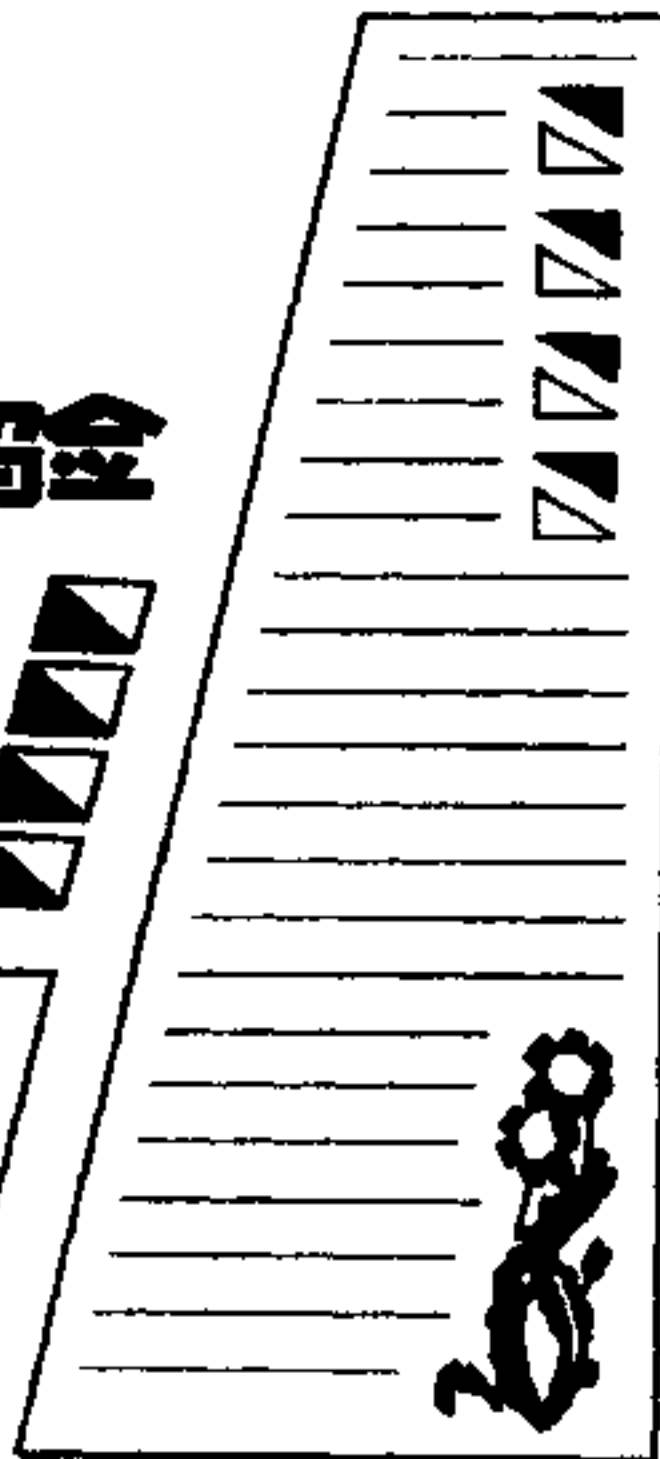
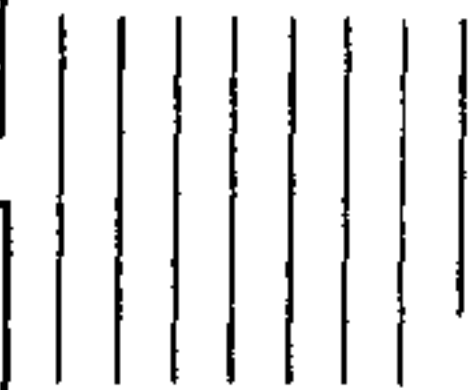
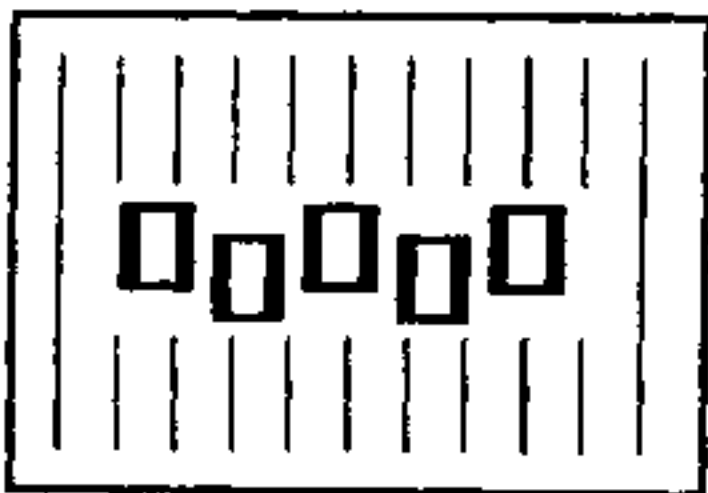
农历十二月，俗称“腊月”。为什么把十二月称为“腊月”呢？这要追溯到距今一、二千年的古代，据《说文解字》楷注云：“腊，合也，合祭诸神者。”《玉炖宝典》说：“腊者祭先祖，腊者报百神，同日异祭也。可见腊是古代人们祭祀百神及祖先的一种活动。因为腊

祭多在农历十二月进行，因此从周代开始，便把农历十二月叫做腊月。到了汉代，又按“干支纪日”的方法，把“冬至”后的第三个戌日定为“腊日”，就是“腊八”。





科学实验



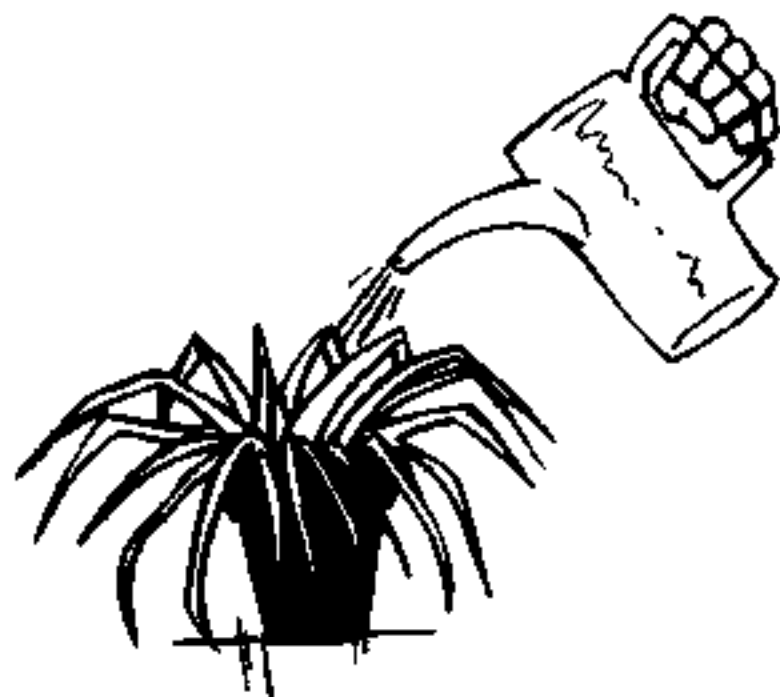
科技常识

地震为什么多发生在夜间

据统计,地震多发生在日落 19 点以后到次日早晨 6 点之间,这是为什么?

大家知道,月球的引力可引起海洋潮汐。其实这种潮汐现象并不仅限于海水,固体地壳也同样可以发生潮汐,只是我们一般很难发现而已。但用精密仪器测量则可以发现,在月球的引力作用下固体地壳也可以有 0.5

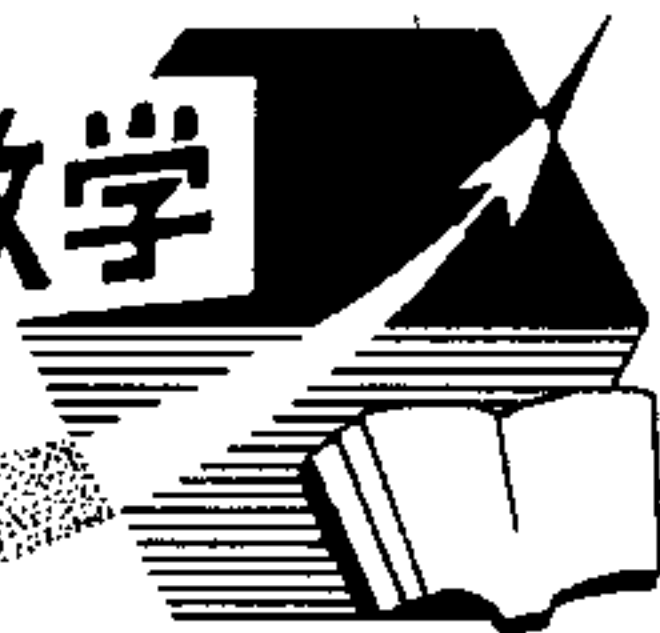
米左右的潮汐振幅。地震虽然是地球内部运动的反映,但有时当它蓄势待发而未发时,月球的引力所产生的固体潮便起了一触即发的作用。使积蓄已久的地震能量一下子迸发了出来。





Horizontal lines for writing.

科技教学



Horizontal lines for writing.



Horizontal lines for writing.



Vertical lines for writing.



Vertical lines for writing.



Horizontal lines for writing.



Vertical lines for writing.





北京时间从何而来

北京时间是由我国的报时中心——中国科学院陕西天文台授时给北京天文台，再通过中央人民广播电台播发出来的。

陕西天文台是我国目前唯一的一个规模最大的现代化授时中心。其授时部分主要是两个播发标准时间与频率的专用电台：一个是短波授时台，一个是长波授时台。长波授时试验台是

利用长波无线电波传播时间信号，它的精确度比短波授时台更高，有比短波授时更为复杂、更精密的现代化仪器设备。这里的氢原子和铯原子钟等现代授时仪器，建立了我国的原子时间标准。其精确度可以保持3万年乃至30万年才有正负一秒的误差。





Horizontal lines for writing.



Vertical lines for writing, with three small squares on the right side.



Horizontal lines for writing.

Horizontal lines for writing, with three small squares on the right side.

Horizontal lines for writing, with a small square on the right side.

Vertical lines for writing, with four small squares at the bottom.



生肖趣谈

十二生肖的来历(一)

我国早在二千多年前的汉代,就开始以十二支配十二种动物作为人的生肖。

子时(夜十一至一点),据说老鼠是深夜里最活跃的动物,所以,子时就属鼠。

丑时(夜一至三点),据说牛是最早耕地的家畜,所以,丑时就属牛。

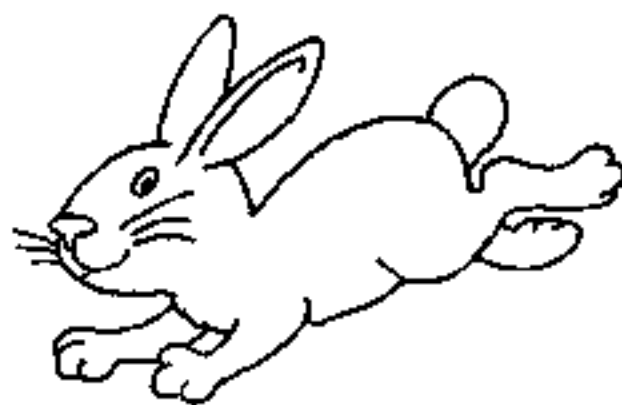
寅时(夜三至五点),寅字解析

为害怕的意思,古人最怕的动物是老虎,所以,寅时就属虎。

卯时(早晨五至七点),因为早晨六、七点钟,还在“太阴”(即月球)时间里,传说月宫中有玉兔,所以,卯时就属兔。

辰时(早晨七至九点),传说此时正是群龙行雨的时候,所以,辰时就属龙。

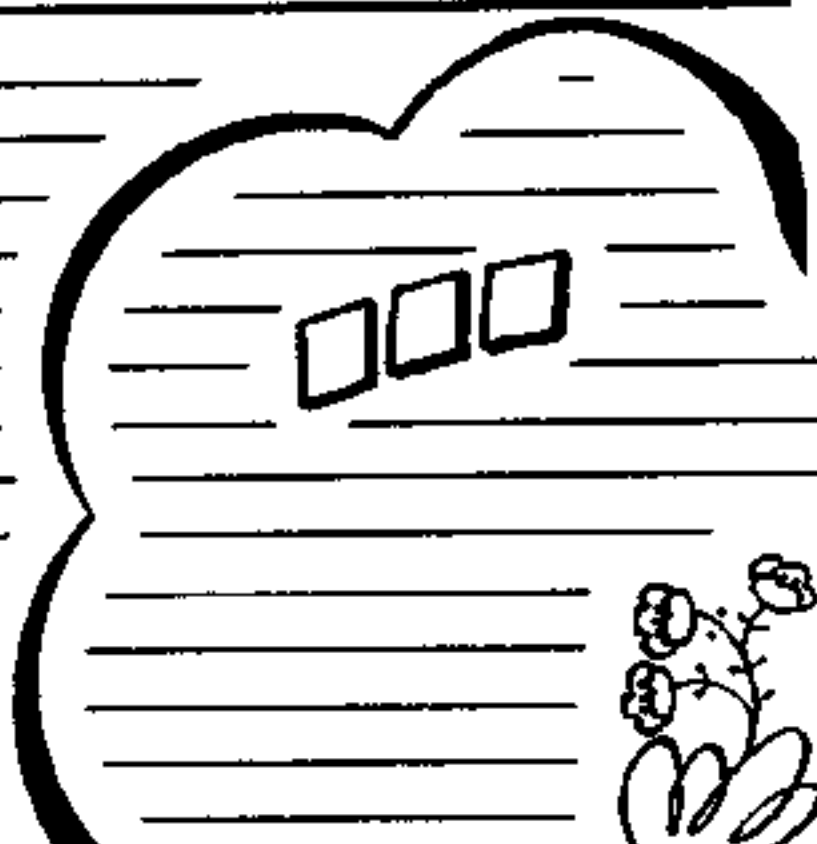
巳时(上午九至十一点),据说蛇最爱在此时间利用草来掩护行踪,所以,巳时就属蛇。





科技走廊

Horizontal lines for writing, with two small square icons at the bottom.





十二生肖的来历(二)

午时(中午十一至一点),午时阳气达到极限,阴气始生。而马行千里,属于“阴”类动物,所以,午时就属马。

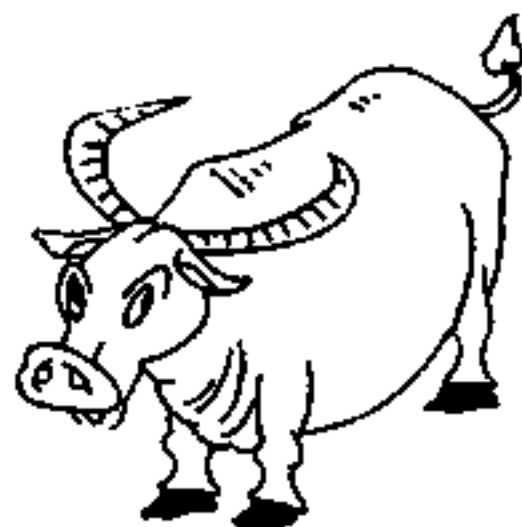
未时(下午一至三点),传说羊在未时吃过的草,草根再生力愈强,所以,未时就属羊。

申时(下午三至五点),申有“申”的意思,而猿猴善于伸屈攀登,喜欢在这个时候吼叫,所以,申时就属猴。

酉时(下午五至七点),此时正是鸡开始归窝,所以,酉时就属鸡。

戌时(晚上七至九点),因晚上八、九点为夜的开始,狗是守夜的家畜,所以,戌时就属狗。

亥时(晚上九至十一点),据说晚上九至十一点钟天地最混沌,而猪爱睡觉,混沌不清,所以,亥时就属猪。





科技展望







民间习俗

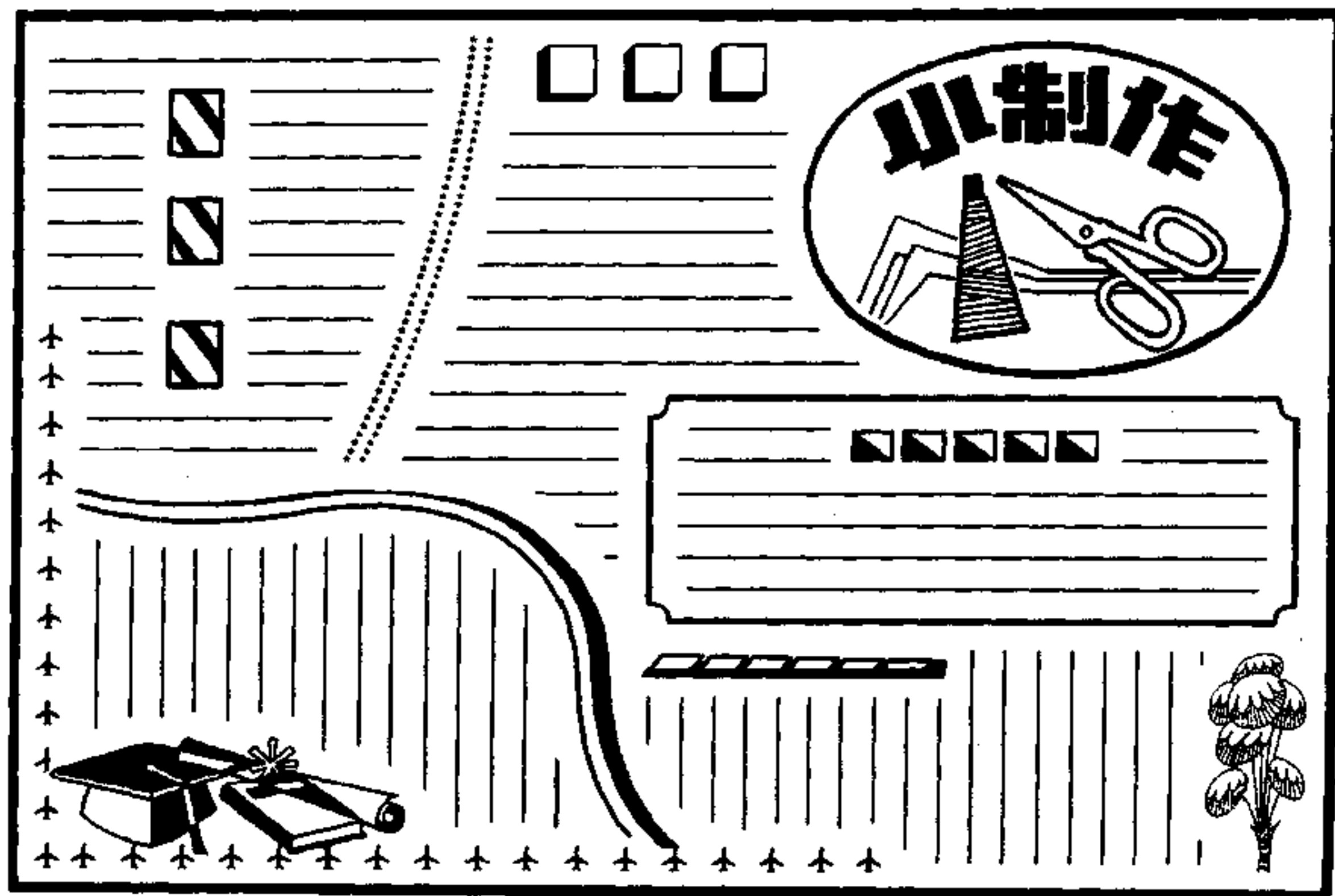
腊八粥的来历

每年农历的十二月八日，人们都要吃腊八粥，腊八粥自宋代以来开始兴盛，源于佛教创始人释迦牟尼生活中的一个故事。释迦牟尼成佛前苦修六年，据说每日只吃一颗山楂或一粒米，饿得奄奄一息时，他决心爬到山下河那边去，让清澈的河水来振作自己的精神。然而，他极度虚弱，当借助树枝勉强过河后便瘫软在地上，一位名叫迦罗越的牧女发现了她，给他献上

了用金碗盛着的大米奶粥，使他摆脱了困境，从而迈进了新天地——“大彻大悟，得道成佛”。

此后，人们仿效牧女在农历十二月八日做粥敬佛，又称佛粥。宋代腊八粥又叫五味粥、七宝粥，在粥中加有核桃仁、松子仁、栗子、柿子等。到了清代，腊八粥是用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、枣泥等合水煮成，再加上一点染红的桃仁、杏仁、瓜子仁、花生仁、松子仁、白糖、红糖、葡萄干等。





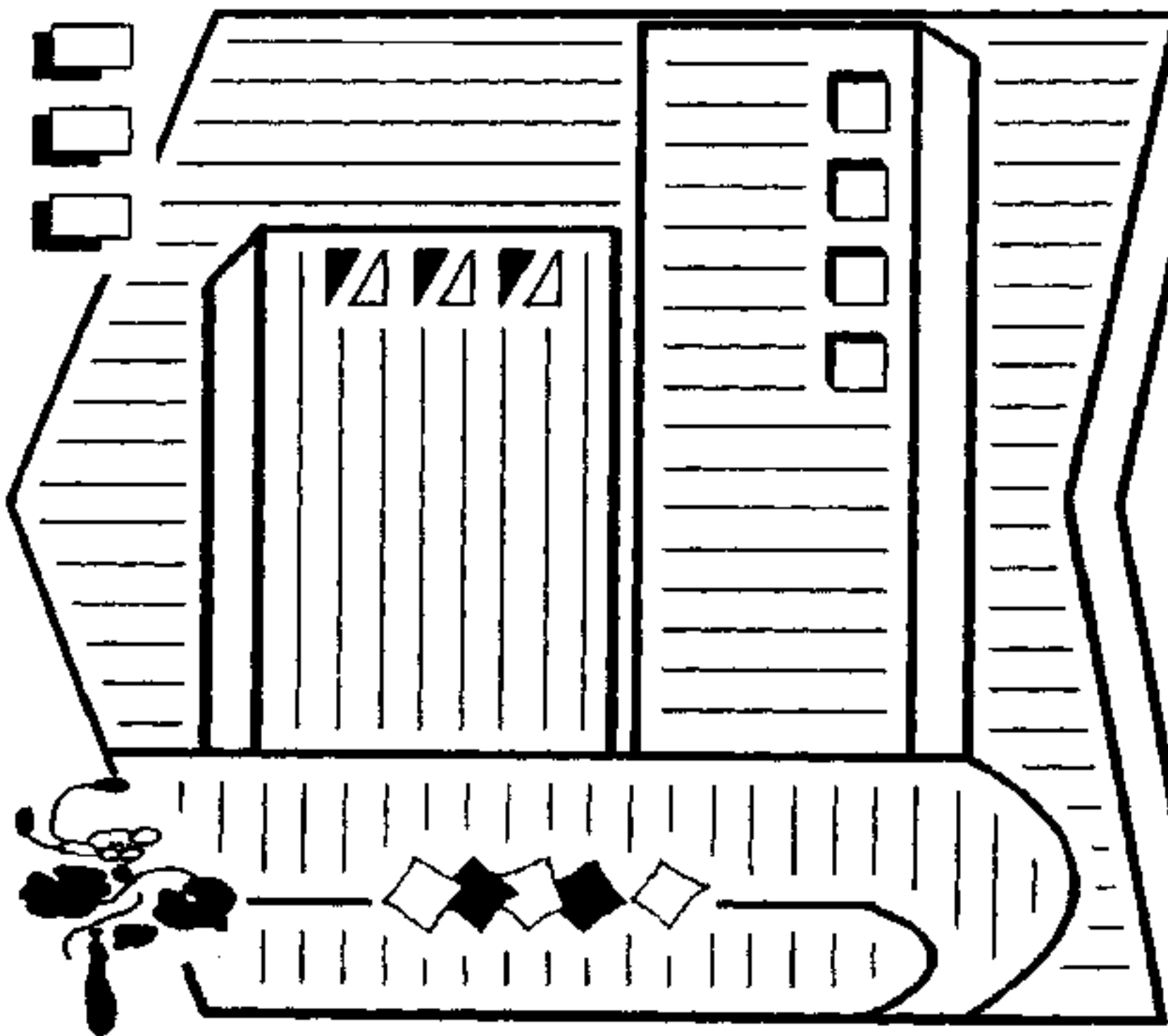
生活知识

煮牛奶的科学

用温火煮牛奶，会使牛奶中的维生素受到空气中氧的破坏。用旺火煮牛奶好得多，牛奶煮开后很容易溢出来，见牛奶开后就离火，然后再移火上烧开，再离火落开，几起几落，反复三四次。这样不仅能保持牛奶中的养分，而且能杀死牛奶中布鲁氏杆菌，这是科学的煮牛奶方法。



科技兴国

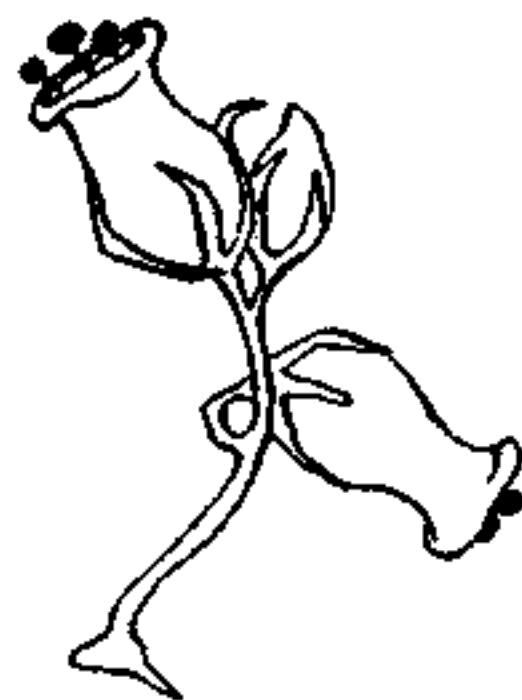


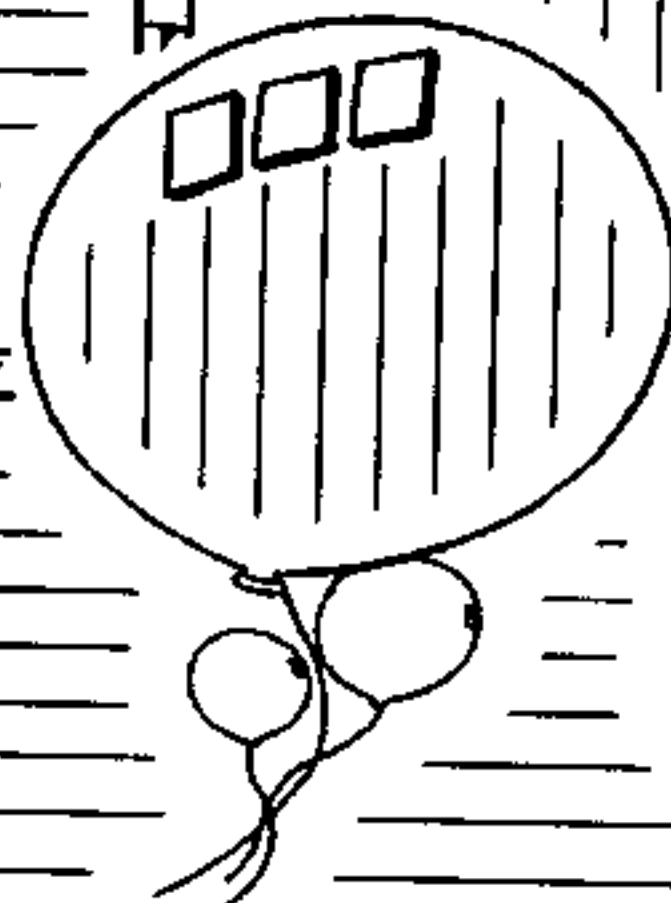
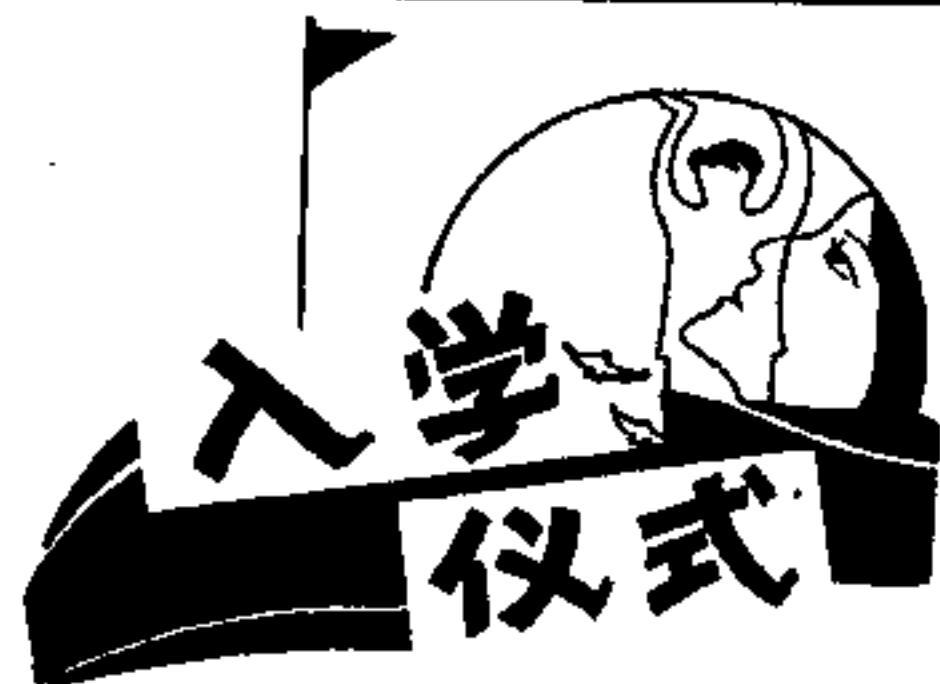
爱我中华

柿竹园—— 世界有色金属博物馆

湖南郴县柿竹园特大型多种金属矿发现以来。这里钨的储量占世界总储量的四分之一，即使是美国、加拿大、俄罗斯三个资源大国加起来，也没有柿竹园的钨矿多。其次是铋，其储量占世界总量的53%。此外，锡、铅、锌、铜以及炼铝工业的重要非金属原料——萤石，其储量也分别达到了大

型矿山的开采规模。这里的矿物种类多达140多种，来到这里考察的中外专家无不称赞柿竹园为世界有色金属的博物馆。





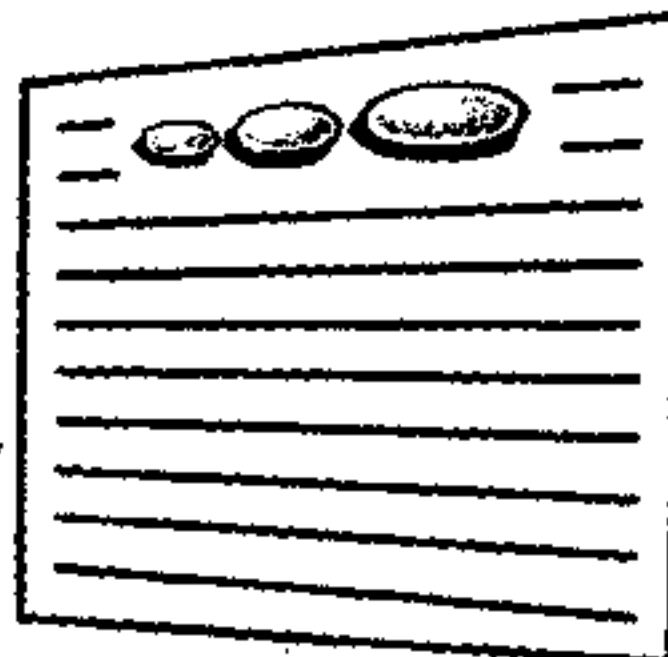
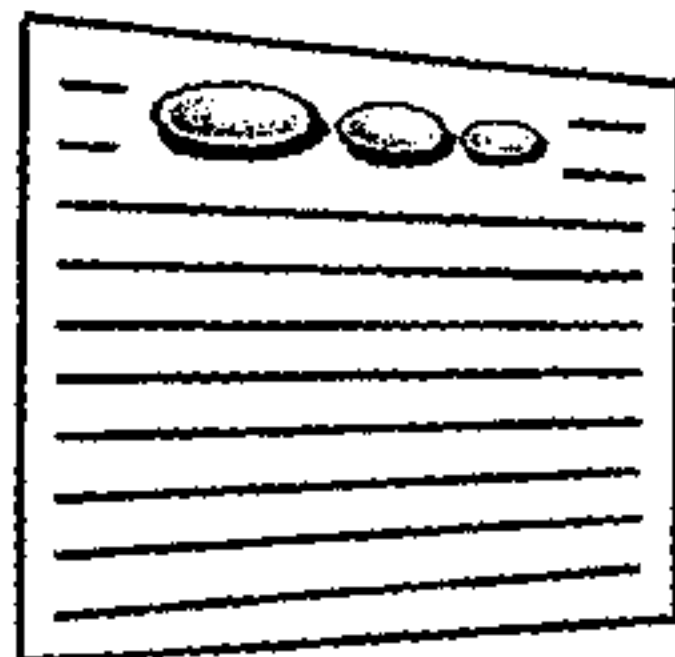
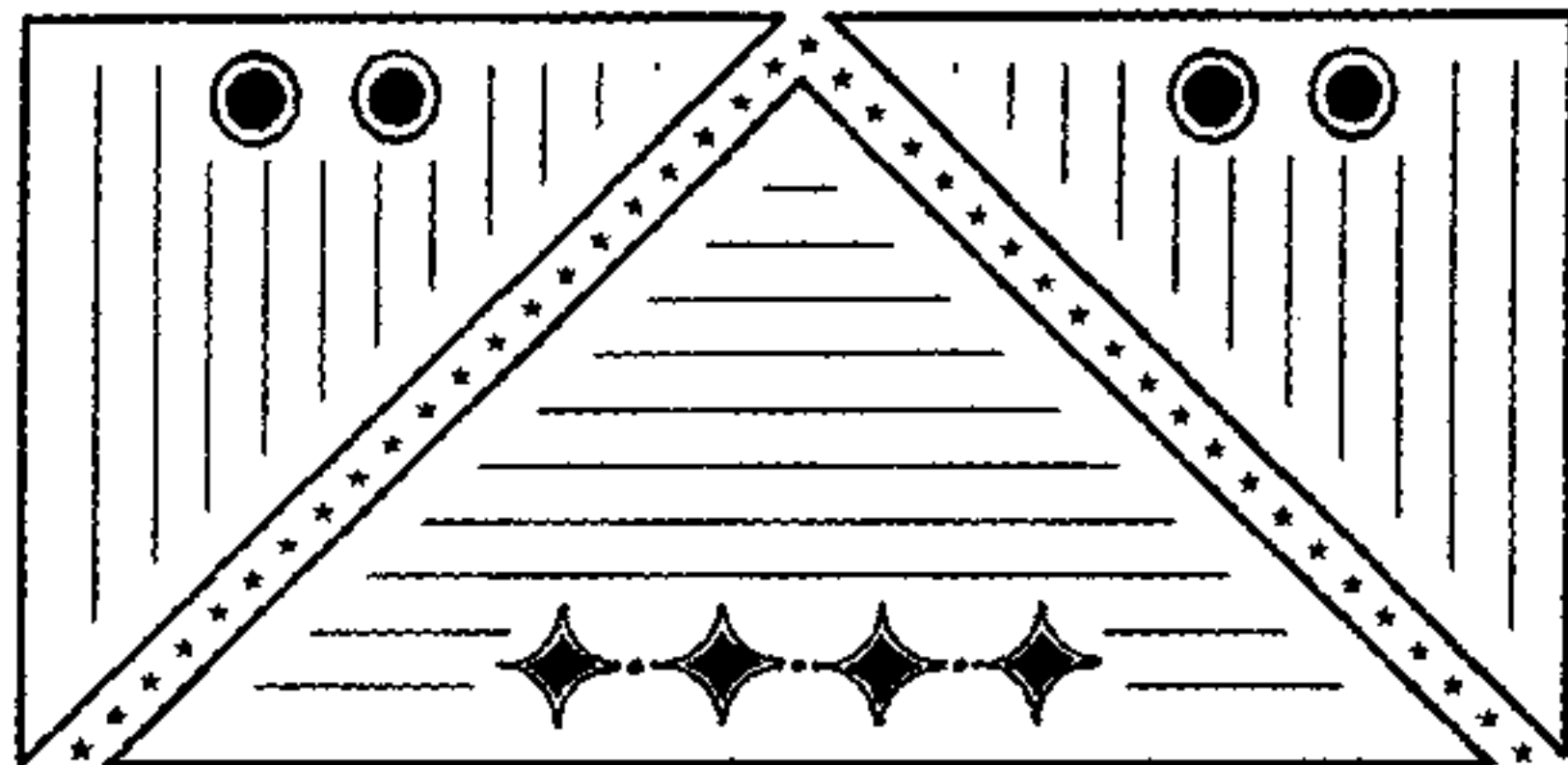
知识趣谈

为什么 鸽子是和平的象征？

第二次世界大战期间，希特勒法西斯攻占了巴黎，名画家毕加索正忧郁地坐在画室里。突然，邻居米什老伯捧着一只死鸽子闯进来，哭诉道：“我的孙儿正喂鸽子，却被一群法西斯匪徒活活打死，连鸽子也全部被掐死了。毕加索先生，我求您给我画只鸽子，好纪念我那小孙孙。”



教 育 科 学



科学常识

自然科学的八大发现

毕达哥拉斯于公元前 500 年发现毕达哥拉斯定理,即勾股定理。

哥白尼于 1543 年创立日心说。

牛顿于 1687 年发现万有引力定律。

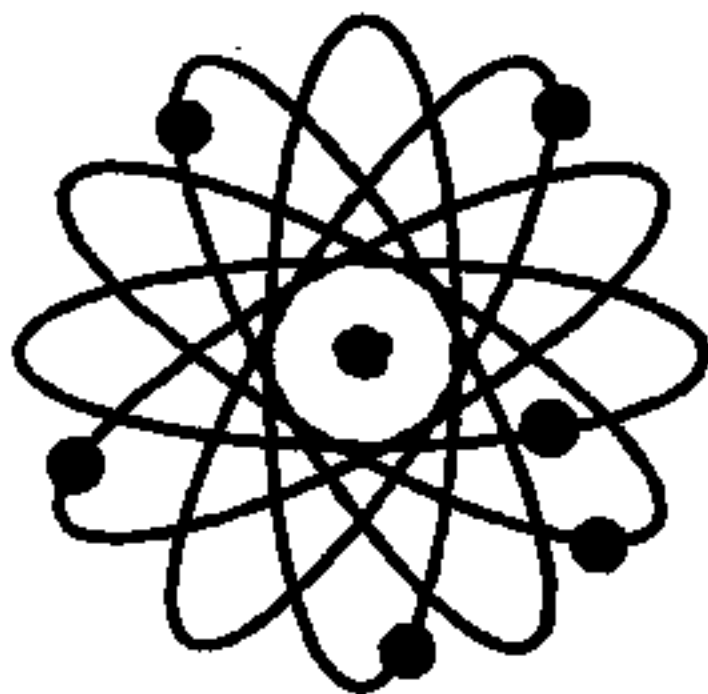
富兰克林于 1752 年发现雷中带电。

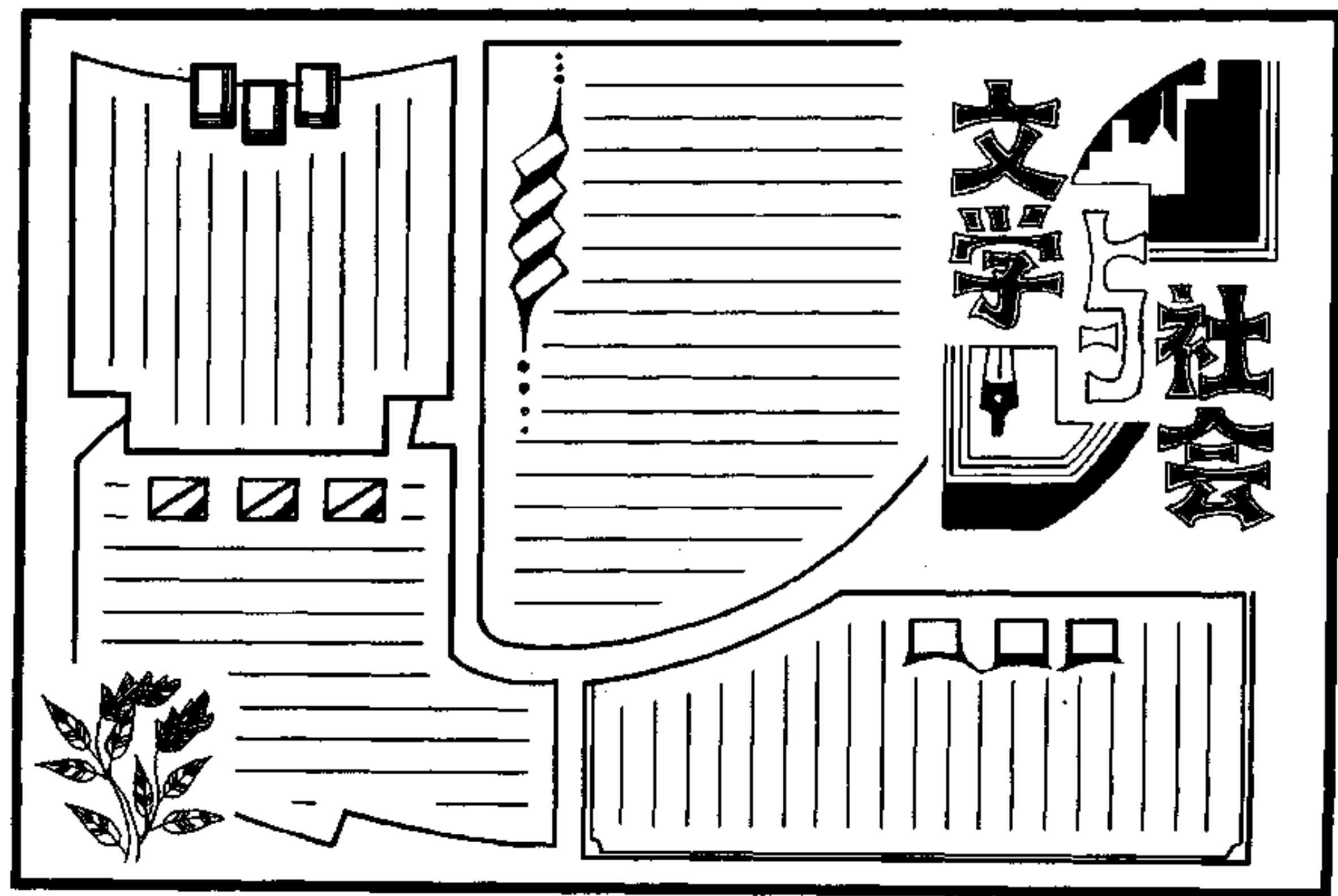
达尔文于 1858 年发现生物进化规律,创立进化论。

伦琴于 1895 年发现 X 射线。

居里夫妇于 1898 年发现镭。

爱因斯坦于 1905 年与 1915 年发现空间、时间、物质、运动的统一关系,分别创立狭义相对论和广义相对论。





笑海拾珠

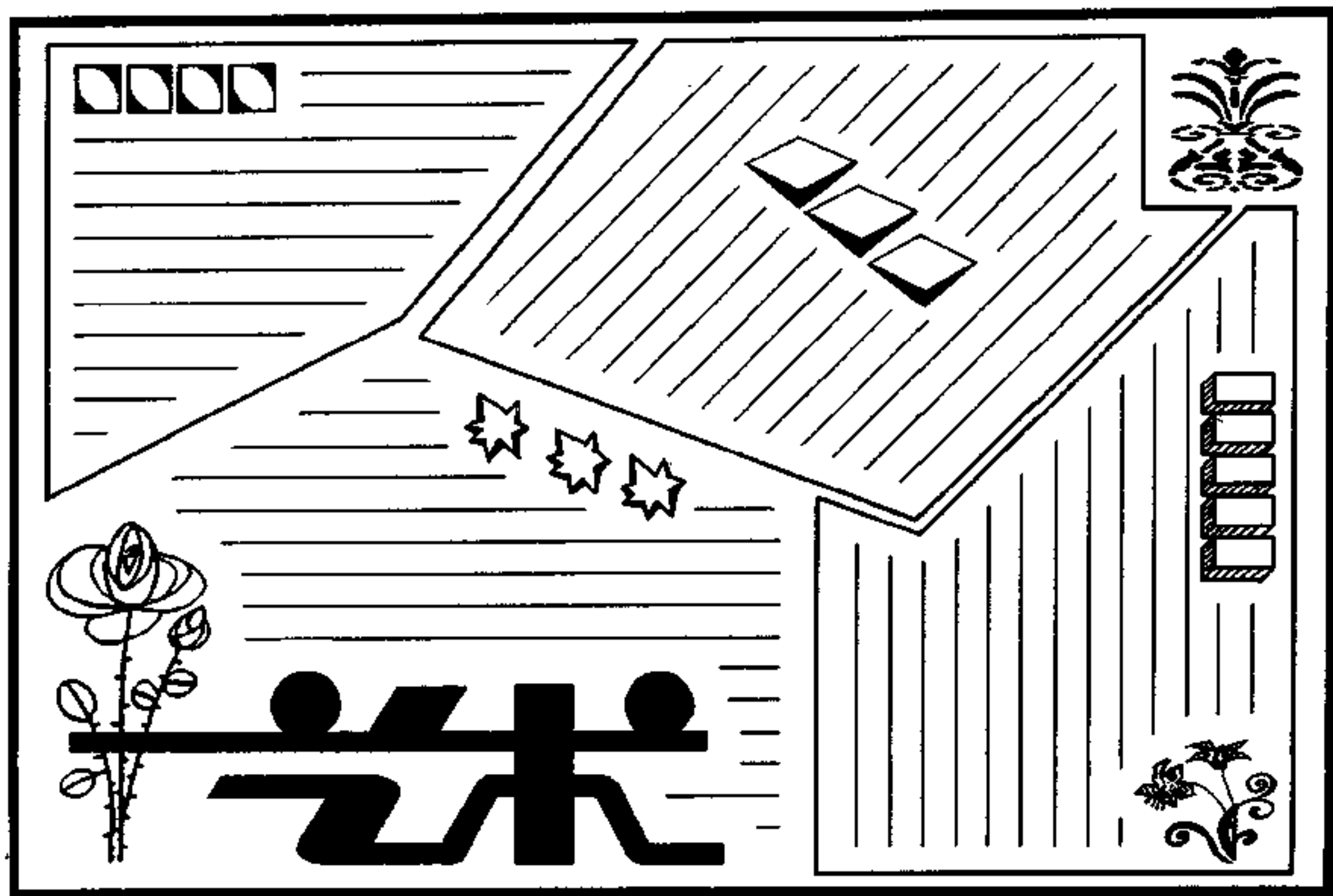
不是白字

有个食品店经理，中秋节时亲自写了一块出售月饼的大招牌，可惜他把“月饼”写成了“日饼”，引得人们议论纷纷。

一位热心人找到经理，指着招牌说：“你这月饼的‘月’字，写的可是个白字啊！”

经理反过来笑话人家：“你再看看，这哪里是‘白字’，‘白’字头上还有一撇呢！”





民间艺术——泥塑

彩塑泥人(即泥塑),是我国传统民间艺术中的珍品,它以粘土为原料,先捏塑成形,再经彩绘而成。作品富有浓厚的生活气息和强烈的艺术感染力,深为广大群众所喜爱。

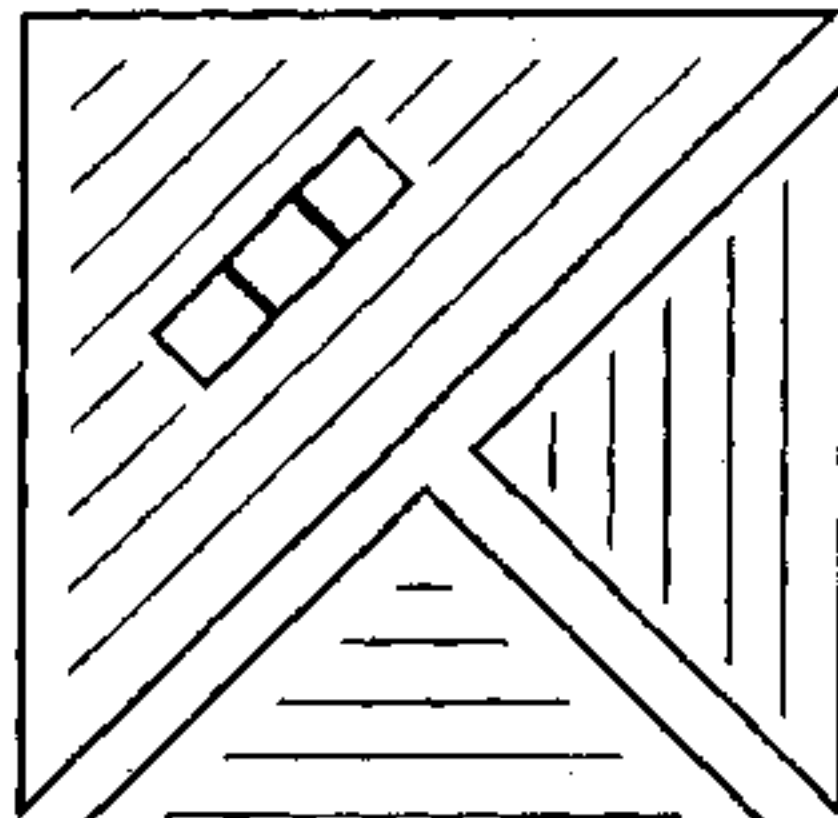
江苏无锡惠山泥人,起源于明代,产在太湖之滨的惠泉山麓。惠山泥人的产品有两类:一类是石膏工艺品,采取模具注浆成型,造形简练,花色多

样,实用美观;另一种是传统手捏泥人,艺人可随心所欲捏制变化多、动作大的各种姿态,构思隽妙,形神兼备,色彩艳丽。

天津“泥人张”的彩塑,始于清代,以泥塑艺人张明山而得名。作品题材广泛,创作方法巧妙。

北京郑于鹤泥塑,其作品造形优美、简练,色彩强烈、明快,充满了生活情趣。





Handwriting practice lines consisting of horizontal lines and a dashed midline, designed for children to practice writing characters.

Handwriting practice lines consisting of horizontal lines and a dashed midline, designed for children to practice writing characters.



学林



Handwriting practice lines consisting of horizontal lines and a dashed midline, designed for children to practice writing characters.

文化知识

文学中的五种百科全书

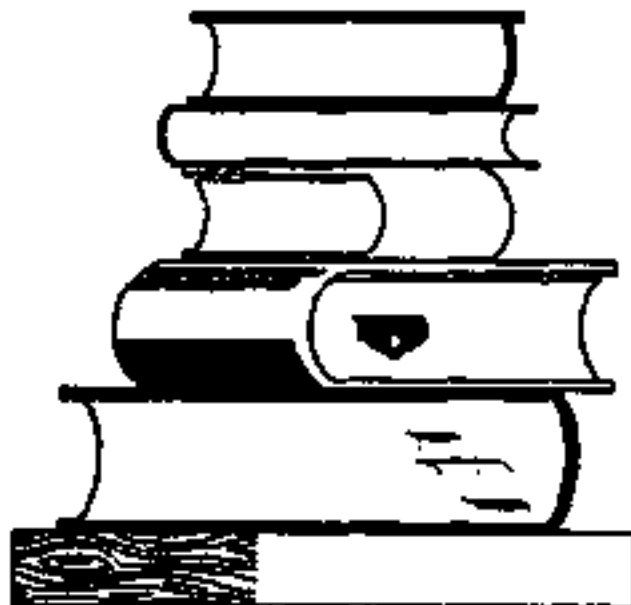
1、俄罗斯文学之父普希金的长篇诗体小说《叶甫盖尼·奥涅金》，被别林斯基称为“俄罗斯生活的百科全书”。

2、法国文学大师巴尔扎克近 20 年的劳动成果《人间喜剧》，被公认为是“法国社会百科全书”。

3、挪威剧作家易卜生的社会问题剧，被称为“社会问题百科全书式的剧本”。

4、法国 19 世纪小说家左拉用毕生精力创作的《卢贡——马卡尔家族》被称为 19 世纪后半叶法国社会的百科全书”。

5、中国清代小说家曹雪芹的文学巨著《红楼梦》，被公认为是“中国封建社会的百科全书”。



Decorative header box with vertical lines and three circles on the right side.



文化茶座

— ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ —

Decorative box with vertical lines and two small squares on the left side.

Large central box with horizontal lines and three small squares at the bottom.

Box with horizontal lines on the right side.



保健知识

能使茶水气香色清，味道纯正，又不损失营养素。

泡茶学问

我们日常喝茶，并不单纯是品味，而是吸收茶叶里的营养素，据研究测定，60℃的热水就能把茶叶里的氨基酸溶解出来。70℃的热水能把单宁溶解出来。70℃以上的热水会使茶叶里的维生素C、D损失。为保护茶叶的营养素，比较好的方法是先把开水灌入暖瓶，然后在杯子里放2~3克茶叶，倒满水，泡放三五分钟再喝。这样就



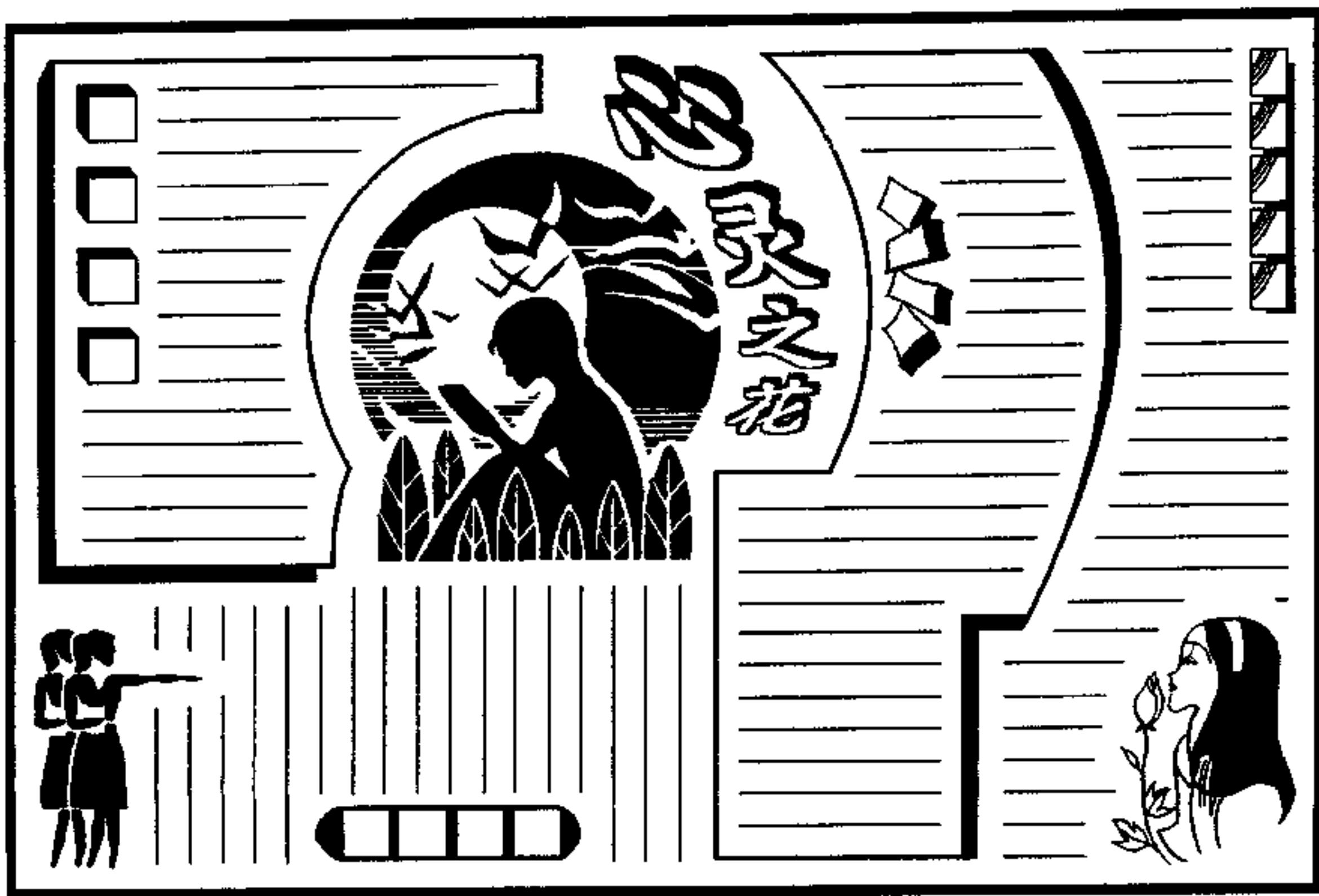
喝茶与看电视

看电视时间过长，人体接受显像管放射出的 X 射线多，健康会受到影响，如果看电视时饮茶，情况就不同了。

茶叶中含有一种脂多糖，对人体造血功能有保护作用。X 射线正是使白血球减少而造成贫血的因素之一。饮茶能有效地防止 X 射线辐射的危害。

另外，茶叶中还含丰富的胡萝卜素、它在人体内可转化为维生素 A，维生素 A 是维持眼睛生理功能的必要物质。人们看电视时，由于吸收微量辐射而消耗眼中紫红质，造成视力衰退和眼红肿，喝茶可以补足紫红质，防止视力衰退。



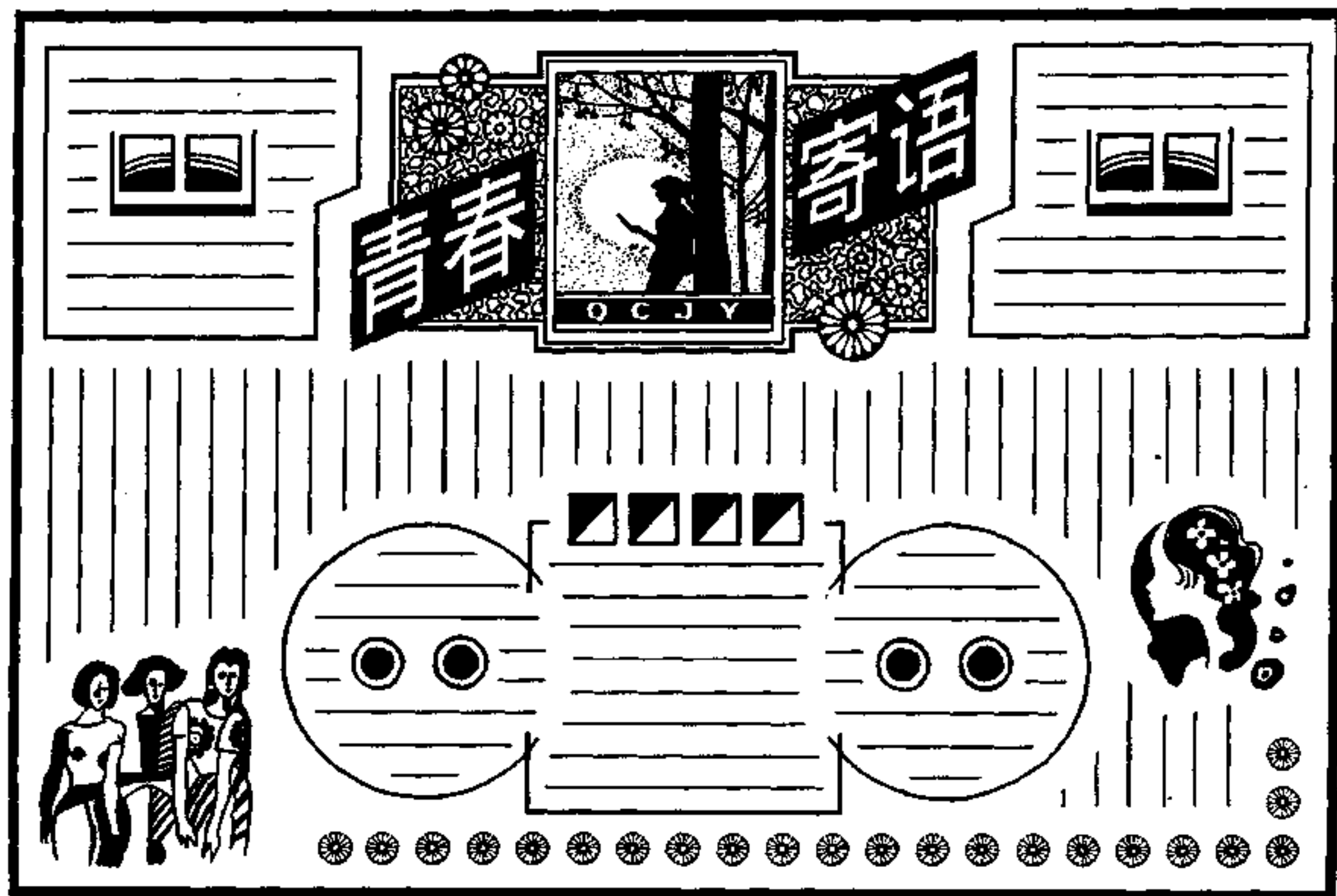


卫生保健

开着灯睡觉不科学

昼夜分明，这是大自然对人的安排，而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡，如果人长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的“生物钟”就会被扰乱，使人感到一种“光压力”。它使人体生物、化学系统发生变化，使本来有规律和循环有序的体温升降，化学成分的变化以及心跳、脉搏、血压等变得不协调了，从而，会导致疾病的发生。





名人名言

一个人只是在使别人幸福之后，
自己才能真正幸福。

——贝纳丹

你不肯吃苦就得不到财富；你不
肯冒险，就打不倒敌人；你不去撒种就
没有收获。

——萨迪

人生最高的理想，在求达于真
理。

——李大钊

只有在进步的大道上向前努力地
人，才有光明的前途。

——邹韬奋

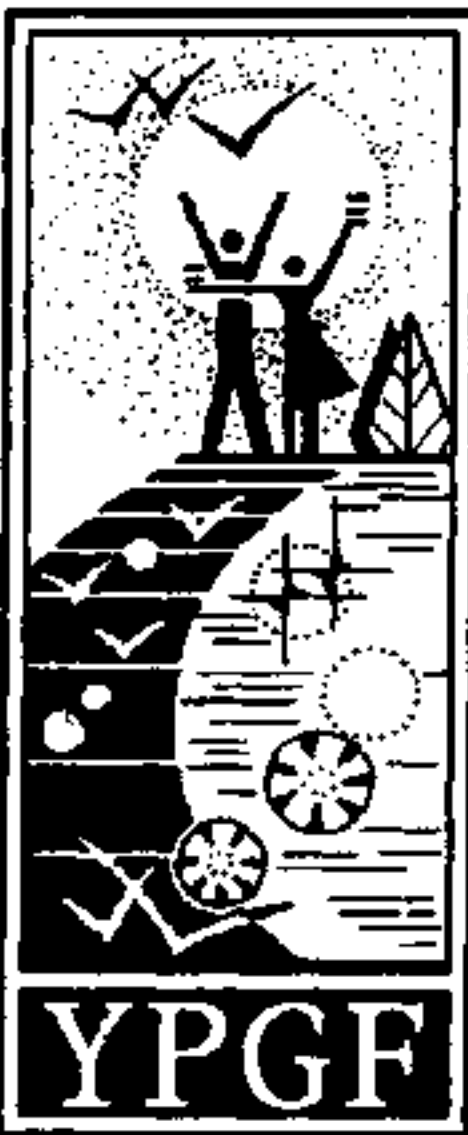
人间如果没有爱，太阳也会灭。

——雨果

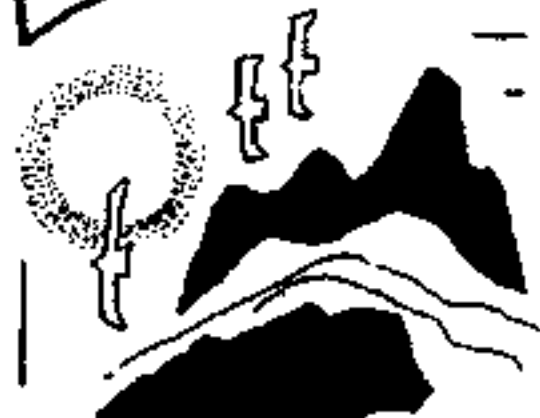
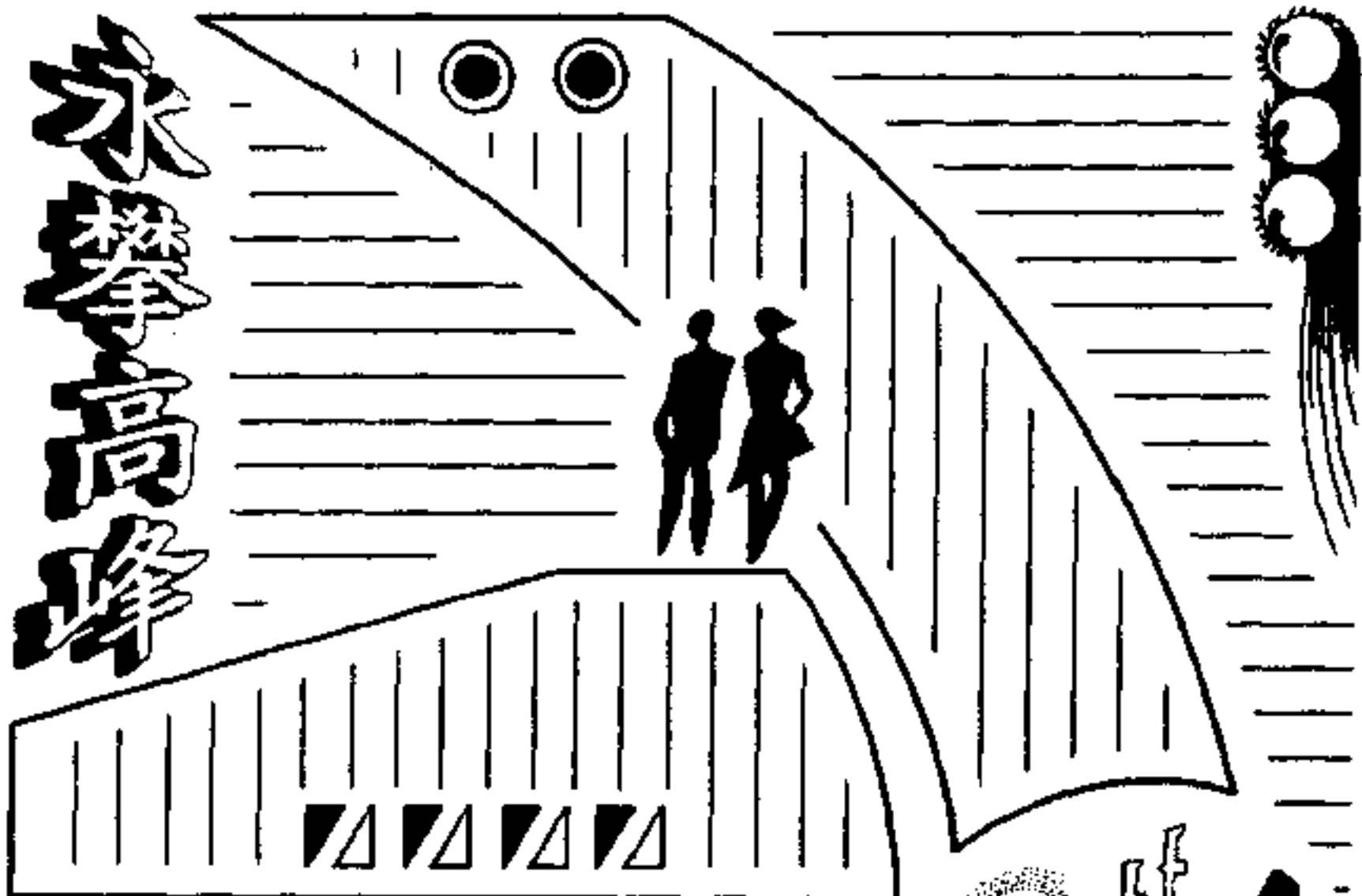
一个人苦味尝得愈
多，他对甜的渴望就愈
强烈。

——高尔基





永攀高峰



世界博览

自由女神像 坐落在什么地方？

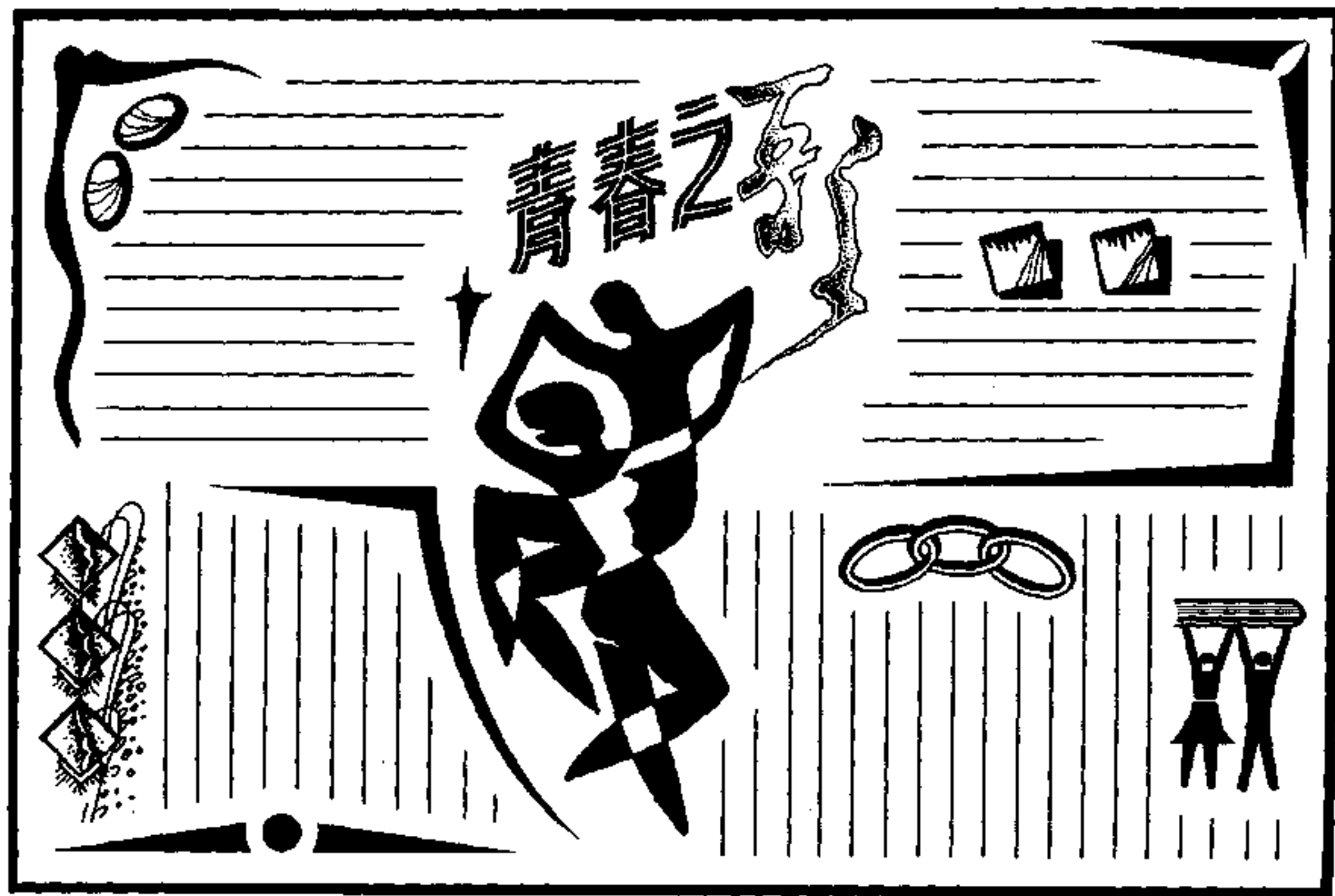
这尊巨大的雕像屹立在纽约湾的自由神岛上，为世界上最高的雕像之一。

这尊雕像的形象为一女子，身穿长袍，右手高举火炬，左手持一标有美国独立宣言发表日期(1776)的铭板。

雕像用薄铜板嵌在由钢柱支撑

的铁骨架上而制成的，重 200 吨，高 46 米，矗立在 47 米高的巨大底座上。





名人名言

心灵只有凭着信仰的光辉才能认识自己。

——拉美特里

绿叶变爱时，便成了花；花崇拜时，便成了果实。

——泰戈尔

最利的锋刃是在最纯的石头上磨出来的。

——黎里

青春活力，可以把我们整个身心都舒展开了，同时用生活的乐趣把我们眼前的万物也美化了。

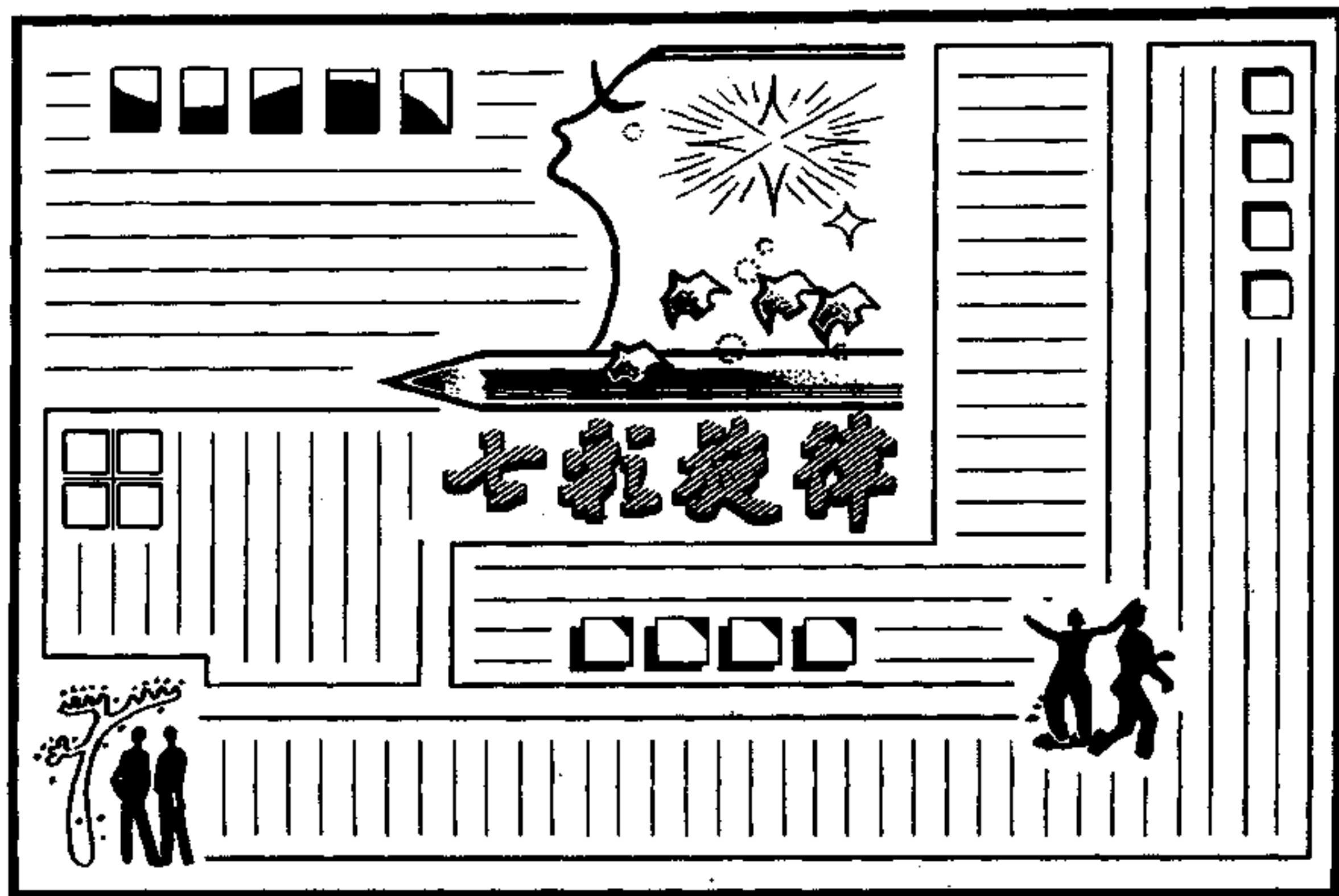
——卢梭

人有了物质才能生存，人有了理想才谈得上生活。

——雨果

一个人只要强烈地坚持不懈地追求，他就能达到目的。

——司汤达



朋友有哪些名称

莫逆交：指彼此心意相通，思想可以相互交流的好朋友叫“莫逆之交”。

刎颈交：在古代不仅能互相帮助、互通有无，而且是同生死共患难的好朋友称为“刎颈之交”。

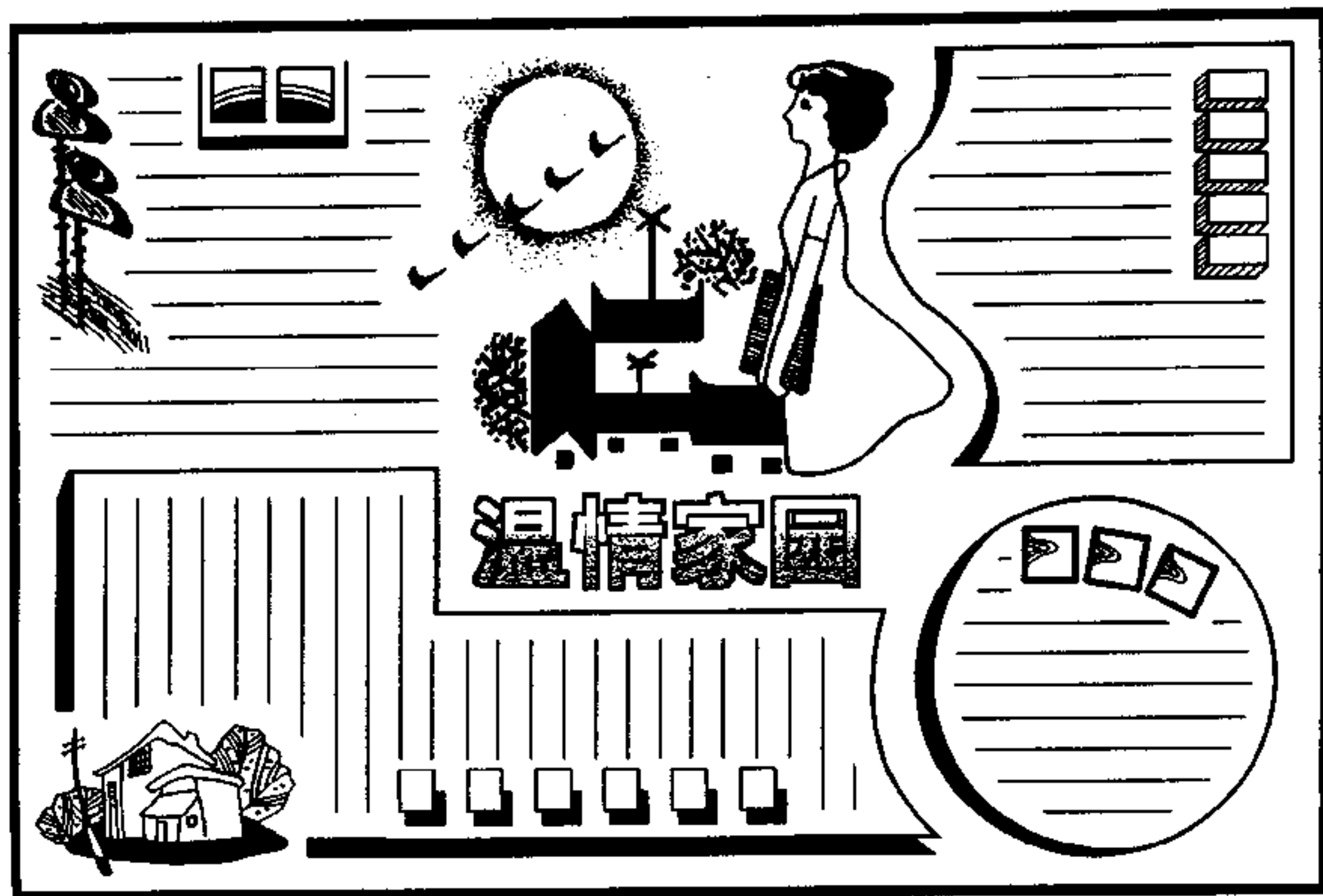
忘年交：打破年龄和辈份的界限而结成的好朋友叫“忘年之交”。

君子交：在道义上互相支持，在学习上互相切磋的好朋友称为“君子之交”。

布衣交：双方在尚未作官时，即当老百姓穿布衣时就是好朋友，世称“布衣之交”。

故旧交：多年以前旧有的交情叫作“故旧之交”。

市道交：指古时以做买卖的手段而结交的朋友，称为“市道之交”。



保健知识

怎样使自己充满活力？

一、增加肺的呼吸功能。

二、清洁呼吸道。

三、抒发健康的感情。

四、清除精神紧张现象。

五、使肌肉放松。

六、有助于散发多余的精力。



七、驱散愁闷。

八、减轻社会束缚感。

九、有助于克服羞怯的情绪。

十、能乐观地对待现实。

人体需要的营养量

(以年计算)

粮食 365 斤	蔬菜 365 斤
大豆 11.4 斤	蔗糖 7.3 斤
肉类 37.7 斤	食用油 12 斤
鱼类 15 斤	水果 60 斤
蛋类 12 斤	

大千世界



天南地北

脚踏两个半球的人

打开世界地图，便可以看到，中间有一条线，把地球分成两半：上边是北半球，下边是南半球。这条线人们称它为“赤道”，赤道全长4万公里，赤道只是一条设想的线，在地面上是找不到的。

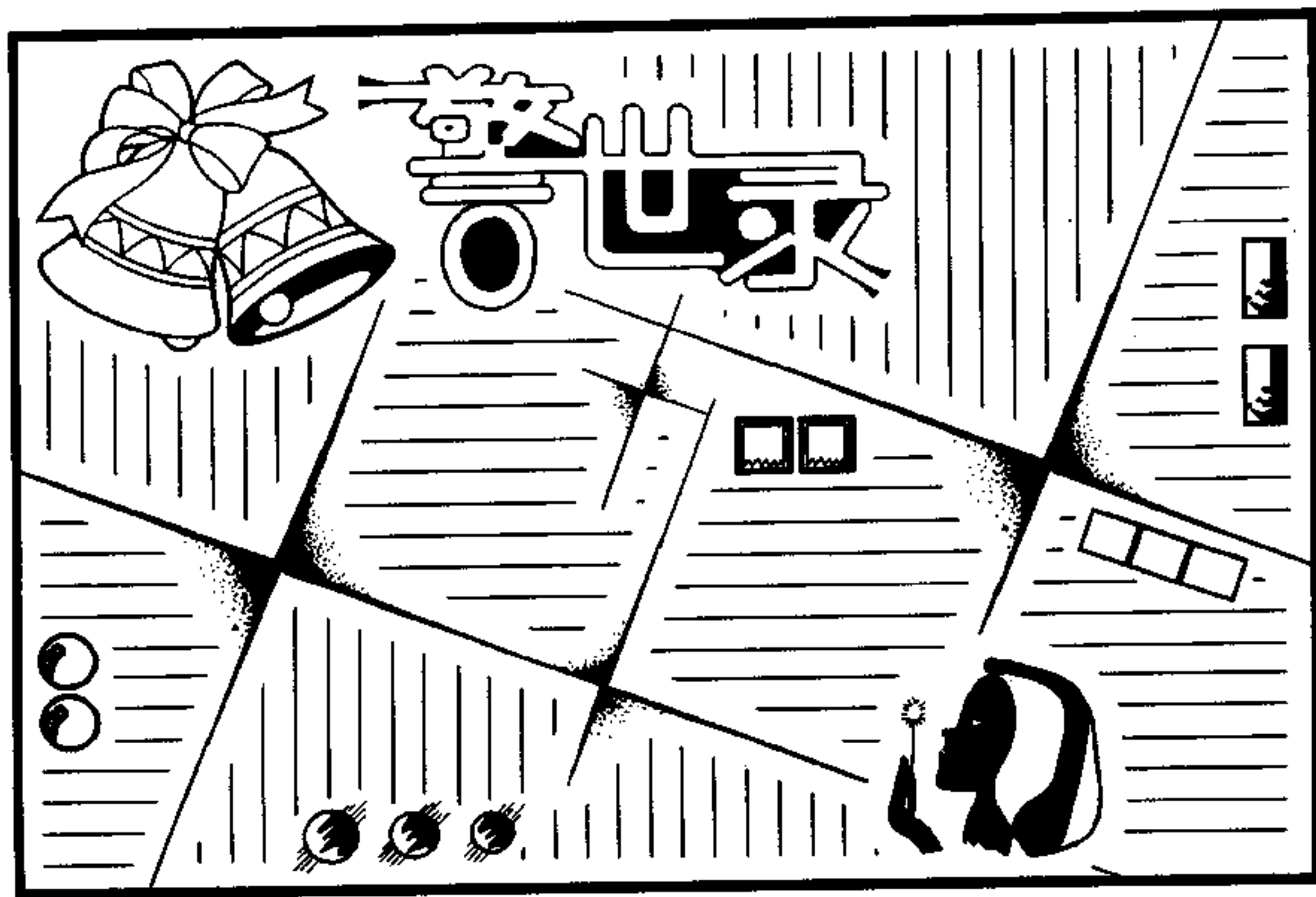
经过赤道线的国家有非洲的加蓬、扎伊尔、刚果、乌干达、索马里、肯尼亚，南美洲的厄瓜多尔、巴西、哥伦

比亚和大洋洲的瑙鲁。这些赤道国家都设有鲜明的赤道标志，其中以厄瓜多尔首都基多的赤道纪念碑最负盛名。

每年春分或秋分，太阳直射赤道。这时厄瓜多尔人民便在赤道纪念碑前举行盛大的庆祝活动，感谢太阳给人类和万物带来光明、温暖和生命。

厄瓜多尔的赤道纪念碑，是一个著名旅游胜地，到这里来的游客，总喜欢站在碑前，双脚横跨白线（赤道）两边，摄影留念。以表示他到过赤道，是“脚踏两个半球的人”。





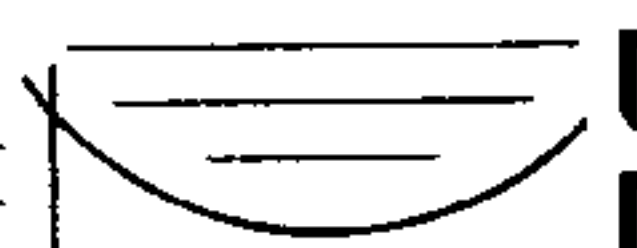
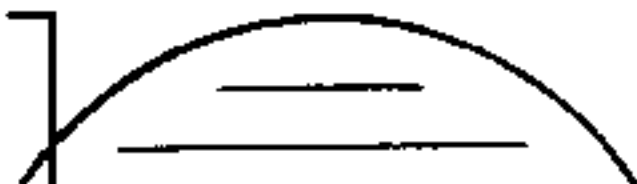
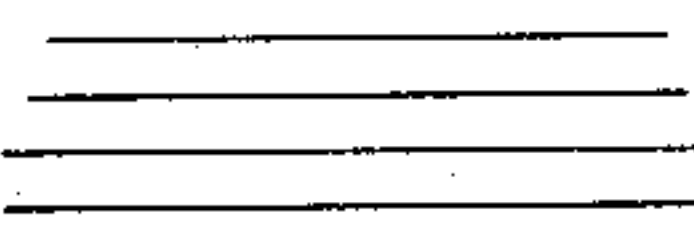
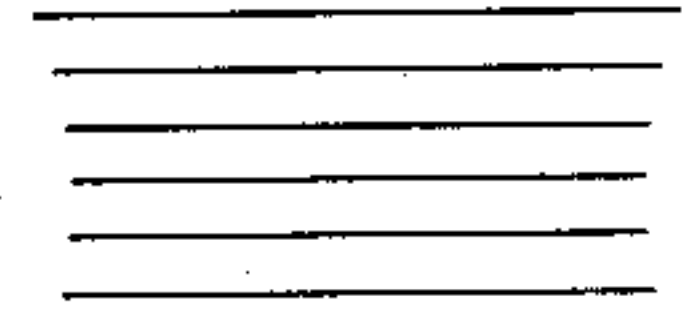
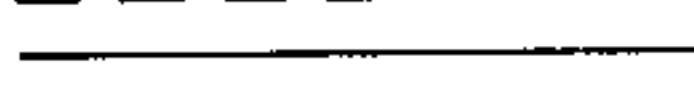
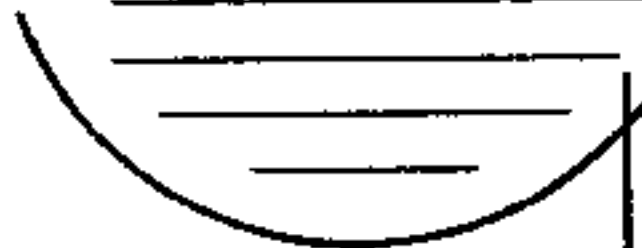
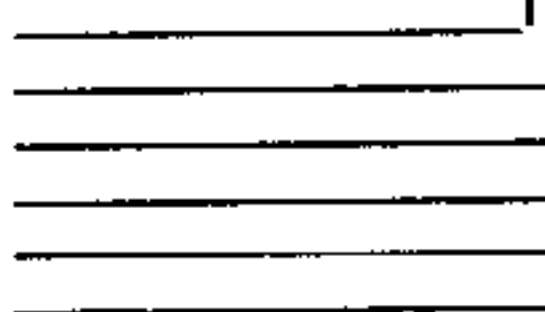
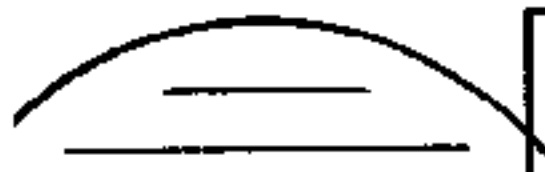
文化生活

百贵家言

目贵明	耳贵聪	口贵慎	手贵勤
脑贵慧	心贵诚	志贵坚	意贵锐
质贵朴	气贵平	行贵方	知贵圆
思贵敏	情贵笃	理贵顺	学贵奋
事贵恒	识贵博	友贵直	谊贵久
邻贵睦	昆贵让	妯贵谅	体贵健
神贵宁	官贵清	政贵廉	家贵齐
父贵严	母贵慈	子贵教	命贵立
屋贵实	衣贵洁	食贵素	言贵和
辞贵达	起贵早	居贵安	艺贵高

技贵精	德贵昭	望貴重	名贵符
医贵德	钱贵节	才贵真	心贵思
品贵优	性贵导	智贵卓	福贵同
礼贵先	进贵新	物贵用	事贵预
虑贵周	兄贵友	弟贵恭	夫贵正
妻贵贤	信贵守	财贵义	贫贵奋
贱贵耿	富贵帮	耻贵勇	书贵钻
文贵通	业贵专	利贵疏	难贵克
国贵富	民贵强	人贵杰	地贵灵
站贵高	坐贵平	恩贵报	工贵巧
法贵守	谏贵净	怨贵凉	货贵真
价贵实	兵贵精	将贵广	债贵偿
过贵改	乱贵理	世贵活	险贵夷
逆贵持	穷贵坚	苦贵共	忧贵排
病贵治	胜贵勇	败贵振	万贵一

振兴中华



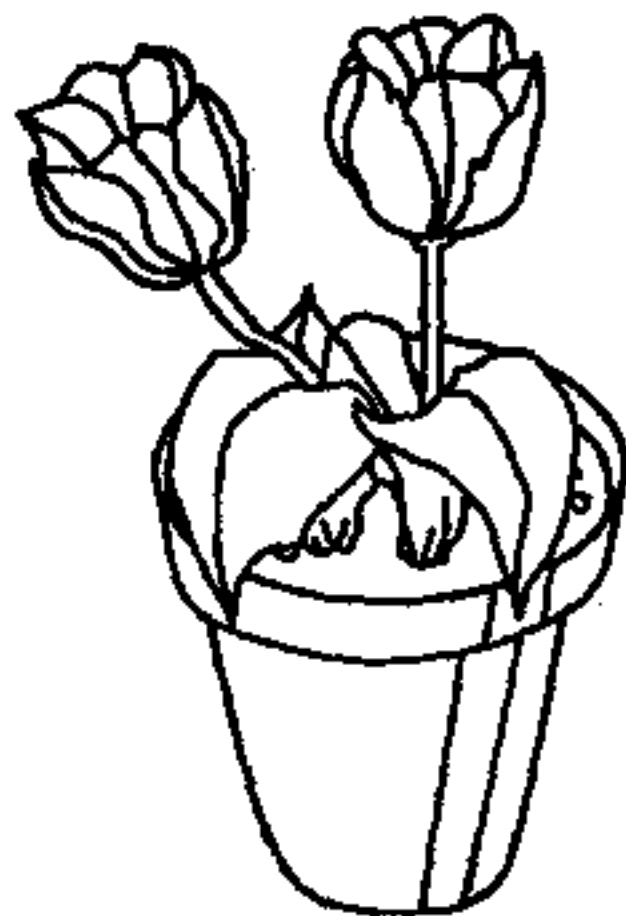
名人轶事

人生“四不”

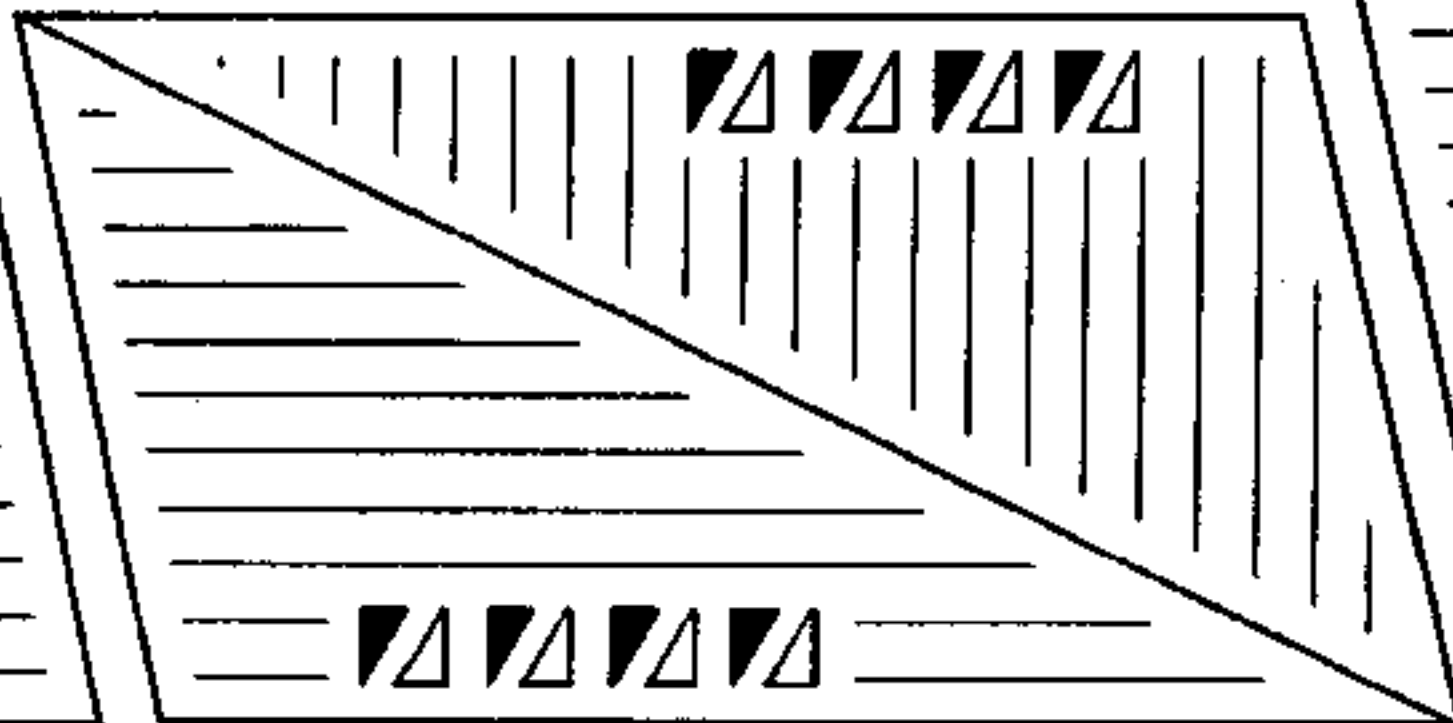
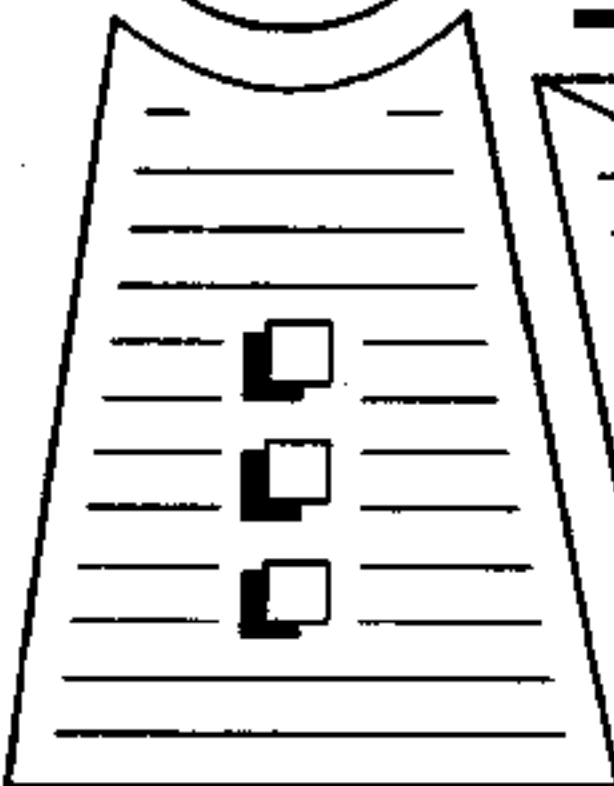
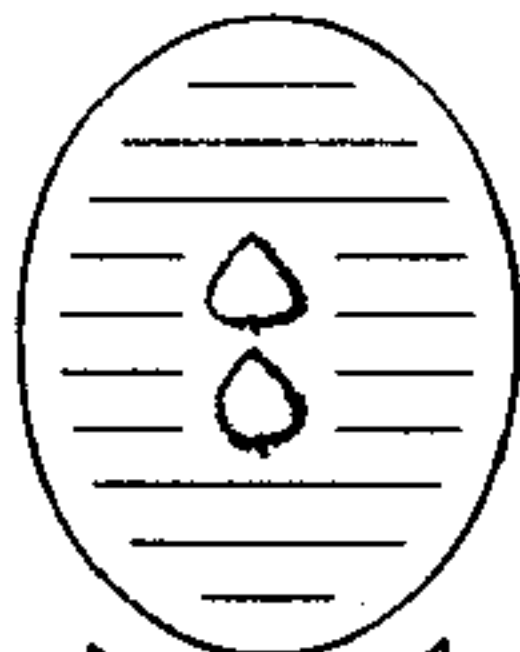
很少人能了解爱因斯坦的相对论，以及他日子过得极为快乐的原因。

爱因斯坦本人有“四不”：“不求人、不求名、不求利、不求掌声”。所以日子过得很充实。

爱因斯坦表示，他从工作、小提琴、帆船上所得到的乐趣，超过人间的一切荣华富贵。



普法园地



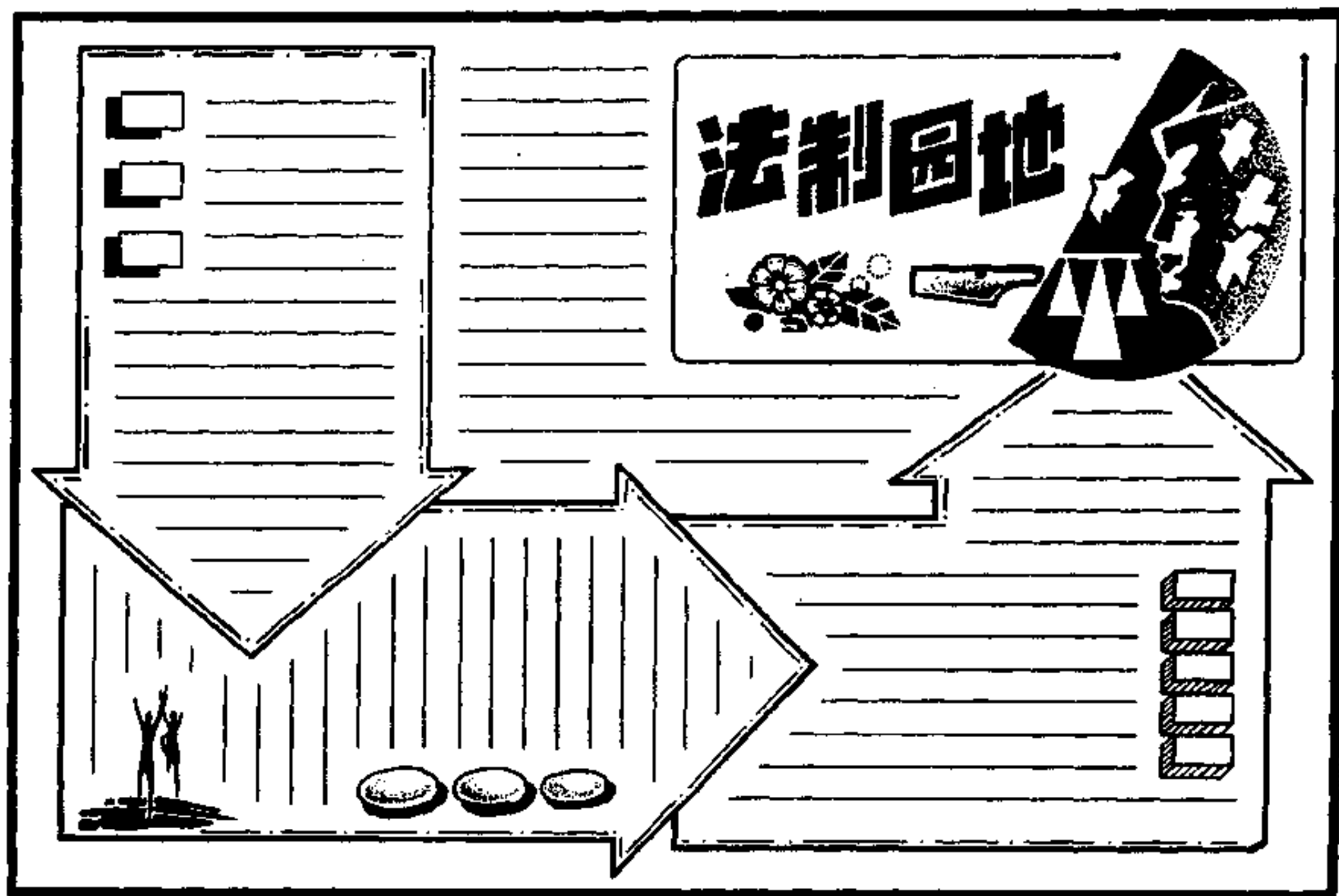
社交礼仪

进餐的礼节

参加宴会或与朋友聚餐时，坐姿要端正，脚应踏在本人的座位下，不要伸手触及旁边座的亲友，更不要把手放在桌子边缘或搭在邻近人的椅子上。吃食物时，两肘不可伸开过远，餐巾应展开放在膝盖上，不可挂在胸前或脖子上。喝汤或咀嚼食物时不可发出声响，口中的残渣要用手取下，不能随便乱吐。吃食物时不要一次塞得满

口，口中有食物时不要跟人谈话，拒绝不喜欢吃的食物时不可打手势，而应客气地说“谢谢”。





饮食文化

茶话会的由来

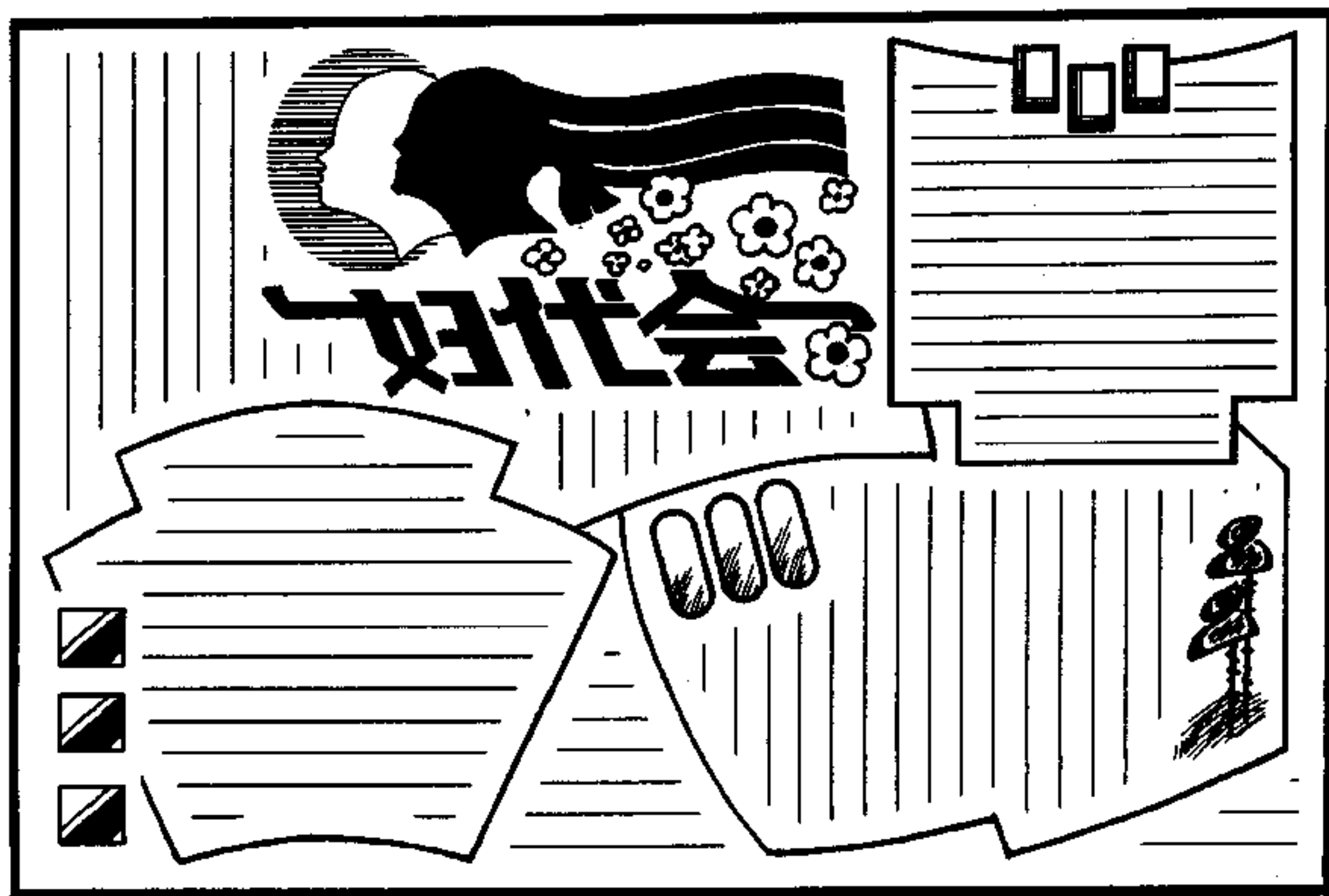
据史书云：三国时，吴末代皇帝孙皓，每宴群臣，必尽兴大醉。大臣韦曜酒量甚小，孙皓便赐“以茶代酒”的方法。后来，逐渐产生集体饮茶的茶宴，且普遍起来，很像今天的茶话会。

茶宴多以名茶待客，宾主在茶宴上一边细啜慢品，一边赋诗作对，谈天说地，议论风生。唐宋时的“泛花邀客坐，代饮引清言”和“寒夜客来茶当酒，

竹炉汤沸火初红”的诗句，便是对茶话的描述。

今天，这种茶话会的方式，或用于友朋联谊，或节日欢聚，或学术研讨，或洽谈生意，内容更为丰富了。





“OK”一语的由来

在我们社会生活中非常流行一句美国用语“OK”。在人们的交际中,对刘方的建议、意见或某种想法表示赞成、同意或认可,总喜欢说“OK”。显得非常亲切随和。

据考证最早使用“OK”一语的是美国的一个邮政职工,他的名字叫欧贝德·克利,英文名字开头的第一个字母一个是O,一个是K,他每天要经

手处理许多邮件,而且要签上自己的名字,表示已经验收,以示负责,由于签写劳动量大,处理一次邮件要占去许多时间。后来他为了节省时间,在邮件上打印或签写自己的名字时就用简体写法“OK”,表示他已验收认可。事实上“OK”这两个字母是一个人名缩写。从1844年起在美国电报局里也开始正式使用。





名人名言

生命如流水，只有在他的急流与
奔向前去的时候，才美丽，才有意义。

——张闻天

人人都在生活，但只有少数人熟
悉生活。

——屠格涅夫

人生只有一次，为什么不以积极、
乐观的态度去迎接每一天呢？

——藤田田

使生如夏花之绚烂，死如秋叶之静
美。

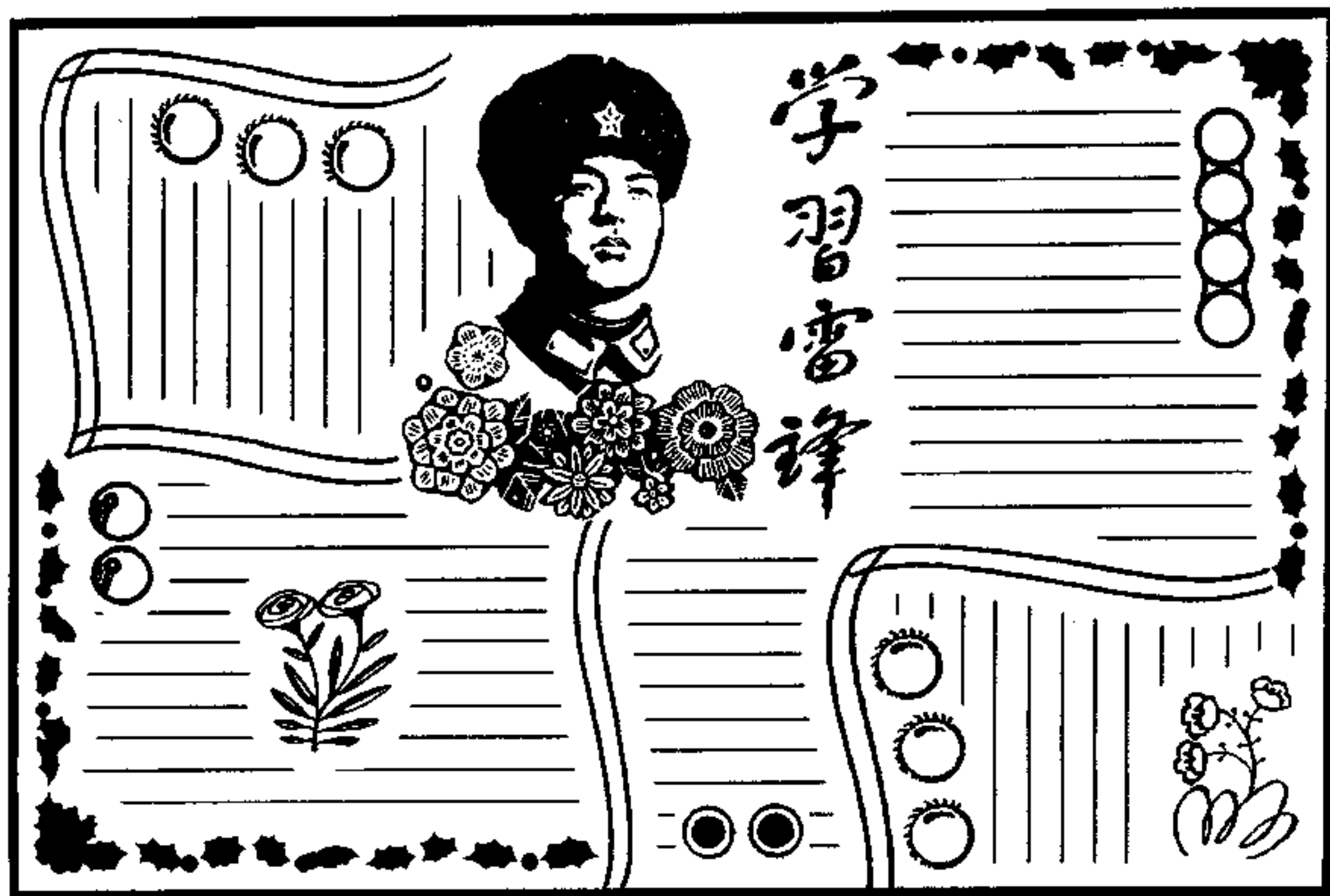
——泰戈尔

生命牺牲了而真理昭然于天下，这
死是值得的。

——鲁迅

铺成实实在在的路，让人们在上边
走，这是石块的最有意义的生活。

——叶圣陶



名人名言

使一个人的有限生命更加有效，
而也即等于延长了人的生命。

——鲁 迅

人的价值，即以其人对于当代所
做的工作为尺度。

——徐 玮

生活的价值，不在于经历年月的长
久，而在于能敏锐地了解人生。

——罗曼·罗兰

我们生活在行动中，而不是生活在
岁月里；我们生活在思想中，而不是生
活在呼吸里。

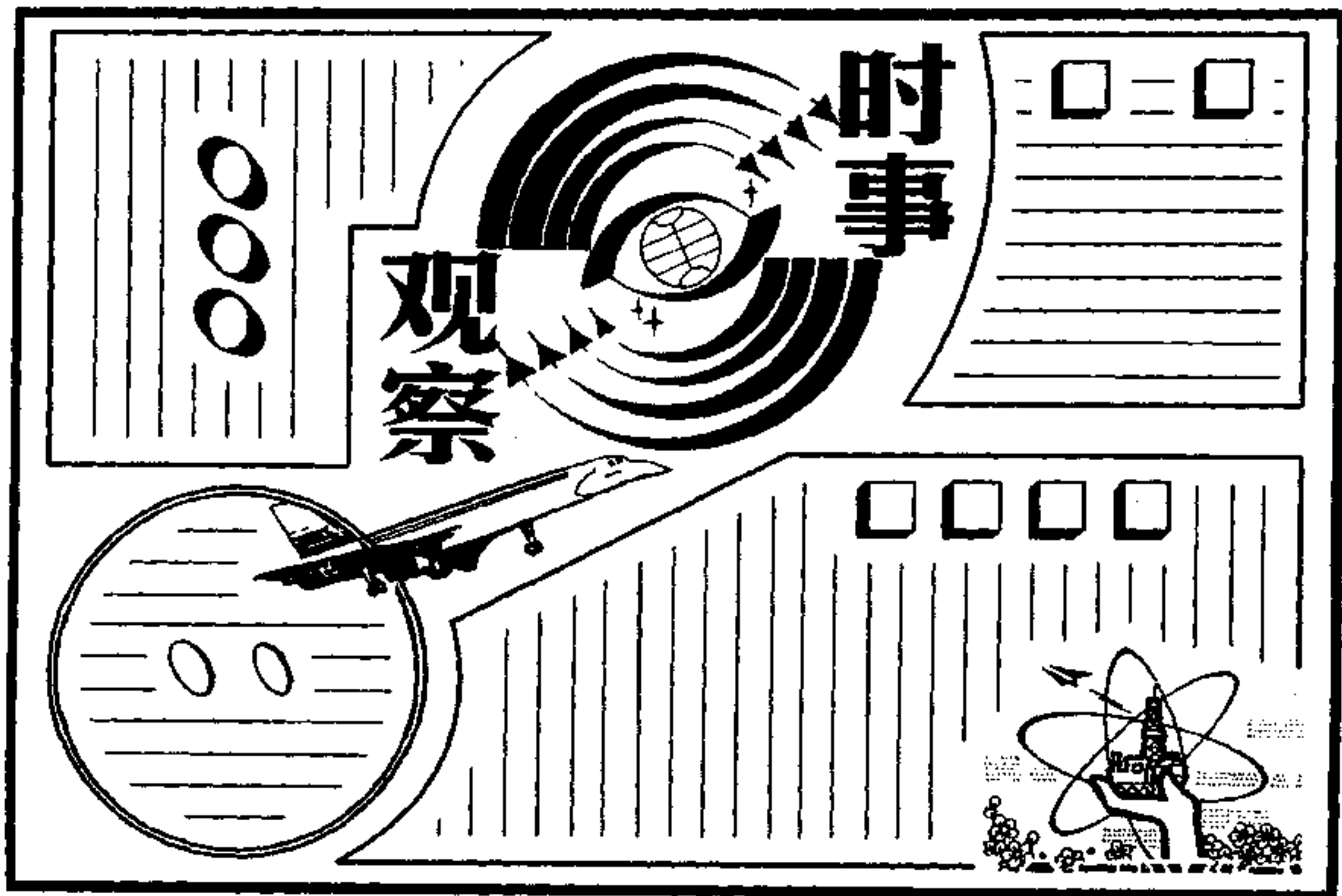
——菲·贝利

青年人的特点就在于他们抱有作
理想事业的宏大志愿。

——加里宁

谁的思想最丰富，感情最纯正，行
为最高尚，谁的生活水平最充实。

——菲·贝

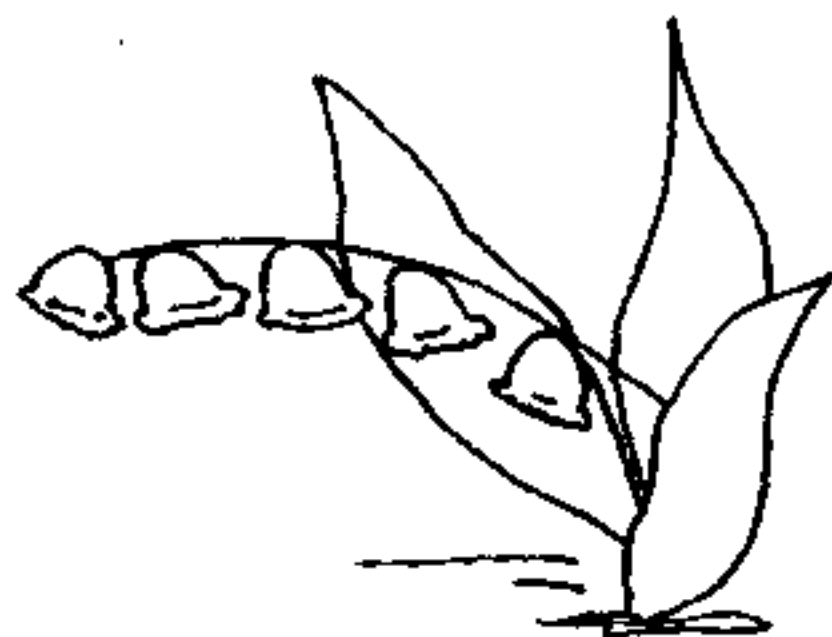


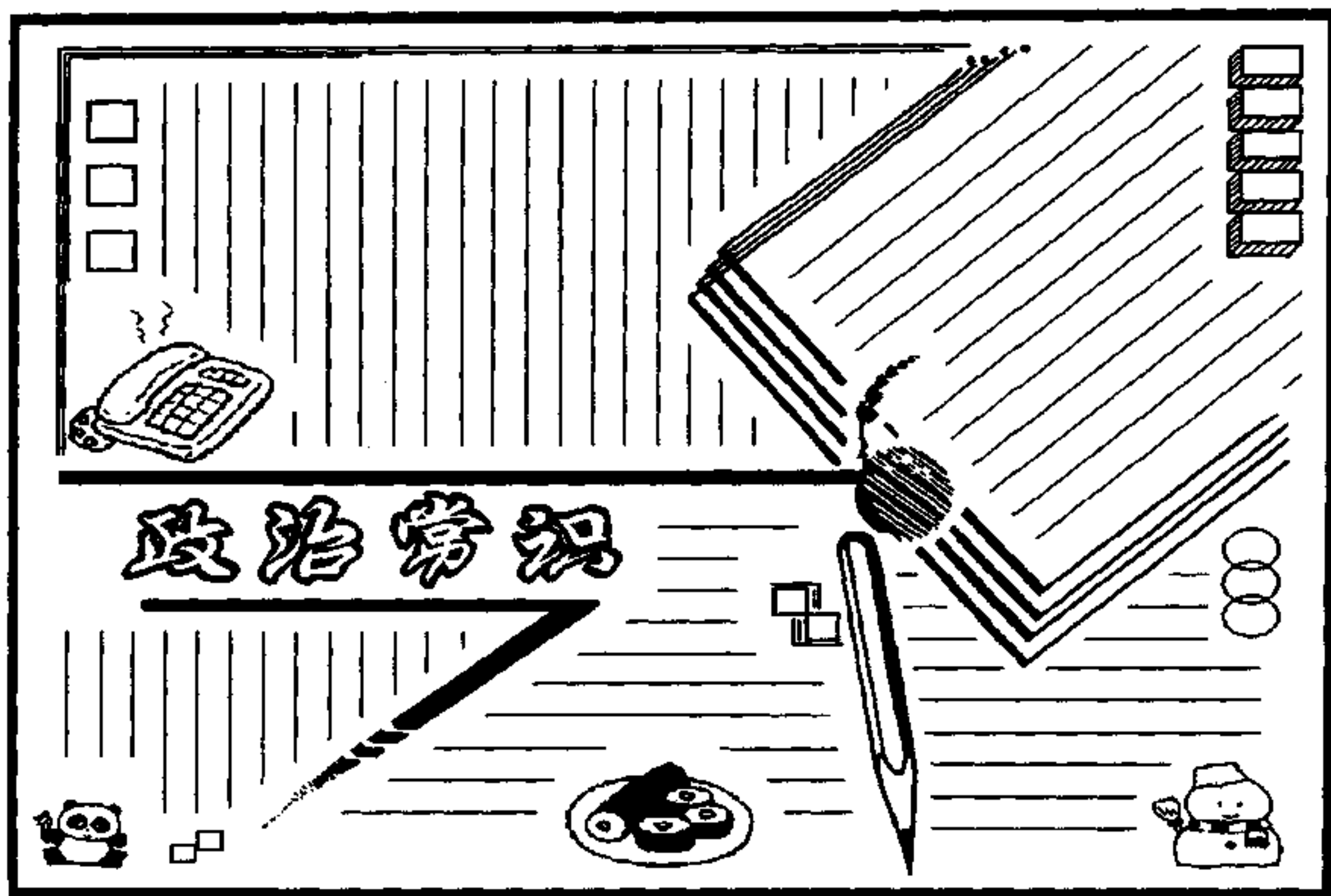
政治常识

什么是护照

护照是一国外交主管机关发给在另一国境内居留、旅行或执行任务的本国公民证明其国籍和身份的证件。一般分三种：外交护照，发给前往外国从事外交业务的人员、负有特殊使命的人员、参加国际会议的代表、政府高级官员等的特别出国护照；公务护照，是发给驻外代表机关的技术和辅助工作人员的特别护照，还适用于前往国

外执行文化、经济、贸易任务的临时因公出国人员；普通护照，发给出国的一般公民、国外侨民等。护照按时间，可分为短期护照（不超过六个月）、长期护照和无限期护照。

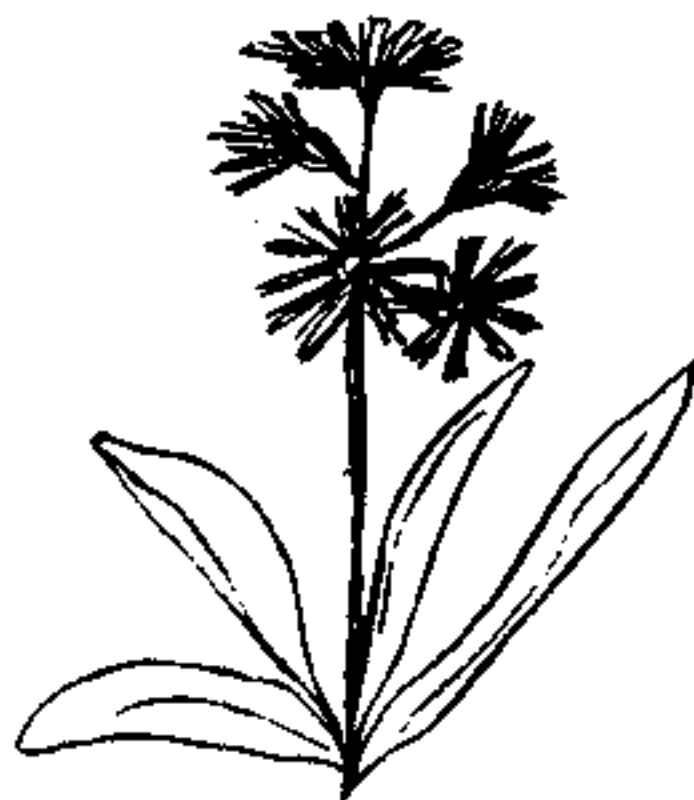




政治常识

什么是圆桌会议

表示与会各方“一律平等”的会议。在举行国际或国内政治谈判时，为了避免席次的争执，表示参加各方地位平等起见，参加各方围坐在一张大圆桌的周围(或者是环形的席位)开会。这种会议形式称圆桌会议。



政治常识

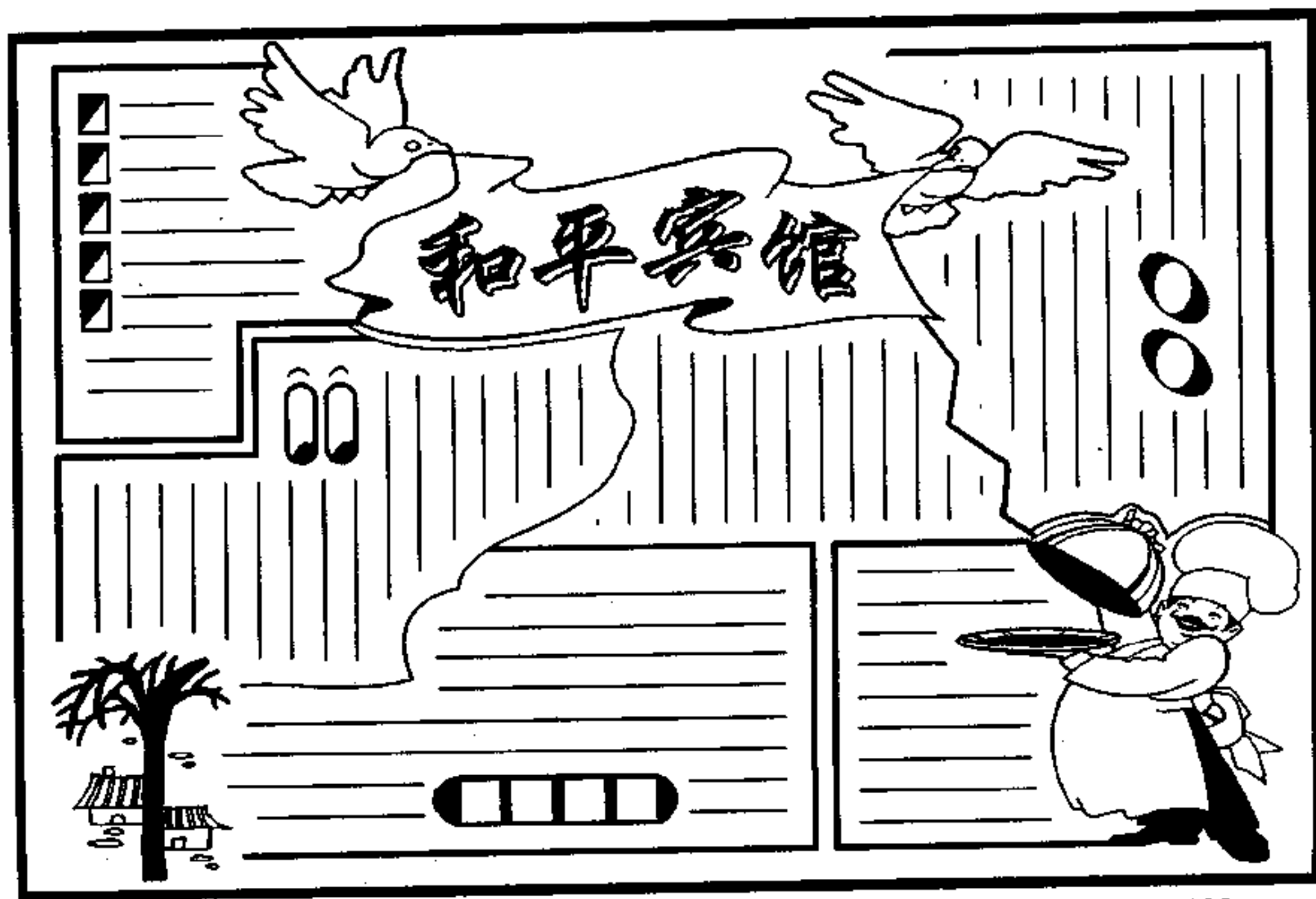
什么是国书、照会

国书是一个国家派遣或召回大使或公使级外交代表时，由该国国家元首致送驻在国元首的文书、分为派遣国书和召回国书两种。派遣国书是派遣国元首为了派驻大使或公使级代表致接受国元首的信任状，召回国书是说明调回原任使节的文书。

照会是表明一个国家对某个问题的意见、态度、立场，或者通知某件事

情的外交文件。重要的照会，常常由外交部长或者副部长召见有关国家的大使，当面递交；或者由驻外大使会见那个国家的外交部长，当面递交。



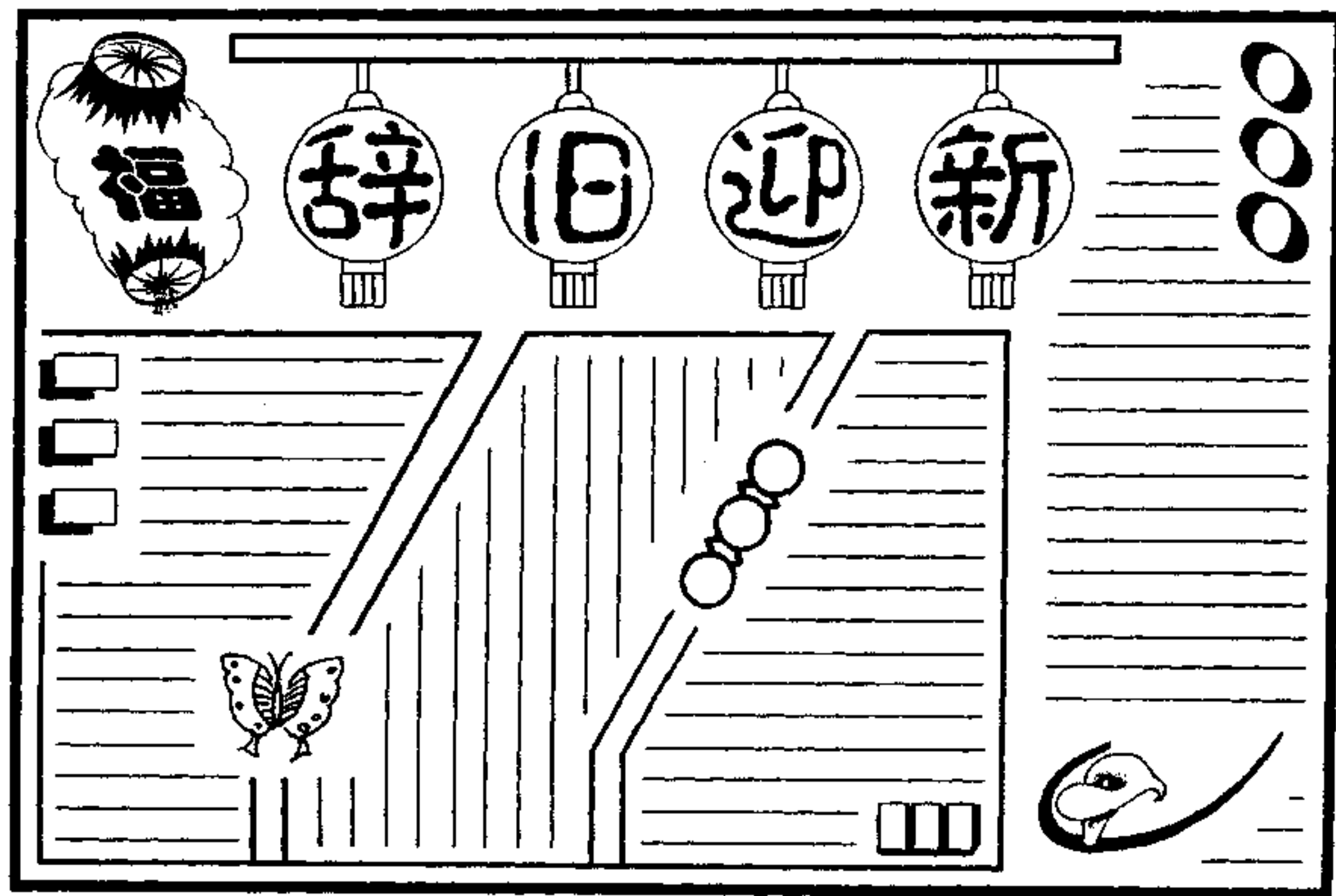


什么是备忘录、签证

备忘录是说明某一问题的事实经过的外交文件。备忘录写在普通纸上，不用机关用纸，不签名，不盖章。它一般有三种用法：可当面递交，作为口头谈话的补充，以便对方记忆谈话时所举的名称和数字；可作为独立文件送出，向对方提醒某一事件；可作为照会的附件，补充照会中论述不足之处。

签证是一国国内或驻外主管机关在本国或外国公民所持合法证件（护照等）上签注、盖印，表示准其出入本国国境或者过境。





历法知识

年

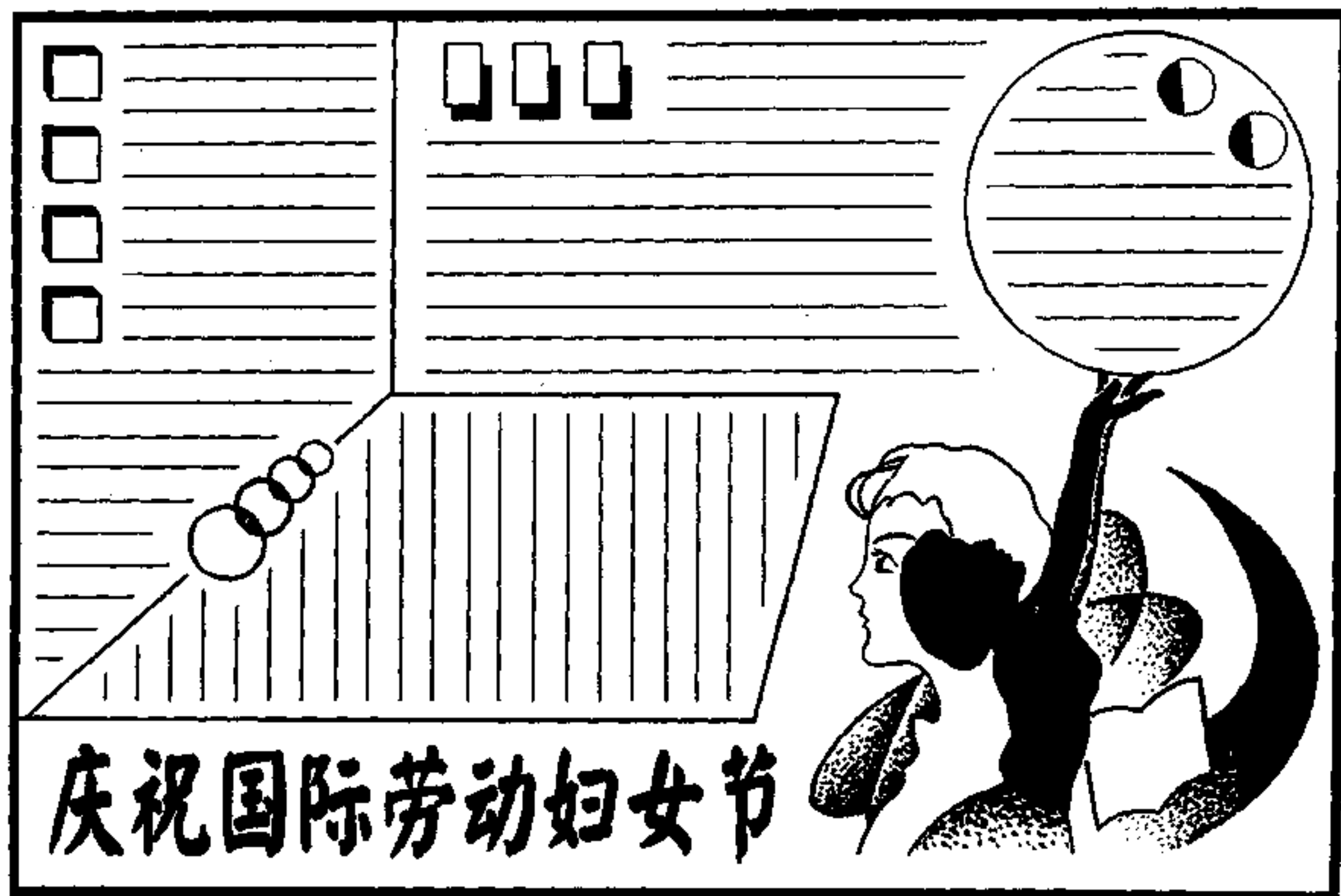
一年,太阳的直射点,在地球上的南北回归线之间往来一次,我们把这样的一年,叫做回归年。

气候冷热的变化,主要是由于地球绕太阳转动而产生的。所以回归年就是气候冷热变化的周期,气候由冷变热,再由热到冷的周期,包括了人类从事农耕的全部过程。所以从古时候起,人们就利用气候冷热周期变化这

个自然规律,作为计算时间的大单位,把回归年作为制定历法的根据。

一回归年是 365.2422……日,或说是 365 日 5 时 48 分 46 秒。但是历法上的年,为应用方便,采用完整的日数,所以历法上的年,不能完全和回归年相等,因此,我们把历法上的年叫做“历年”,以此和回归年相区别。





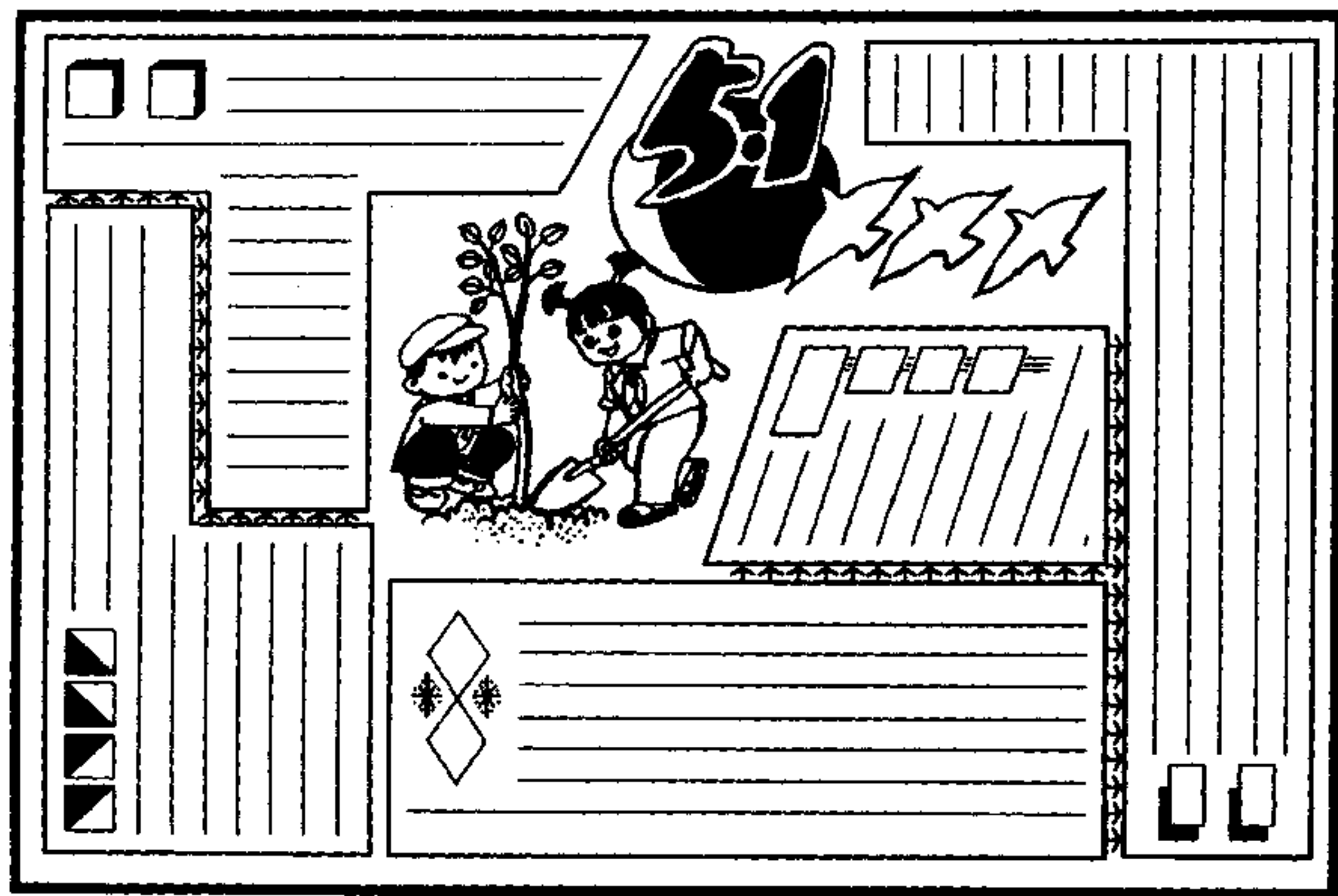
历法知识

四季的划分(一)

四季的划分方法很多，天文上以春分到夏至为春；夏至到秋分为夏；秋分到冬至为秋；冬至到春分为冬。

我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季的开端。我国民间则习惯以农历的正、二、三月为春；四、五、六月为夏；七、八、九月为秋；十、十一、十二月为冬。也有人习惯以阳历3、4、5月为春；6、7、8月为夏；9、10、11月为秋；12、1、2月为冬。





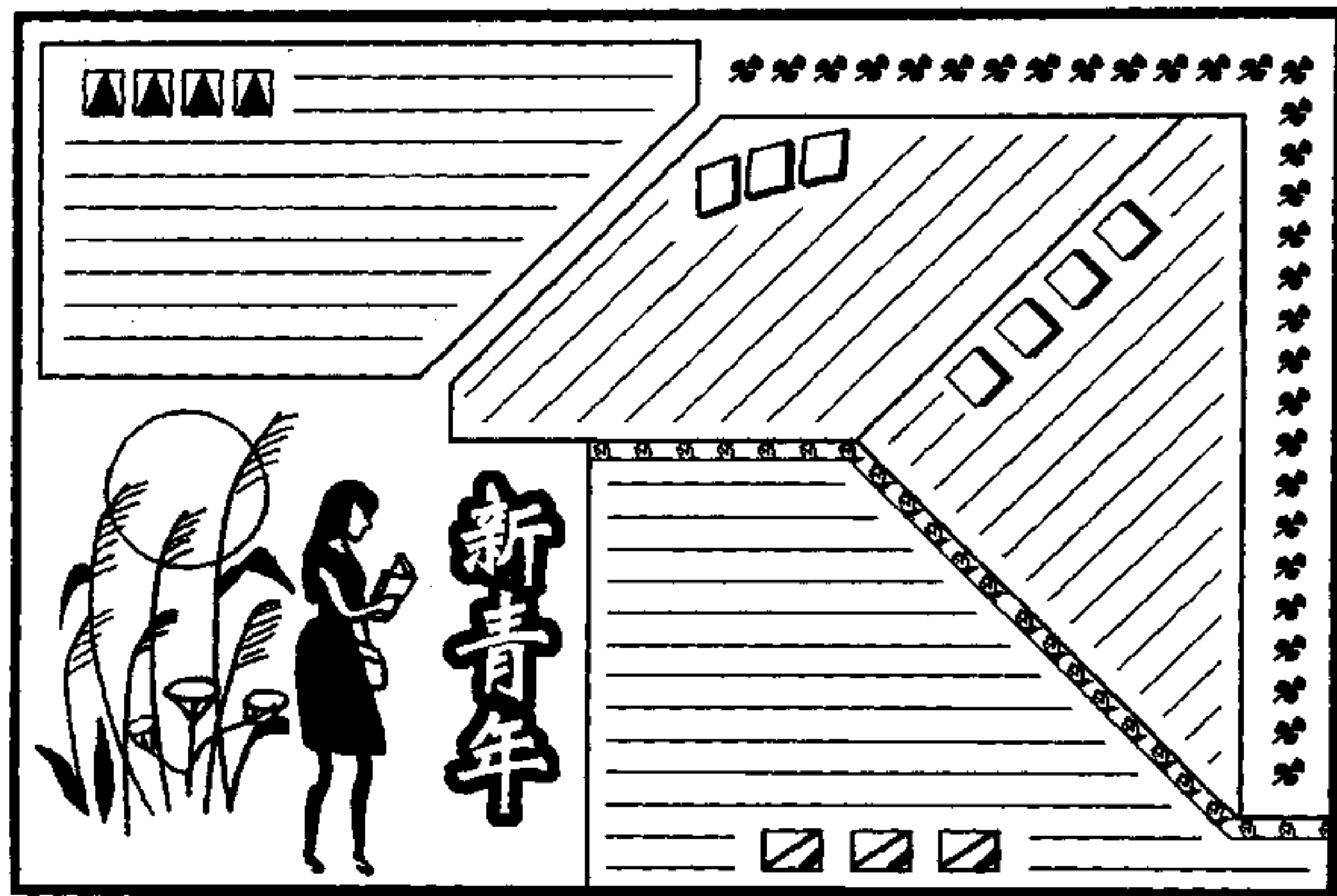
历法知识

四季的划分(二)

但上述方法不能很好反映全部实际气候的交替变更，只能反映某局部地区的气候变化。有人提出按大自然各年出现的实际冷、暖、晴、雨时段来划分季节，称为自然天气季节。气候学上则以五日的候平均气温来划分四季。这种方法比较符合春暖、夏热、秋凉、冬冷的四季气候特点。这种方法是：五日候平均气温低于 10°C 定为冬

季；高于 22°C 定为夏季；介于 $10\sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间则定为春季或秋季。这种方法由于切合四季冷热温凉习惯，所以越来越多地被人民群众所接受。





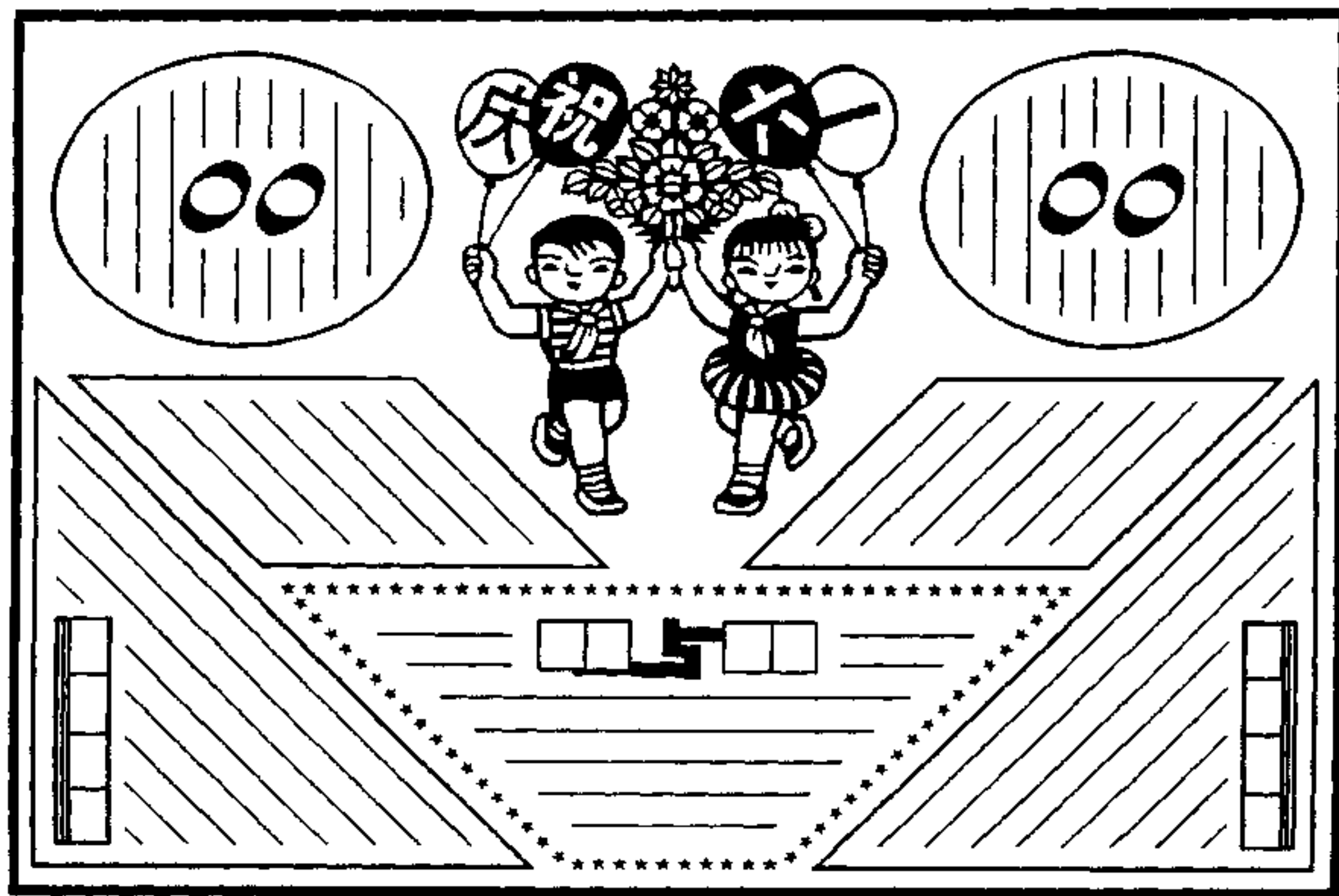
历法知识

阳历闰年的确定

一般来说,用4去除阳历的年份,除尽的就是闰年,像1984、1988年等都是闰年。但是,因为阳历一年的确实天数应该是365天5小时48分46秒,比平年365天多出5小时48分46秒,四年一共多出23小时15分4秒。如果每四年一闰加一天的话,又多了44分56秒。四百年差不多就会多加出3天来,所以每四百年得扣去

3天才行。故又订了一条补充规定:每逢阳历年份是整百的那一年,比如公元1800、1900、2000年等,能被400除尽的才算是闰年,这样公元1800年和1900年尽管被4整除,但不能被400整除,所以不是闰年,而公元2000年才是闰年,它的2月才有29天。





历法知识

月

月亮圆缺的循环，这个天象变化的规律，劳动人民很早很早就把它作为计算日子的单位，把朔望月作为制定历法的根据。阴历的一月就是根据朔望月定出来的。

一个朔望月的时间长度是29.53059……日，或说是29日12时44分3秒；但是为应用方便，历法上的月采用完整的日数，所以历法上的

月，不能完全和朔望月相等。我们把历法上的月，叫做“历月”，以此和朔望月相区别。

阳历的月份，和朔望月没有直接的关系，而是一年的分段。





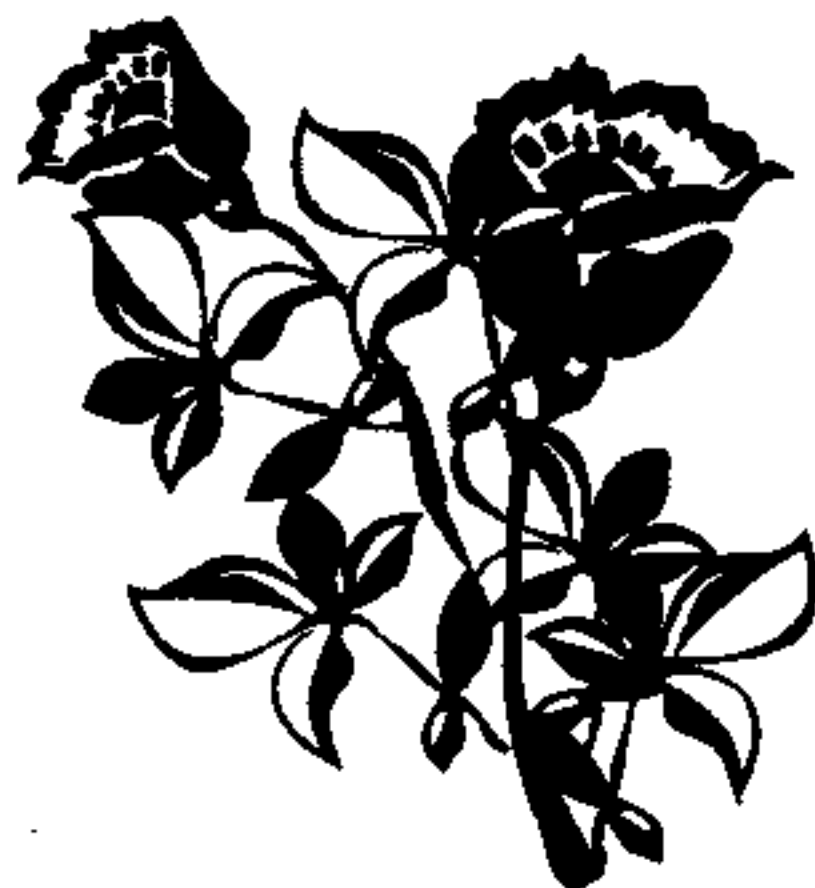
党的生活

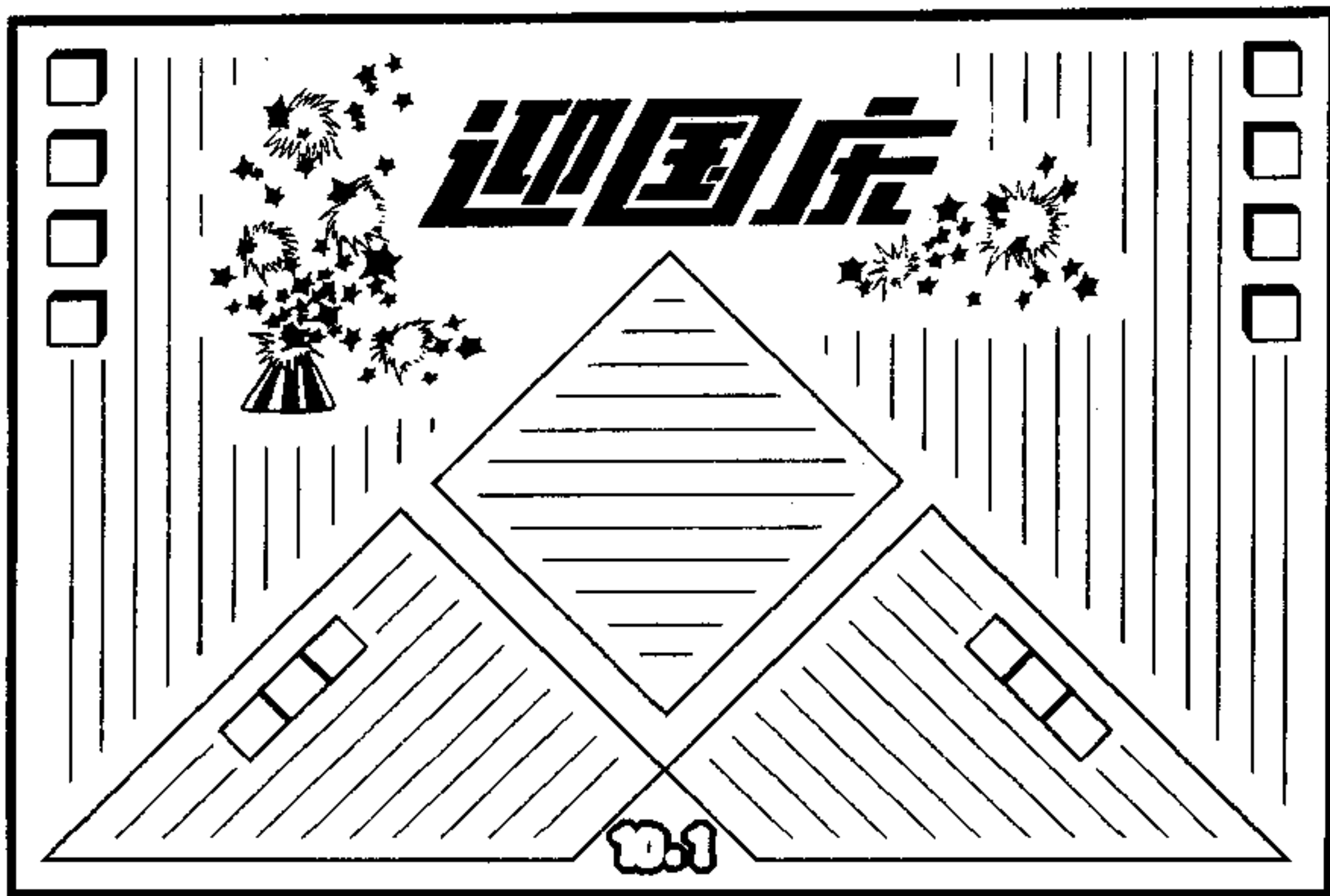


历法知识

日（一）

一日，就是一个白天加上一个黑夜，也就是地球自转一周的时间。这个天象变化的规律，就很自然地最早被人类所掌握，并利用它来作为计算时间的基本单位——历法的第一种单位。





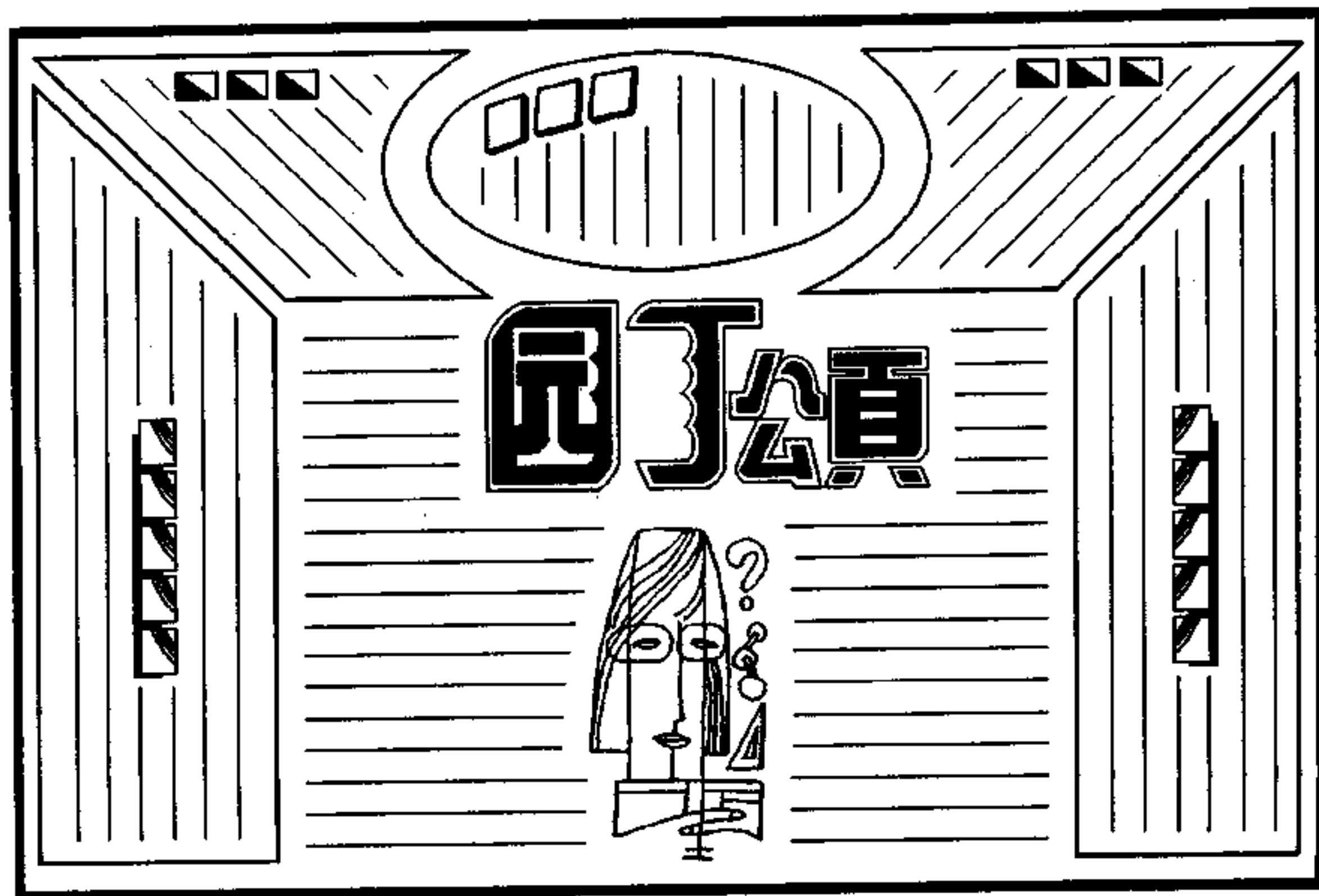
历法知识

日(二)

根据太阳定出来的日,叫做“太阳日”。太阳日又有“真太阳”和“平太阳日”两种。太阳在天空最高的时候,在我国纬 23 度半以北的地方,也就是太阳在正南方的时候叫做中午,太阳从这个中午到下一个中午,说明地球已经自转了一周,我们把这段时间,叫做一个“真太阳日”。因为地球绕太阳转的轨道,是椭圆形的,冬季地球离开太

阳近一些,受太阳的吸引力比较大,所以公转就快一点;夏季地球离开太阳远一些,受太阳的吸引力比较小,所以公转就慢一点。



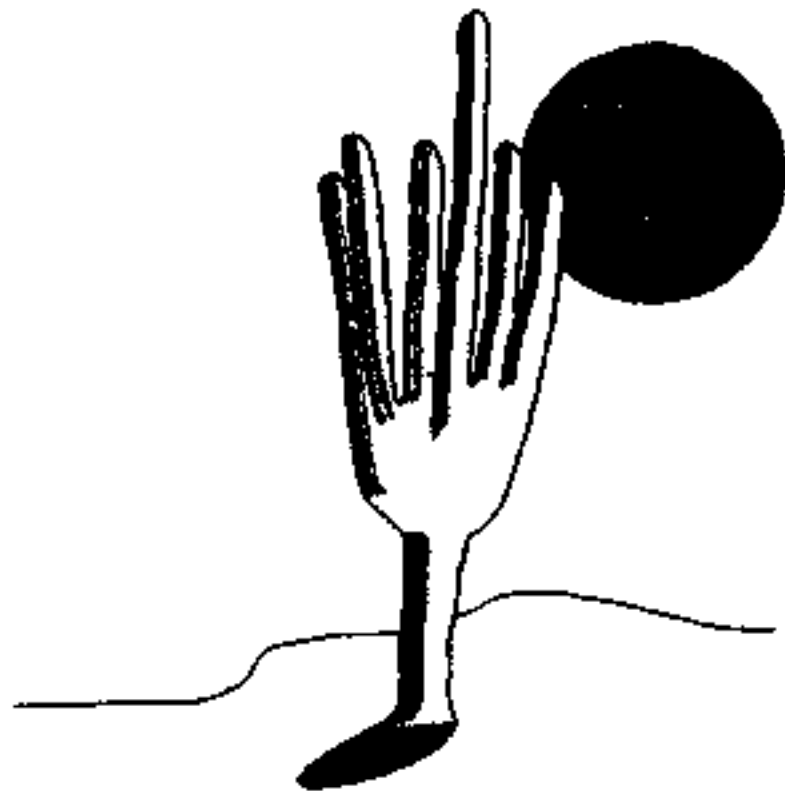


历法知识

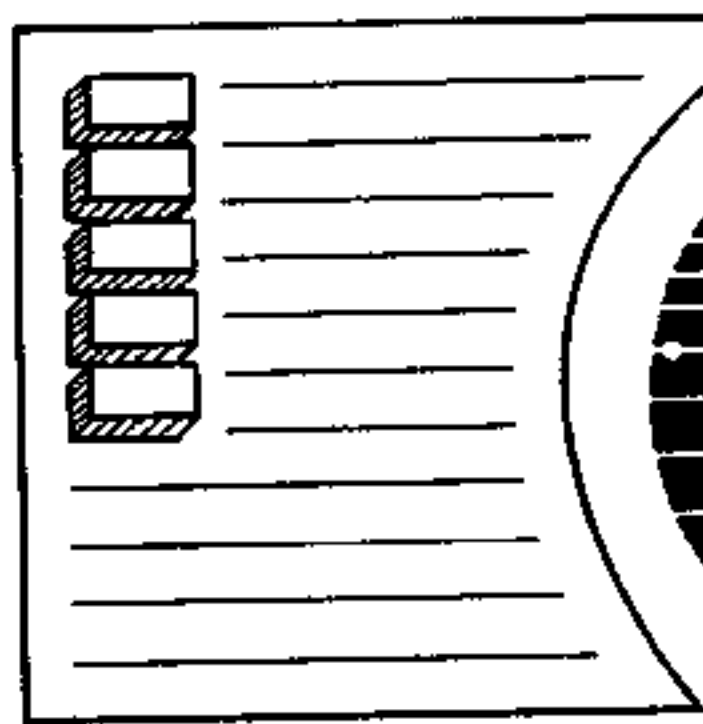
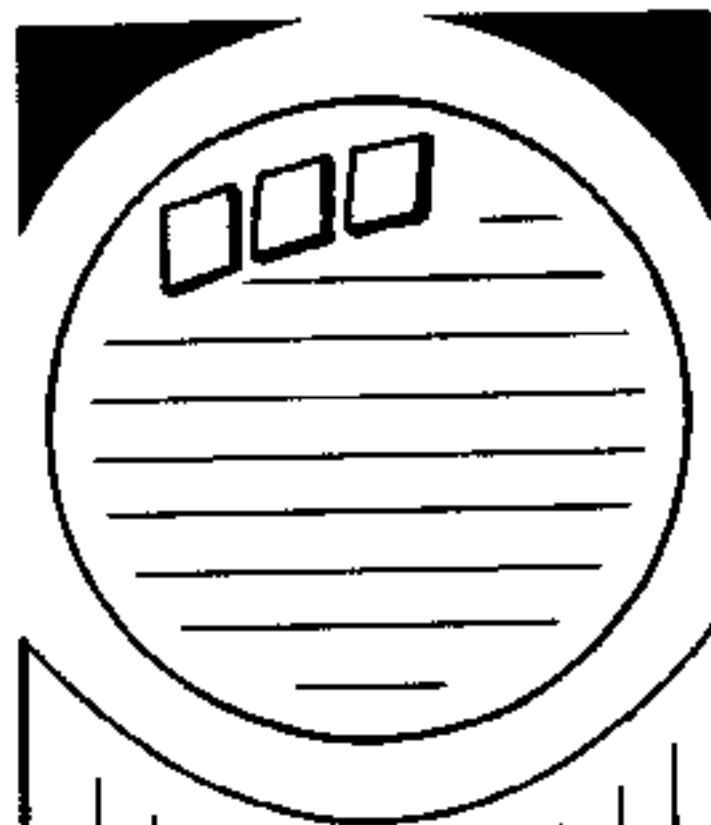
日(三)

地球公转的速度既然有快慢之分，一天的时间自然也就有了长短之分。因此，“真太阳日”的长短不完全相等，有时长有时短，用起来很不方便，所以历法上不用“真太阳日”，而用一个长短不变的日，这个日就是一年里边，“真太阳日”的平均时间长度，我们把它叫作“平太阳日”。把一日的时分分成24等分，就是24小时，我们现

在把24小时作为一日。按照现在的习惯，是从半夜为一日的开始，从这个半夜到下一个半夜的24小时算作一天。

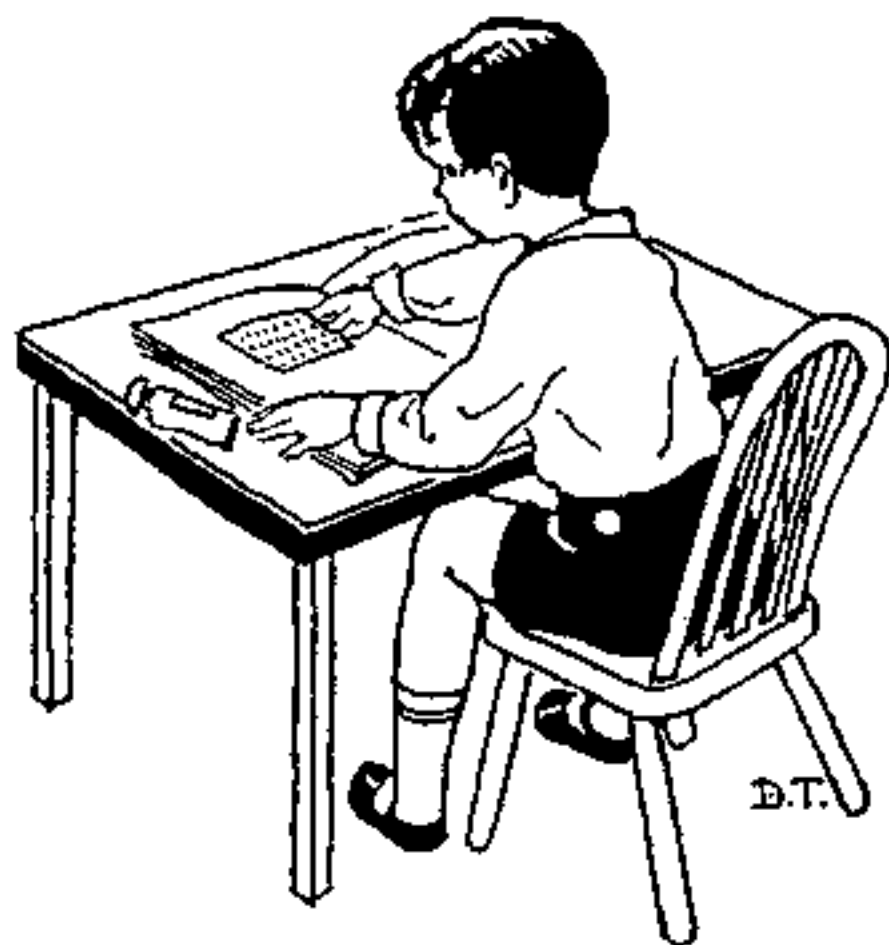


园 丁 赞 歌



学习十戒

一戒满，满则无求；
二戒骄，骄则无知；
三戒惰，惰则无进；
四戒浮，浮则不深；
五戒躁，躁则无获；
六戒急，急则不成；
七戒粗，粗则易错；
八戒袭，袭则无创；
九戒奇，奇则常谬；
十戒名，名则难实。

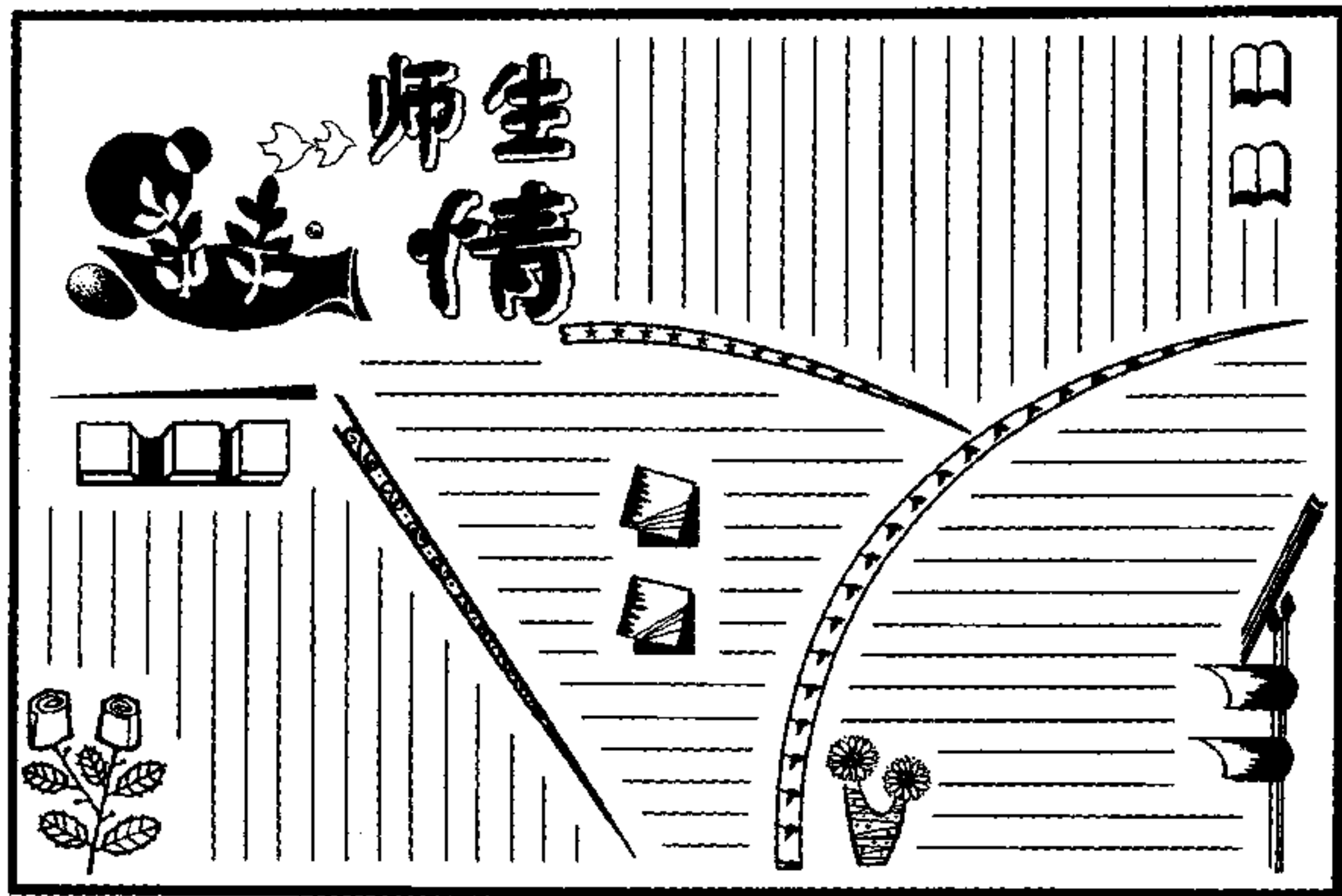


文化生活

朗诵要诀

- 1、理解作品内容,把握朗诵基调。
- 2、表情真实自然,不要装腔作势。
- 3、发音准确无误,不带南腔北调。
- 4、朗诵流畅熟练,杜绝断章取义。
- 5、忠于作品气质,决不妄加感叹。
- 6、语调高低强弱,板眼抑扬顿挫。
- 7、把准停顿重音,要读出节奏感。
- 8、速度不快不慢,声音铮铮宏亮。
- 9、适当加点动作,避免矫揉造作。
- 10、注重仪表修饰,要与作品吻合。





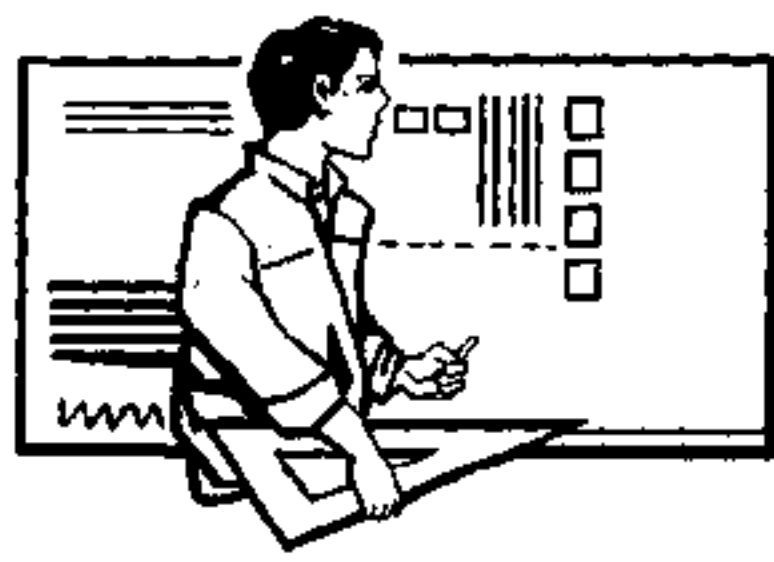
饮食保健

浓茶不宜常饮

因浓茶能抑制胃液的分泌，减少人体对铁质的吸收，还可刺激心脏使之兴奋。常饮便会引起胃功能失调，致使消化不良，导致缺铁性贫血，还会诱发心动过速和其它心脏病的发作。故不宜经常饮浓茶。



老师，
您辛苦了



饮食保健

茶醉及其解法

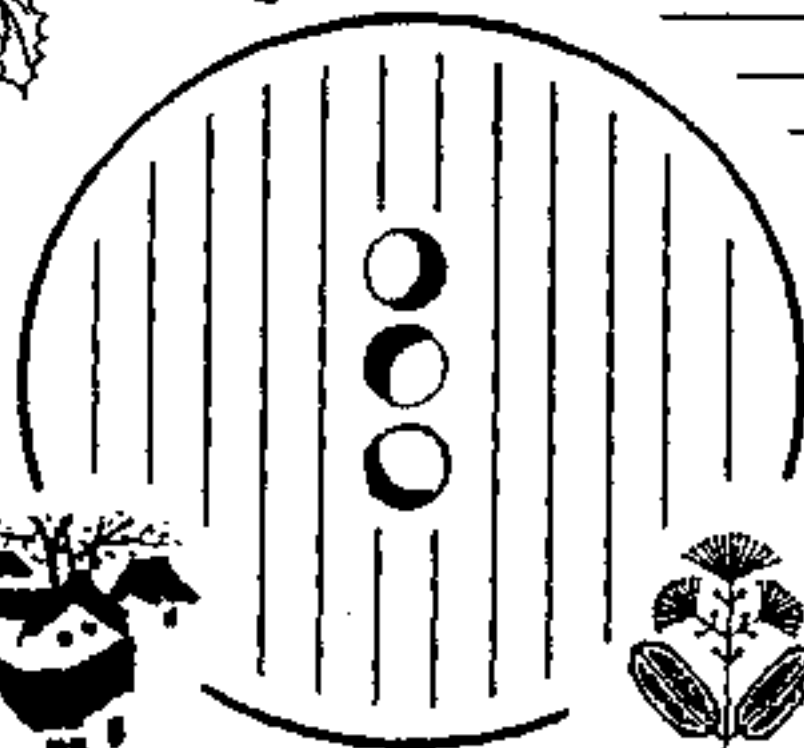
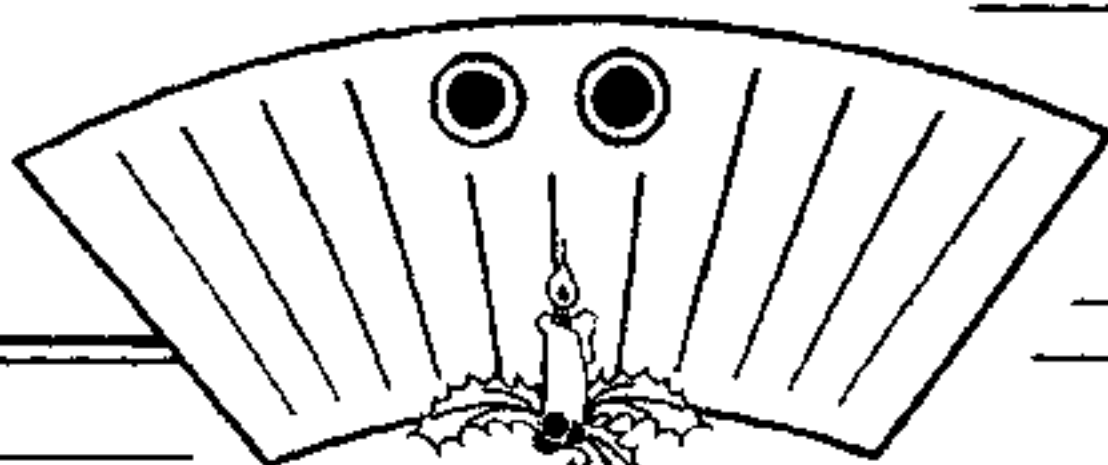
常喝茶对人有益，但喝茶过量或不当，能导致“茶醉”而伤身。

空腹喝茶，最易引起茶醉，它的症状表现为：心慌或头晕，四肢乏力，站立不稳，走路东摇西晃，还感到腹中饥饿。肾虚体弱者更易入醉。

怎样解茶醉：吃一些饭菜，无饭菜时可吃水果或嚼几块糖，都能起到解醉的作用。

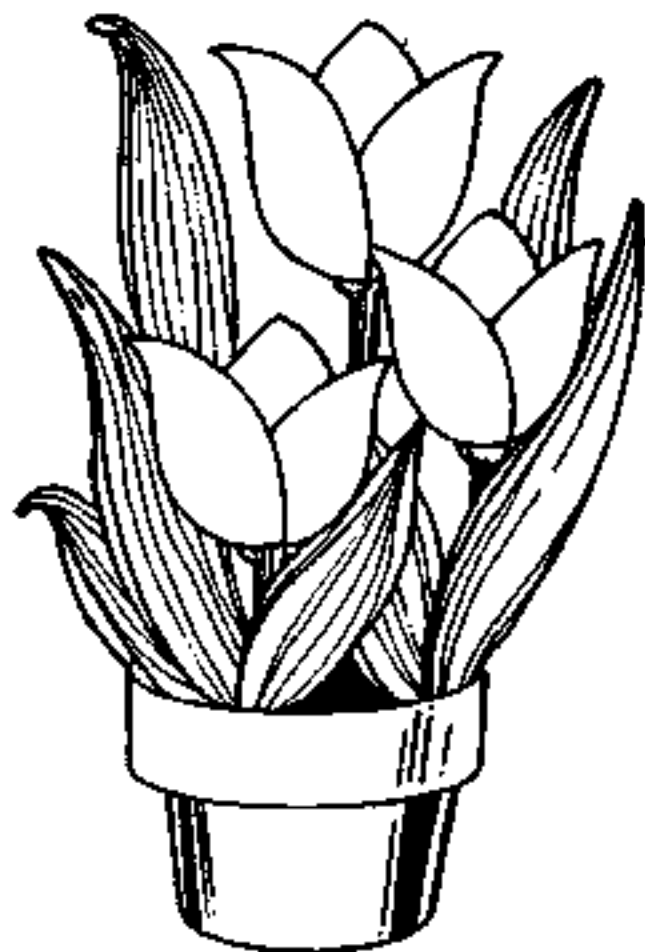


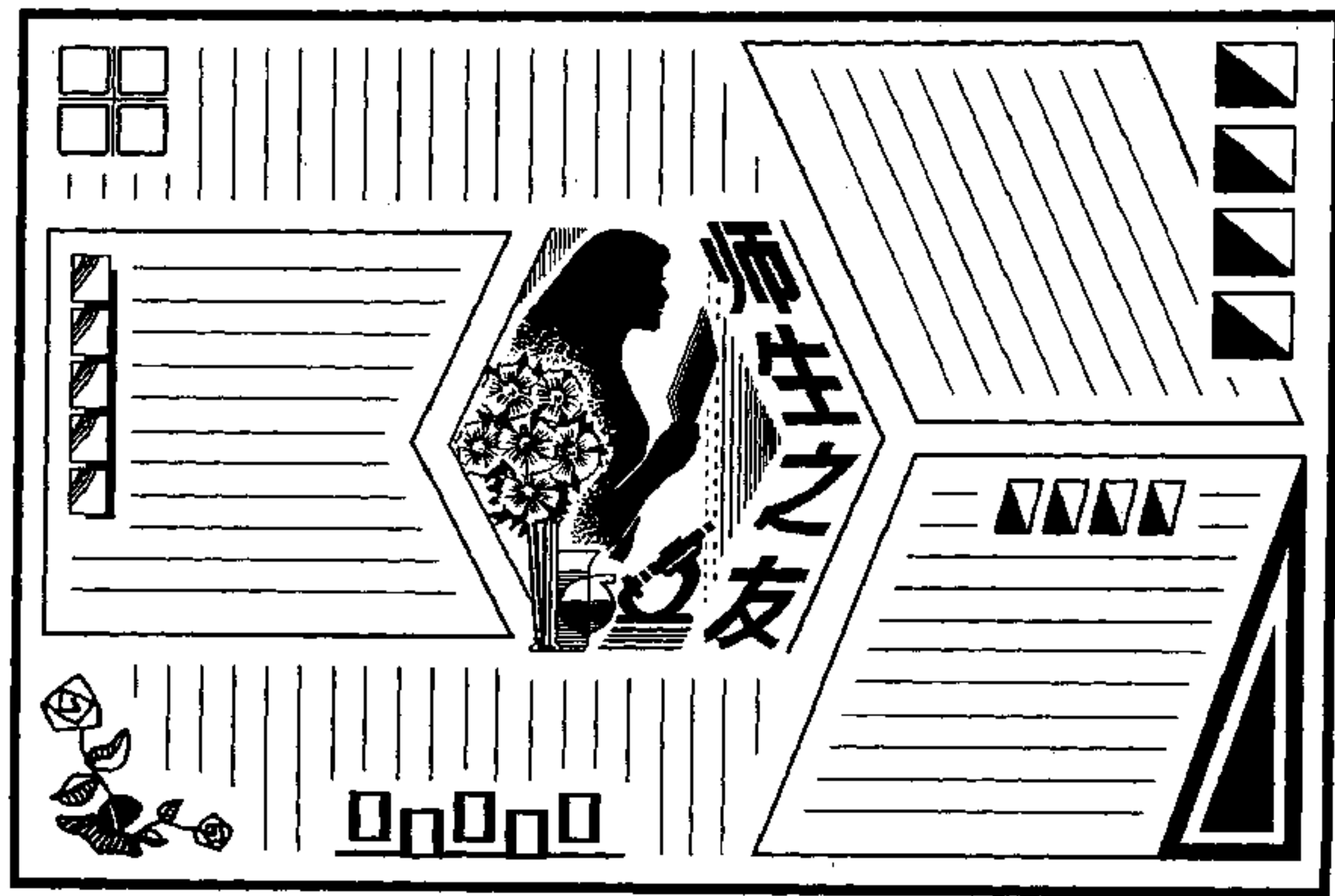
敬重師尊



老年人要少看 惊险刺激性节目

情绪稳定是长寿的重要因素。祖国医学认为，七情过度会给身体带来极大影响。所谓“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”，就是这个道理。由此可见，刺激性强烈的悲剧或喜剧，对老年人是不宜的。世界各地因看电视受刺激而猝死的老年人很多，这应引起人们的警惕。





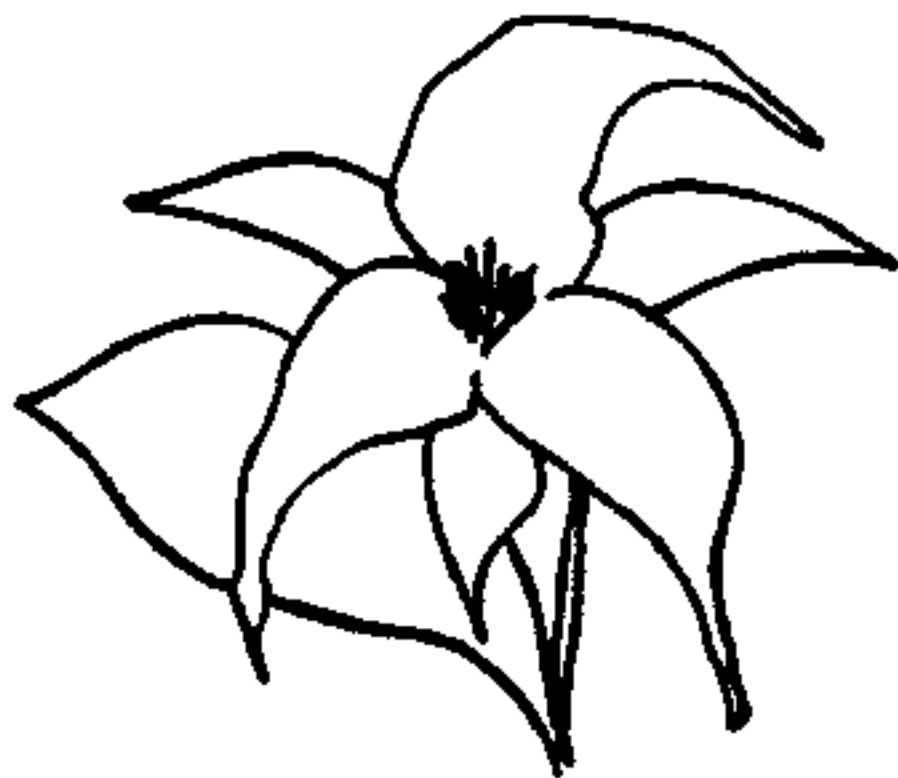
卫生保健

老年人的衣着

老年人新陈代谢降低，血液循环较差，既怕冷、又怕热，对天气的变化很敏感，抵抗力较差，所以要注意随时调整衣着。

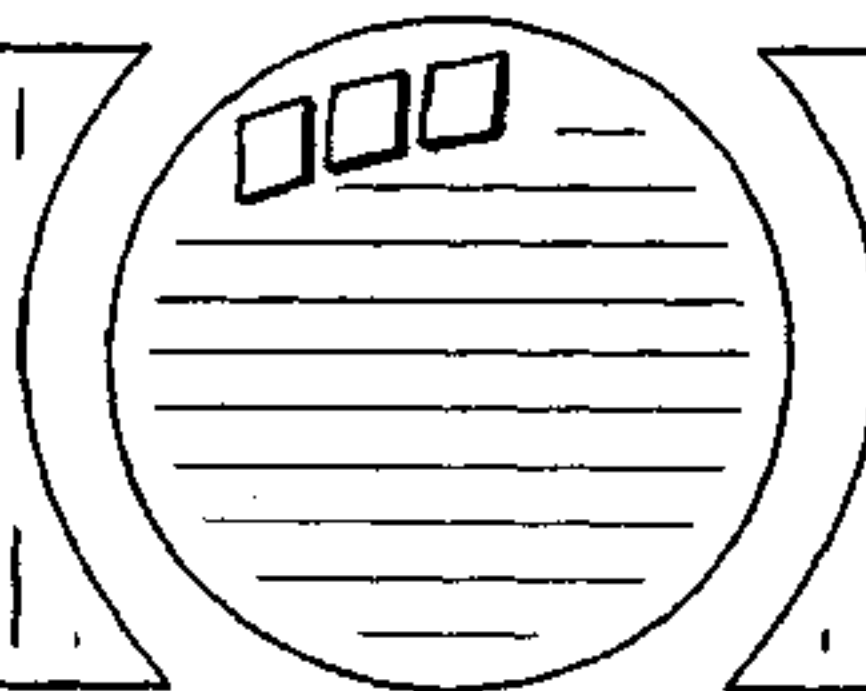
老年人肢体活动不灵敏，容易出现骨关节损伤。所以衣服要宽大些。要易于穿、脱，套头的、钮扣太多都不适宜。老年人的衣服，应以暖、轻、软、宽大、简便为原则。冬季，要穿得暖，

但不要过多，以免有微汗，反而容易感冒。夏季不要穿深颜色的衣服，丝绸易与湿皮肤紧贴而散热，用来作夏装最凉爽舒适。





园丁之声



保健常识

保持头脑年轻的十原则

一、注意年轻时期的学习,这是加速头脑运转、锻炼理解力和灵巧性的基础。

二、退休后要适当看书学习,让头脑得到练习的机会。

三、人到三四十岁时,就要注意营养平衡,特别是维生素对头脑活动是必要的。

四、发现异常情况,要及时找医生诊治,并听从医嘱。

五、注意忧郁症,特别是性格内

向、严肃的人,要注意预防忧郁病,以免丧失头脑活动能力。

六、睡眠是头脑老化的晴雨计,恢复头脑疲劳的最好方法就是睡眠,要注意睡好觉。

七、音乐、散步、运动、远足等等,都有调节头脑的作用,可以选择其中之一来调节自己的头脑。

八、手腕的活动对头脑有利。如写字、绘画、编织和其他手工艺等手腕的活动,都有刺激大脑运动的作用。

九、克服漠不关心的态度,而要继续保持自己的好奇心。

十、要与各种年龄层次的人交往,特别和年轻人的接触,可以使自己也变得年轻。



Handwriting practice area with three small rectangular boxes on the left and several horizontal lines for writing.



Handwriting practice area with a large rectangular box at the top and a smaller box at the bottom right containing an illustration of a woman reading a book. The rest of the area is filled with horizontal lines for writing.

花钱——忌没有计划；
生活——忌铺张浪费。

生活诸忌

进食——忌狼吞虎咽；
饮酒——忌烂醉如泥；
喝茶——忌过多过浓；
吃药——忌多多益善；
婚姻——忌喜新厌旧；
夫妻——忌互相猜疑；
交友——忌虚情假意；
说话——忌出口伤人；
学习——忌三心二意；

